



**Biên dịch: Khánh Thủy – Song Kim – Minh Tươi -...**

- Hãy mua sách in hợp pháp để ủng hộ các Đơn vị xuất bản và các Tác giả.



# LỜI GIỚI THIỆU

## BÍ MẬT HẠNH PHÚC

*Hạnh phúc là điều con người bao đời nay luôn khao khát và kiếm tìm. Đường như trong nó luôn chứa đựng những bí ẩn thâm sâu. Nhưng không phải vì thế mà hạnh phúc trở thành điều khó nắm bắt. Nó vẫn đâu đây, ngay trong cuộc sống, thậm chí nó ẩn giấu trong mỗi con người chúng ta.*

*Đôi khi, hạnh phúc đơn giản là những chiều hè oi nồng được đắm mình trong dòng nước mát trong; là những lúc được ngả mình trên thảm cỏ non, thả hồn theo áng mây trắng lững lờ trôi. Hạnh phúc cũng có thể là khoảnh khắc ta chăm sóc khu vườn nhỏ đáng yêu của mình với niềm thích thú, say mê. Hạnh phúc là khi gia đình quây quần bên bữa cơm tối, là lúc ta được ở cạnh những người mình yêu thương. Hạnh phúc, là khi ta cảm nhận được nhịp sống hối hả của phố phường, là lúc được trò chuyện cùng với những người bạn thân thiết, hay lắng nghe một bản nhạc hoà tấu với giai điệu sâu lắng, dịu êm.*

*Mỗi người có một khái niệm riêng về hạnh phúc. Với tôi, hạnh phúc là khi tôi vừa thắng ván tennis gay cấn, là khi tôi vững bước vượt qua khó khăn trong đời, khi tôi nhìn mọi thứ xung quanh với cái nhìn lạc quan, tươi đẹp. Hạnh phúc còn là lúc tôi về với gia đình, quên đi những bộn bề lo toan; là cảm giác bình an bằng lòng với hiện tại và trong lòng vẫn luôn nuôi dưỡng một ước mơ cho tương lai.*

*Hạnh phúc thật trừu tượng mà cũng thật giản đơn. Và cho dù quan niệm hạnh phúc là gì đi chăng nữa thì chắc chắn điều mỗi người chúng ta quan tâm hơn cả vẫn là làm sao để có được hạnh phúc và làm thế nào để hạnh phúc ấy được kéo dài mãi mãi.*

*Sống trong một thế giới phát triển với tốc độ như vũ bão, đôi khi chúng ta bị cuốn theo guồng máy phát triển đó, những lo toan bộn bề của cuộc sống khiến ta quên mất niềm hạnh phúc bình dị tồn tại xung quanh. Điều này cũng giống như với một người mạnh khỏe thì việc hít thở không khí mỗi ngày là một việc hết sức bình thường, bình thường đến mức họ quên cảm nhận nhịp thở của mình... Nhưng khi so sánh với những người đang từng ngày, từng giờ giành giật sự sống qua máy cung cấp oxy trong phòng cấp cứu, họ mới thấy được sự khác biệt rõ rệt và nhận ra điều tưởng chừng bình thường ấy quý giá đến mức nào.*

*Đúng vậy, chúng ta sẽ chẳng bao giờ cảm nhận được niềm vui, hạnh phúc thật sự nếu cuộc đời chúng ta chưa từng trải qua sóng gió, mất mát, khổ đau. Khi cuộc sống của ta quá phẳng lặng, yên bình, ta làm sao biết quý trọng những giây phút bình yên mình đang có... Mỗi người có một cách cảm nhận về hạnh phúc khác nhau, bởi vậy bạn hãy lựa chọn và tự tìm lấy hạnh phúc cho mình để cảm nhận, nâng niu và chia sẻ.*

*Đây cũng là thông điệp mà cuốn sách này muốn nhắn gửi đến bạn đọc. Hy vọng cuốn sách sẽ tăng thêm động lực và gợi mở trong bạn nguồn cảm hứng mới trên hành trình tìm kiếm và khám phá bí mật của hạnh phúc, giúp bạn có được những khoảnh khắc bình yên, thanh thản, nhẹ nhõm nơi tâm hồn.*

**- FIRST NEWS -**

# 1

## HẠNH PHÚC TRONG TA

Ánh nắng ban sơ, dịu nhẹ của buổi sớm thu vương trên từng tàng cây, kẽ lá khiến không gian trở nên bình yên lạ lùng. Thế nhưng không phải ai cũng nhận ra vẻ đẹp bình dị ấy. Đôi lúc chúng ta lướt đi quá nhanh mà quên không dừng lại ngắm nhìn cảnh vật xung quanh. Chúng ta không nhận ra rằng hạnh phúc luôn ẩn chứa đâu đó trong những điều bình dị nhất, trong suy nghĩ, trong tâm hồn và trong ước mơ của chính mình.

*Hạnh phúc luôn ẩn giấu trong mỗi chúng ta.*

Suốt một đời ta mãi miết kiếm tìm mà quên mất rằng hạnh phúc chẳng ở đâu xa xôi. Từ lúc sinh ra, hạnh phúc đã ở trong chúng ta. Hạnh phúc đang đây nơi tâm hồn mỗi người, nó được nuôi dưỡng và lớn lên cùng thời gian. Nhưng rồi, những xáo trộn không thể tránh khỏi của cuộc sống - mâu thuẫn, nỗi đau, tổn thương, mất mát, khiến chúng ta rơi vào bi quan, chán nản. Cứ thế hạnh phúc tuột khỏi ta lúc nào, ta không hề hay biết.

Chuyện kể rằng, xưa kia, ở một xứ sở nọ, có một vị hoàng tử dù sống trong nhung lụa, giàu sang nhưng chàng vẫn không cảm nhận được niềm vui và hạnh phúc. Chàng luôn băn khoăn, tự hỏi “*hạnh phúc là gì?*”, “*đâu mới là hạnh phúc đích thực của con người?*”. Rồi một ngày, chàng quyết định từ bỏ cuộc sống vương giả để đi theo con đường tu hành với mong muốn tìm cho mình một lời giải đáp. Sau nhiều năm khổ hạnh, trong một đêm khuya thanh vắng, chàng bỗng cười vang vì chợt nhận ra điều mà mình tìm kiếm bấy lâu không ở đâu xa mà nằm ngay trong con người mình.

Thật vậy, hành trình kiếm tìm hạnh phúc là hành trình trở về với cõi sâu thẳm nơi tâm hồn mỗi người. Đôi khi, hạnh phúc chỉ cách chúng ta một cái nhìn, một kiểu suy nghĩ. Hạnh phúc nằm ở những nơi mà chúng ta không ngờ tới. Bởi vậy, hãy sẵn sàng cho một sự khởi đầu mới. Hãy dấn thân vào hành trình tìm kiếm hạnh phúc nơi bản thân mỗi người.

*Gạt bỏ suy nghĩ tiêu cực, hạnh phúc sẽ mỉm cười với mỗi người.*

# 2

## LỰA CHỌN HẠNH PHÚC

Hãy nhớ lại mỗi sớm thức giấc, tâm trạng bạn thế nào? Bạn vươn vai đón chào một ngày mới với tinh thần sảng khoái sau một giấc ngủ dài, hay uể oải ra khỏi giường với trạng thái mệt mỏi? Điều đó phụ thuộc vào sự chọn lựa của bạn.

Mỗi chúng ta ai chẳng muốn cuộc sống của mình là chuỗi ngày thoải mái, ngập tràn niềm vui. Vậy tại sao ta không chọn một ngày mới như mình mong muốn? Điều này hoàn toàn có thể và thuộc quyền lựa chọn của mỗi chúng ta.

*Hạnh phúc là một sự lựa chọn. Hãy tự chọn lấy hạnh phúc cho mình.*

Lựa chọn thái độ sống lạc quan là điều khá đơn giản, nhưng tiếc thay rất nhiều người quên rằng bản thân mình sở hữu quyền lựa chọn ấy. Họ không biết rằng cuộc sống của họ có hạnh phúc hay không là do họ quyết định. Điều này cũng giống như khi ta mua sách, chẳng ai buộc ta phải mua cuốn sách đầu tiên ta cầm lên cả, chúng ta có quyền lựa chọn cho mình cuốn nào ưng ý nhất và tiến tới quầy tính tiền. Cuộc sống cũng thế. *Hạnh phúc hay bất hạnh đều tùy thuộc vào bạn!* Chẳng ai có quyền tước đi hạnh phúc của bạn. Cuộc đời giống như một trang giấy để bạn viết lên đó số phận của mình. Ở đó sẽ có người viết ít, người viết nhiều, lại cũng có người để kẻ khác viết thay mình... Với những người không đủ can đảm quyết định cuộc đời mình, khi không hạnh phúc, chắc hẳn họ phải hiểu lỗi đó là do đâu.

Đừng lãng phí bất cứ cơ hội nào bạn có, và đừng để bất cứ một ngày nào trôi qua vô ích. Hãy tìm cho mình một cách riêng để chào đón niềm hạnh phúc ghé thăm. *Mỗi lần bạn tiến một bước tới hạnh phúc thì nó sẽ tiến lên hai bước về phía bạn.* Nhịp chân đó như một vũ điệu tuyệt vời!

Thật vậy, hạnh phúc là một người bạn tuyệt vời mà bạn cần đối đãi theo một cách đặc biệt. Mỗi sáng thức dậy, hãy nở một nụ cười thật tươi. Hãy chọn một bộ quần áo sáng màu, xịt một chút nước hoa với mùi hương bạn yêu thích... và sẵn sàng cho một ngày hạnh phúc!

### 3

## RỘNG MỞ CÁNH CỦA HẠNH PHÚC

Theo bạn thì đâu là nguyên nhân cản trở hạnh phúc đến với bạn? Phải chăng, người ta chỉ hạnh phúc khi có thật nhiều tiền? Hay để có được hạnh phúc đòi hỏi mỗi người cần đầu tư nhiều thời gian và công sức hơn nữa?

Rất nhiều người trong chúng ta cho rằng phải kiếm thật nhiều tiền, phải thành công, đạt được danh vọng... thì mới có hạnh phúc thật sự. Thực tế, không ít người dù thành đạt, có một cuộc sống sung túc, tiện nghi nhưng vẫn không có được hạnh phúc. Tiền có thể mua được một căn nhà, nhưng không mua được mái ấm. Có nhiều điều tiền không thể mua được, và

hạnh phúc là một trong số đó. Nếu từ trước đến giờ bạn vẫn nghĩ rằng “*Chẳng điều gì được cho không bao giờ*”, thì đã đến lúc bạn nên nhìn nhận lại quan điểm của mình bởi hạnh phúc là một trường hợp ngoại lệ. Quá đặt nặng quan niệm *cái gì cũng có cái giá của nó* nên nhiều người lao vào làm việc như một con thiêu thân với mục đích mưu cầu hạnh phúc mà quên mất rằng *hạnh phúc nằm ở đời sống tinh thần, nó phụ thuộc vào cách cảm nhận của mỗi người về cuộc sống*.

Đôi khi công việc quá căng thẳng khiến bạn ao ước rằng phải chỉ mình có được một cuộc sống nhàn hạ, không phải làm bất cứ việc gì. Nhưng, đó là một mong ước sai lầm. Bạn vẫn có thể tìm niềm vui và hạnh phúc từ chính những giờ phút làm việc căng thẳng ấy. Điều này nghe có vẻ mâu thuẫn, nhưng bản chất hạnh phúc là thế. Cuộc sống vốn muôn màu muôn vẻ, những thử thách bạn gặp trên đường đến vinh quang chẳng qua chỉ là những bó hoa tô điểm thêm cho chặng đường bạn đi mà thôi. Cuộc sống nhàn hạ là một cuộc sống quá ư vô vị, nhàm chán. Chỉ khi bạn sống hết mình, vững bước vượt qua những khó khăn, đứng dậy sau mỗi lần gục ngã, chỉ khi bạn ở tận cùng của nỗi đau và sự bất hạnh, lúc đó bạn mới hiểu được giá trị thật sự của những giây phút bình yên.

Harland Sanders – người sáng lập ra hãng gà rán KFC nổi tiếng từng nói: “*Bạn phải thích công việc của bạn. Bạn phải thích điều bạn đang làm. Bạn phải làm những việc có giá trị, có như thế bạn mới cảm nhận hết được ý nghĩa của nó, và nó mới tạo nên được sự khác biệt trong cuộc sống của bạn*”.

*Hạnh phúc luôn mỉm cười chào đón mỗi người.*

Hạnh phúc chính là món quà mà cuộc sống dành tặng cho bạn. Không nhất thiết phải có thật nhiều tiền bạc, cũng không nhất thiết phải kỳ công tìm kiếm đâu xa, bạn vẫn có thể có được niềm vui và hạnh phúc. Đơn giản vì hạnh phúc vốn nằm ngay trong mỗi chúng ta. Điều cần thiết lúc này là bạn cần cởi bỏ những sợi dây trói buộc tâm hồn và mở lòng mình đón nhận những niềm vui bình dị trong cuộc sống. Hãy tự hỏi: “*Điều gì cản trở ta tìm đến hạnh phúc?*” và lắng nghe con tim bạn lên tiếng. Sự thay đổi cách nhìn và nhận thức sẽ đưa bạn tới nơi mà hạnh phúc đang chờ đợi để đồng hành cùng bạn.

## 4

## LẮNG NGHE HẠNH PHÚC LỚN DẦN TRONG TIM

Ngày nọ, có một nữ doanh nhân đến tìm tôi, đó là người thành đạt và nổi tiếng. Tuy vậy, trong cuộc trò chuyện, chị tâm sự rằng chưa bao giờ chị cảm nhận được sự hiện diện của hạnh phúc. Chị có tất cả những thứ mà người khác mơ ước - một ngôi nhà sang trọng đầy đủ



tiện nghi, một chiếc xe hơi đời mới, một cậu con trai kháu khỉnh đáng yêu, nhưng chị vẫn thấy cuộc đời trống trải vô cùng.

Chúng ta cũng vậy, sẽ có lúc ta rơi vào trạng thái cô đơn, chán nản, cảm thấy mình bất lực trên con đường kiếm tìm hạnh phúc. Nguyên nhân sâu xa chính là vì chúng ta đang tìm kiếm hạnh phúc ở nơi mà nó không tồn tại.

Hạnh phúc là một trạng thái tình cảm thuộc về đời sống tinh thần, nó vốn vô hình. Dù không thể sờ, nắm... nhưng chúng ta có thể cảm nhận nó bằng tâm hồn mình. Hãy học cách phát triển những cảm xúc để đến gần hạnh phúc hơn nữa. Hãy học cách cảm nhận niềm vui từ những điều rất đời bình thường. Hãy để đầu óc thoát khỏi những lo lắng, căng thẳng thường ngày, vươn đến sự thanh thản như hồ nước trong vắt, phẳng lặng... Chúng ta sẽ cảm nhận được hạnh phúc đang lớn dần lên cùng thời gian.

### ***Đừng hoài công kiếm tìm hạnh phúc ở những nơi mà nó không tồn tại.***

Lúc nhỏ, tôi luôn ước mơ lớn lên sẽ trở thành một nghệ sĩ vĩ cầm nổi tiếng, vì thế tôi dành rất nhiều thời gian để luyện tập violon. Nhưng khi trưởng thành, suy nghĩ một cách nghiêm túc, tôi mới nhận ra rằng âm nhạc không phải là lĩnh vực dành cho tôi. Điều khiến tôi thực sự bị thu hút chính là con người và những vấn đề tâm lý nảy sinh nơi tâm hồn con người.

Tôi bắt đầu đi sâu vào lĩnh vực tâm lý học và nghiên cứu thêm nhiều vấn đề khác có liên quan đến đời sống tinh thần con người, chẳng hạn nỗi đau, mâu thuẫn nội tâm, trạng thái tuyệt vọng, sự trầm uất, đau khổ cùng cực... Rồi tôi trở thành một chuyên gia tâm lý, tìm kiếm những giải pháp tối ưu cho các vấn đề xảy ra đối với đời sống tinh thần con người. Tôi thực sự đam mê công việc mình làm. Do đặc thù công việc nên tôi được gặp gỡ, tiếp xúc với nhiều kiểu người và nhiều vấn đề phức tạp khác nhau. Nhưng dù vấn đề của họ là gì chẳng nữa thì theo tôi cái đích sau chót của mỗi người vẫn là hạnh phúc. Khi các vấn đề của họ được giải quyết thì hạnh phúc tự nhiên sẽ đến.

Cũng từ đó, tôi bắt đầu định hướng lại phương thức làm việc của mình. Và bây giờ, mỗi khi khách hàng đến gặp tôi để xin tư vấn về những khó khăn họ gặp phải, thay vì cố gắng giúp họ tìm giải pháp, tôi sẽ tập trung giúp họ tìm kiếm và trân trọng hạnh phúc họ đang nắm giữ, hướng họ đến những suy nghĩ tích cực. Cũng từ đó nhiều người đã tự tìm ra hướng giải quyết và chữa lành vết thương lòng cho bản thân.

## **5**

## **HẠNH PHÚC - NGƯỜI BẠN ĐỒNG HÀNH TRUNG THÀNH**

Hiện tại, có quá nhiều điều khiến bạn phải lo toan. Áp lực từ công việc, từ gia đình, cuộc sống... Tất cả cứ rối tung lên như một mớ bòng bong. Bạn chỉ ước ao sao cho mọi thứ đơn giản hơn, nhưng thật khó. Nếu đang rơi vào tình trạng này thì đây là lúc bạn cần điều chỉnh lại một số vấn đề để cải thiện tình hình.

Trước hết bạn cần dành thời gian để thư giãn và tĩnh tâm. Buổi sáng thức dậy, hãy mỉm cười đón chào ngày mới vì biết rằng mình vẫn đang thở, có đồ ăn và nước uống để tiếp tục sống. Cuộc sống vốn phức tạp, nhưng hạnh phúc thì không. Bạn có thể tìm thấy hạnh phúc từ những điều tưởng chừng không thể. Khi một mối quan hệ đổ vỡ, hãy xem đó chính là cơ hội để có một mối quan hệ khác tuyệt vời hơn. Khi công việc xuống dốc, hãy lạc quan rằng đó là thử thách cần có và cần vượt qua để tiến lên một nấc thang mới trong sự nghiệp. Mọi thứ đều có hai mặt, vấn đề là bạn chọn lựa nhìn mặt nào mà sống. Hãy thư giãn, hoà mình với không gian nhẹ nhàng yên tĩnh, hãy để tâm hồn được thư thái, bạn sẽ nhận ra mọi thứ không tệ như những gì mình nghĩ. Hưởng đến những điều tốt đẹp chính là khởi nguồn của niềm hạnh phúc. Đó chính là món quà đang chờ bạn khám phá. Điều duy nhất bạn cần làm là đón nhận và mở nó ra.

*Hạnh phúc sẽ đến khi bạn tin vào nó.*

Khi ai đó nói với bạn rằng hạnh phúc chẳng bao giờ đến với họ, điều đó nghĩa là họ không biết đón nhận hạnh phúc. Hạnh phúc luôn bên cạnh mỗi người. Nó luôn đồng hành cùng bạn, từng ngày từng ngày một. Hạnh phúc hay không, điều đó tùy thuộc vào niềm tin của bạn. Khi bạn tự cho mình là người đau khổ, thì vô tình bạn đang tự cởi bỏ tấm áo hạnh phúc mà cuộc đời ban tặng cho mình. Hạnh phúc đơn giản hơn bạn nghĩ nhiều, nó chính là suy nghĩ của bạn. Hãy tin rằng bạn có quyền được hưởng hạnh phúc, và sắp hạnh phúc. Chính niềm tin ấy sẽ cho bạn sức mạnh để thay đổi thực tại của mình, cho dù thực tại đó có thế nào chăng nữa.

## 6

## HẠNH PHÚC LOẠI TRỪ SỰ ÍCH KỶ

Bạn trễ giờ làm việc, đã thế lại bị kẹt xe. Có ai đó muốn lách lên trước bạn, liệu bạn sẽ vui vẻ nhường đường cho họ? Bạn sẽ cảm thông và mỉm cười với họ? Tôi thật sự nghi ngờ về điều đó.

Nhịp sống hối hả khiến chúng ta thêm căng thẳng và càng lúc càng trở nên ích kỷ. Chúng ta không quan tâm hoặc cố tình phớt lờ những điều xảy ra xung quanh vì cho rằng chúng không liên quan gì đến cuộc sống của mình. Đáng sợ hơn, đôi khi chúng ta còn trở nên vô cảm trước nỗi đau của người khác. Sự ích kỷ cứ thấm dần vào tâm hồn lúc nào mà ta

không hay biết. Chúng ta muốn được nhận nhiều hơn là cho đi, và khi cho đi lại luôn kèm theo đó một vài điều kiện, sòng phẳng, qua lại. Vì vậy đôi lúc chúng ta cần phải tự thức tỉnh mình.

Nhưng với một người biết sống sao cho hạnh phúc thì lại khác hẳn. Họ thường cảm thấy mình giàu có và sẵn sàng cho đi một cách vô điều kiện. Họ vui vẻ mỉm cười với mọi người, bỏ qua những chuyện nhỏ nhặt. Họ làm mọi việc với tình thương yêu chân thành mà không đòi hỏi bất cứ một sự đền đáp nào. Chính điều đó khiến tâm hồn họ ngày càng tỏa sáng và hạnh phúc tràn ngập hơn.

*Hạnh phúc khiến bạn sẵn lòng cho đi và khi biết cho đi cũng là lúc bạn sẽ được nhận lại nhiều hơn.*

Có những người cho rằng hạnh phúc thật ích kỷ, nó chỉ đến với một số cá nhân nhất định nào đó mà thôi. Quan niệm này hoàn toàn sai lầm. Hạnh phúc luôn mỉm cười với tất cả chúng ta, nó không bao giờ là tặng phẩm dành riêng cho một vài người nào đó. Nó sẽ đến bên bạn, bên tôi khi chúng ta ý thức được rằng hạnh phúc luôn ở trong tâm hồn mình. Khi bạn biết cho đi, khi bạn biết nghĩ tới người khác nhiều hơn bản thân, khi bạn biết vui niềm vui chung và san sẻ nỗi buồn với người khác... đó là lúc bạn đang mở lối cho hạnh phúc.

## 7

### HẠNH PHÚC NẸM Ở CÁCH NHÌN

Cuộc sống của John đang lâm vào khó khăn. Có một vài biến cố xảy ra nên công ty anh đành phải cắt giảm biên chế. John mất đi công việc mà anh từng gắn bó suốt mấy chục năm qua. Không còn khả năng kiếm một việc làm khác phù hợp với bản thân, anh chấp nhận chăm sóc những người già trong trại dưỡng lão để có chút tiền trang trải cuộc sống. Công việc chính của anh là chăm sóc những người già bị bệnh không có người thân thăm hỏi. Công việc không như mong muốn khiến John càng trở nên chán nản và buồn bã. Anh nhìn cuộc sống bằng một màu u ám. Anh tìm tới tôi với hy vọng tôi sẽ gợi mở cho anh ấy một điều gì đó mới mẻ trong tương lai sắp tới. Sau khi nghe John tâm sự, điều duy nhất tôi muốn anh ấy thực hiện lúc này đó là *thay đổi cái nhìn theo một chiều hướng khác*.

*Thay đổi cách nhìn để thay đổi cuộc đời.*

Trở về với công việc, John dần cố gắng tìm kiếm niềm vui trong những hoạt động hàng ngày của mình. Dần dần John bắt đầu hiểu được giá trị của công việc mình làm. Cũng nhờ đó, anh trở nên say mê, tận tâm với mọi người, niềm vui cũng tự nhiên đến với anh. Nhìn các cụ già ngày càng khỏe mạnh nhờ nỗ lực chăm sóc của mình, anh thấy lòng rộn ràng một



niềm vui khó tả. Đặc biệt, anh đã học được sự kiên trì, lòng can đảm cũng như sự hóm hỉnh lạc quan ở các cụ khi dám đối diện với bệnh tật một cách kiên cường và không khi nào thất vọng. Chính điều này đã giúp anh thay đổi cái nhìn với cuộc sống. Anh trở nên lạc quan, yêu đời và sống hạnh phúc hơn.

Thực tế cho thấy, không phải lúc nào chúng ta cũng có thể thay đổi được hoàn cảnh hiện tại. Nhưng thay đổi cách nhìn nhận về sự việc thì hoàn toàn có thể. *Hãy tự nói với bản thân: “Dù sao mọi việc cũng không quá tệ, sẽ còn nhiều điều tuyệt vời đang chờ ta!”*. Hãy cảm nhận sự thay đổi rõ rệt trong cảm xúc của chính mình.

## 8

### HẠNH PHÚC NẴM TRONG NHỮNG ĐIỀU BÌNH DỊ

Khi thăm quan những công trình kiến trúc vĩ đại như tháp Eiffel, cầu Cổng Vàng (Golden Gate) hay đền Taj Mahal,... Chúng ta có thể choáng ngợp trước vẻ đẹp kỳ vĩ của chúng mà không để ý đến những yếu tố nhỏ làm nên những kiệt tác đó. Chẳng hạn cách chọn nguyên vật liệu, hoa văn và họa tiết, hay những khó khăn người ta phải trải qua khi xây dựng các kì quan này. Nếu không có những điều nhỏ bé đó thì làm sao có được những kì quan vượt thời gian? Sự phi thường nằm ngay trong chính những điều tưởng chừng bình thường nhất.

Cuộc sống của chúng ta cũng vậy. Đứng trước những điều vĩ đại, lớn lao, chúng ta thường quên mất những gì nhỏ bé và không biết rằng chính những điều bé nhỏ ấy lại làm nên cuộc sống. Nhiều người vì mãi chạy theo những mộng ước to lớn, hay những ham muốn nhất thời mà quên đi hạnh phúc thật sự đang hiện hữu. Và rồi khi nhận ra thì mọi chuyện đã quá muộn màng.

*Hãy cảm nhận hạnh phúc nằm ngay trong những điều bình dị nhất quanh ta.*

Đã đến lúc chúng ta cần điều chỉnh lại quan niệm cũng như cách nhìn của mình. Hãy quan tâm đến những điều bé nhỏ đang diễn ra từng phút từng giây. Chính những điều bé nhỏ ấy giúp cho cuộc sống của chúng ta trở nên tinh tế, đa chiều và nhiều màu sắc hơn.

Sau khi khảo sát chúng tôi nhận được kết quả rằng, đa số những người được hỏi đều cho rằng điều khiến họ thật sự hạnh phúc đôi khi chỉ là một nụ cười thân thiện, một cái ôm nhẹ nhàng nhưng ấm áp, một hành động lịch thiệp, một bó hoa ngát hương hay một lời cảm ơn chân thành của một người nào đó. Thế mới thấy, hạnh phúc thật giản đơn!

Khi cảm nhận được niềm vui từ những điều rất đổi bình thường ấy cũng là lúc chúng ta đang tiến dần đến những khoảnh khắc hạnh phúc, tiến đến món quà ý nghĩa mà cuộc sống trao tặng.

## 9

### HẠNH PHÚC VÔ ĐIỀU KIỆN

Khi đặt câu hỏi rằng “*Bạn có hạnh phúc không?*”, tôi đã nhận được rất nhiều câu trả lời khác nhau. Đại khái, mọi người đều cho rằng họ chưa thực sự hạnh phúc. Lý do thì có rất nhiều, chẳng hạn:

- *Tôi chẳng thể nào hạnh phúc khi quá nhiều nhiệm vụ chưa hoàn thành.*
- *Tôi không thể hạnh phúc khi mà số tiền trong tài khoản của tôi ngày càng cạn kiệt.*
- *Tôi không thể hạnh phúc khi chồng tôi không hiểu và thông cảm cho tôi.*
- *Tôi hạnh phúc sao được khi vẫn chưa tìm thấy một nửa của mình.*

...

Tất nhiên, danh sách này chưa dừng lại ở đó mà nó còn rất dài.

Hãy thử gạt những lý do trên sang một bên để suy nghĩ nghiêm túc về hạnh phúc thật sự. Đã bao giờ bạn gặp những người cuộc sống tuy cực nhọc, khó khăn nhưng ánh mắt họ lúc nào cũng rạng ngời, tràn đầy nụ cười hy vọng? Đó mới chính là người biết cảm nhận hạnh phúc. Hạnh phúc không phụ thuộc vào tác động của ngoại cảnh. Nó có thể hiện hữu ngay trong giây phút tăm tối nhất của cuộc đời. Khi ta biết chấp nhận khó khăn và không thôi hy vọng vào một tương lai tươi sáng hơn, lúc ấy hạnh phúc sẽ nhẹ nhàng đến bên ta.

## 10

### ĐỪNG NGẠI NÓI LỜI CẢM ƠN

“*Khi hạnh phúc, bạn thường nghĩ về ai?*”. Đa số những người được hỏi đều trả lời rằng, những lúc ấy họ thường nghĩ về người thân, gia đình và bè bạn của mình với lòng biết ơn chân thành. Với họ, hạnh phúc mà họ có được lúc ấy chính là nhờ sự giúp đỡ, động viên và khích lệ của mọi người trong lúc họ chán nản hoặc tưởng chừng như gục ngã. Họ biết ơn tất cả những món quà mà cuộc sống đã trao tặng.

Có thể nói, hạnh phúc và lòng biết ơn luôn song hành cùng nhau. Nói lời cảm ơn không phải là để bạn có được hạnh phúc, mà là để thể hiện *thái độ trân trọng của bạn đối với cuộc sống*. Khi ta thật lòng biết ơn một ai đó, dù họ chỉ làm cho ta một việc gì đó rất nhỏ, tâm hồn

ta sẽ được những tình cảm tốt đẹp bồi đắp. Cũng từ đó cảm nhận của chúng ta về cuộc sống sẽ thay đổi theo hướng tích cực hơn.

*Với một lời cảm ơn, bạn sẽ nhận được nhiều hơn những gì bạn thật sự cảm kích.*

Ngay bây giờ, bạn hãy nghĩ đến ba điều khiến bạn thật sự biết ơn và nói lời cảm ơn, dù điều đó là bé nhỏ đến mức nào đi chăng nữa. Chẳng hạn, hãy cảm ơn cuộc đời vì “*mỗi sớm mai thức dậy ta có thêm một ngày nữa để yêu thương*” (Kahlil Gibran); Hoặc cảm ơn vì bạn vừa có một cơ hội việc làm mới, cảm ơn vì bạn vừa quen được một người bạn đáng mến, đáng yêu.

## 11

### HẠNH PHÚC KHÔNG CHỈ LÀ SỰ TẬN HƯỞNG

Ngày nay, không ít người quan niệm một cách sai lầm rằng, hạnh phúc là khi được thỏa mãn các thú vui ở đời. Cũng bởi thế họ như những con thiêu thân lao mình vào những khoái lạc và ngỡ rằng mình đang hạnh phúc. Họ lầm đường, lạc lối. Đến khi kiệt sức, dừng chân ngoảnh lại, họ mới nhận ra đó là ảo tưởng. Nhưng mọi thứ đã trở nên quá muộn.... Dù trong tay có hàng đồng tiền, tận hưởng những kỳ nghỉ xa hoa, vui đầu vào những cuộc vui thâu đêm suốt sáng... nhưng sau đó luôn là sự trống rỗng, vô nghĩa. Tất cả những thứ đó chỉ là trò tiêu khiển nhất thời, không phải hạnh phúc. Hạnh phúc không nằm ở những thú vui tầm thường.

*Đừng kiếm tìm hạnh phúc ở những thú vui tầm thường .*

Chẳng thú vui nào có thể mang lại hạnh phúc thật sự cho con người. Đơn giản bởi, thú vui và hạnh phúc là hai phạm trù hoàn toàn tách rời nhau. Đi tìm niềm vui thú và tận hưởng nó trong cuộc sống không phải là việc làm sai trái, nhưng bạn đừng bao giờ mong chờ hạnh phúc thật sự tồn tại đó.

## 12

### ĐỪNG KIẾM TÌM MỘT CUỘC SỐNG HOÀN HẢO

Có người từng hỏi tôi rằng: “*Phải chăng cuộc sống của ông lúc nào cũng hoàn hảo?*”. Câu trả lời của tôi tất nhiên là “Không”. Tôi cũng chỉ là một người bình thường như bao người khác, với tất cả những trạng thái cảm xúc khác nhau. Tôi từng trải qua những giây phút

hạnh phúc và cũng từng có những lúc đau đớn đến tột cùng. Cũng vì thế tôi có thể cảm nhận cuộc sống theo cách riêng của mình. Tôi học cách chấp nhận nỗi đau, học cách đi xuyên qua nó, học cách vượt lên trên nó thay vì lẩn trốn hay chịu đựng. Buồn đau chính là thông điệp của cuộc sống. Những lúc bi quan, chán nản nhất, tôi biết mình cần phải thay đổi để cải thiện tình hình. Tôi cố gắng bình tĩnh, thư giãn để lấy lại trạng thái cân bằng.

Khi gặp phải một nỗi ưu tư, buồn bã, bạn hãy tự hỏi: *“Mình cần làm gì để tình hình khá hơn?”*. Mọi biến động sẽ đưa lại cho bạn những món quà trong cuộc sống. Vấn đề là bạn có đón nhận món quà đó hay không mà thôi. Hạnh phúc thật sự không phải là sự biến mất vĩnh viễn của nỗi buồn mà chính nỗi buồn sẽ dạy bạn cảm nghiệm hạnh phúc một cách sâu lắng hơn. Hạnh phúc sẽ đến khi bạn biết sống một cách tích cực cho dù hiện tại có tồi tệ mức nào đi chăng nữa.

## 13

### THỜI GIAN KHÔNG QUYẾT ĐỊNH HẠNH PHÚC

Năm 12 tuổi, cuộc sống của tôi có vẻ thật khó khăn, niềm vui đến với tôi cũng thật hiếm hoi. Lúc đó, tôi ước gì mình mau chóng lên 16 tuổi với hi vọng tình hình sẽ khá hơn. Tuổi 16 đến, mọi thứ có đổi thay nhưng không đáng kể, tôi lại ước phải chăng mình tròn 20. Bước sang tuổi 20, mọi thứ cứ như một mơ hồ loạn, tôi lại mong thời gian trôi thật nhanh đến khi mình 30 tuổi... Vậy đó, thời gian không ngừng trôi chảy, trong khi tôi thì vẫn mãi mê chờ đợi một điều vô hình nào đó!

Rồi tôi nhận ra đã đến lúc mình cần chấm dứt việc lờ thời gian ra làm cái cơ biện hộ cho việc tìm kiếm hạnh phúc. Tôi đã lãng phí tuổi trẻ của mình vào những ý nghĩ viển vông. Hạnh phúc không nằm ở tuổi tác, hai mươi hay ba mươi... thì cũng thế mà thôi. Cùng với thời gian, con người sẽ trưởng thành và già nua, nhưng mỗi giai đoạn họ lại có một cái nhìn khác nhau về hạnh phúc. Lãng phí thời gian cũng có nghĩa là ta đang vô tình để hạnh phúc vụt qua.

Vì vậy, nếu bạn từng như tôi, từng chờ đợi hạnh phúc sẽ đến vào một thời điểm nào đó trong tương lai thì đây chính là lúc bạn cần thay đổi quan điểm của mình.

*Đừng chờ đợi nữa! Chính lúc này đây, hạnh phúc đang mời gọi bạn.*

Khi tư vấn cho khách hàng, tôi nhận thấy vấn đề mà họ băn khoăn nhiều nhất là biết bao giờ họ mới có được hạnh phúc? Câu trả lời của tôi luôn là *“Ngay chính lúc này đây!”*. Tất cả những gì con người mong ước đều có thể tìm thấy trong hiện tại. *Quá khứ đã trở thành*

*ngày hôm qua, tương lai là ngày mai - vẫn chưa tới, thứ duy nhất bạn có lúc này chính là hiện tại. Khá nhiều người trong chúng ta bị ám ảnh bởi quá khứ, hoặc lo lắng quá nhiều cho tương lai để rồi bỏ quên hiện tại, quên rằng hiện tại chính là một món quà quý giá của cuộc sống.*

Những gì đã qua đi, hay chưa tới đều mong manh và mơ hồ, chỉ có hiện tại là khoảnh khắc bạn đang nắm giữ. Hãy cảm nhận nó bằng cách riêng của mình. Khi nhận ra hiện tại mới thực sự là điều quan trọng, bạn sẽ thấy hạnh phúc đang mỉm cười chào đón. Hãy sống hết mình trong từng giây, từng phút của ngày hôm nay. Đừng mãi ngóng vọng về quá khứ, cũng đừng chờ đợi quá nhiều vào ngày mai, vì quá khứ đã qua đi còn ngày mai có thể sẽ không bao giờ tới.

*Hãy ôm trọn ngày hôm nay và đón nhận hạnh phúc!*

## 14

### CHẤP NHẬN QUÁ KHỨ

Ngay từ lúc bắt đầu bước vào công việc của một chuyên gia phân tích các vấn đề xảy ra với con người, tôi đã thử ứng dụng nhiều công trình nghiên cứu khác nhau để gạt bỏ quá khứ đau buồn của bản thân. Tôi tham gia tích cực vào các khóa học, đọc nhiều sách, gặp các bác sĩ trị liệu tâm lý nhằm xua đi những quá khứ đó. Thế nhưng, càng cố gắng, tôi càng rơi vào bất lực. Cuối cùng, tôi mới hiểu, cách tốt nhất để tự chữa lành vết thương quá khứ cho mình chính là chấp nhận quá khứ chứ không phải chối bỏ nó.

*Hạnh phúc sẽ đến với những ai biết cách sống.*

Nếu quá khứ là một nỗi ám ảnh đối với bạn; nếu bạn luôn bị dằn vặt bởi những lỗi lầm trong quá khứ... hãy rộng lòng chấp nhận và tự tha thứ cho mình. Những day dứt chỉ có thể xóa bỏ khi bạn cho mình cơ hội để làm lại. Chính những lỗi lầm và đau buồn trước đó sẽ giúp bạn bản lĩnh hơn và đúc kết được những kinh nghiệm sống cần thiết cho tương lai. *Khi biết thay đổi cách nghĩ của bản thân, cũng là lúc cuộc đời bạn bước sang một trang mới.*

## 15

### HÃY NHÌN NHẬN MONG MUỐN CỦA BẢN THÂN



Khi cầm trên tay một cuốn tạp chí hay một mục quảng cáo có hình ảnh của một ngôi sao nào đó, bạn có nhanh chóng bị hút vào cuộc sống hào nhoáng của họ? Bạn có cho rằng đó mới chính là chuẩn mực của cuộc sống?

Thực tế, không ít người vẫn cho rằng họ sẽ hạnh phúc khi có được cuộc sống giống như những nhân vật nổi tiếng kia. Một suy nghĩ hoàn toàn sai lầm. Mỗi người có một cuộc sống riêng và có những chuẩn mực sống khác nhau. Với người này thế này là đã đủ, nhưng với người khác thì không biết bao nhiêu cho vừa. Tiếc thay, một vài người vì cứ mãi chạy theo những giấc mơ ngoài tầm với nên khi không đạt được, họ lại rơi vào cảm giác đau buồn, hụt hẫng.

*Gạt bỏ những mong muốn phi thực tế  
và mở rộng tâm hồn để đón chào hạnh phúc.*

Đề tài này cũng đã được thảo luận trong một buổi thuyết trình của tôi. Thính giả tham gia lúc đó là những quý ông quý bà thuộc tầng lớp thượng lưu. Sau khi lắng nghe ý kiến của họ, tôi nhận ra rằng, vấn đề mà những người này gặp phải chính là tham vọng một cách quá mức ở họ. Người có nhà cao cửa rộng thì lại mong ước được sống trong những tòa lâu đài. Người được đi lại bằng những chiếc Mercedes sang trọng lại mơ tới một du thuyền riêng trị giá hàng triệu đô la... Từ đó, khi tiếp xúc với những khách hàng không hạnh phúc, chúng tôi bắt đầu cùng nhau xem xét nguồn gốc những mong muốn và khả năng thực hiện của họ. Quá trình này giúp khách hàng của tôi đánh giá được những gì thật sự có ý nghĩa và những gì ngoài tầm tay mình.

Bạn hãy tự đặt câu hỏi cho bản thân rằng liệu mong ước của mình có khả thi hay không. Khi xác định được mong muốn riêng, đồng thời xem xét nhiều khía cạnh, bạn sẽ nhận ra điều gì nằm trong khả năng của bản thân và biết gạt bỏ những ước muốn quá hoang đường.

## 16

### ĐỪNG QUÁ KHẮT KHE VỚI BẢN THÂN

Khi mắc một lỗi lầm nào đó chúng ta thường cảm thấy day dứt và khó tha thứ cho bản thân. Tự kiểm điểm khi mắc lỗi là điều cần thiết, nhưng nếu chỉ biết trách móc mà không cho mình cơ hội sửa đổi thì đó là sự ích kỷ đối với chính mình. Khi mang mặc cảm về những lỗi lầm quá khứ ta rất dễ rơi vào trạng thái mất ổn định và mất tự tin vào bản thân.

Làm sao bạn có thể làm mới lại mình khi mà bạn không cho mình một cơ hội sửa đổi? Không nên vì một người nào đó quay lưng với bạn mà bạn cũng quay lưng lại với bản thân.

Một thầy giáo lúc nào cũng tự ti rằng học trò chán đến tận cổ những bài học trong giáo án của thầy thì liệu người thầy ấy có thể đứng trên bục giảng được bao lâu? Hay một vị bác sĩ lúc nào cũng bị ám ảnh bởi sự thất bại của mình ở ca phẫu thuật trước thì liệu ông ấy có đủ tự tin cầm dao thực hiện bất kỳ ca phẫu thuật nào nữa hay không?

## *Nhân vô thập toàn.*

Tương tự, chúng ta cũng vậy, nếu không cho bản thân cơ hội sửa chữa, ta sẽ đánh mất luôn phần đời còn lại của mình. Mặt trái của tinh thần tự phê phán chính là việc chúng ta mãi lo trách cứ bản thân mà quên không để ý tìm ra hướng giải quyết vấn đề. Căn nguyên của sự tự phê phán là do sợ hãi. Vì sợ không hoàn thành tốt công việc nên dẫn đến tự than trách nhược điểm của mình, từ đó kéo theo sự mất tự tin. Khi đánh mất sự tự tin của mình, chúng ta không thể phát huy khả năng tiềm ẩn của bản thân trong cuộc sống cũng như trong công việc.

*Biết cho bản thân thêm một cơ hội để sửa đổi sai lầm và hoàn thiện chính mình.*

Giọng điệu của người tự phê phán thường là: “*Chuyện gì đang xảy ra với mình vậy?*”; “*Chẳng bao giờ mình làm việc gì cho ra hồn cả!*”; “*Trước sau gì mình cũng thất bại mà thôi!*”; “*Mọi thứ sao cứ rối tung cả lên thế này!*”... Nếu có những suy nghĩ tương tự như thế xuất hiện trong đầu, bạn hãy nhanh chóng xua chúng đi. Sau đó tìm hướng giải quyết bằng cách tự tha thứ cho mình. Hãy tự nhủ với bản thân rằng mình xứng đáng có thêm một cơ hội nữa. Đã là con người thì không ai có thể tránh được những sai lầm trong đời. Vì vậy đừng quá nặng nề chê trách mình. *Điều cần làm nhất lúc này là tìm mọi cách khắc phục sai lầm và hoàn thiện bản thân.*

## 17

### **SỐNG VỚI NHỮNG SỞ THÍCH TÍCH CỰC**

Có lần, tôi cùng vợ chuyện trò về sở thích riêng của mỗi người. Chúng tôi liệt kê ra những điều khiến chúng tôi hứng thú. Trong bản liệt kê của tôi, tennis giữ vị trí đứng đầu. Khi biết được điều này, vợ tôi khuyến khích tôi ghi danh tham gia câu lạc bộ quần vợt. Nhưng tôi không đồng ý với lý do quá tốn kém và lãng phí thời gian. Một thời gian sau, tôi nhận ra rằng cuộc sống của tôi sẽ mất đi nhiều niềm vui và thú vị khi từ bỏ sở thích của mình. Tôi cũng nhận ra rằng lý do tôi không đến với nó thật ngô nghê, thế là tôi quyết định đăng ký tham gia vào câu lạc bộ quần vợt. Cũng từ đó, tôi thấy vui vẻ hơn, cuộc sống năng động và khỏe khoắn hơn nhiều.

*Khi mang lại niềm vui cho bản thân cũng có nghĩa là  
Bạn đang mang đến niềm vui cho người khác .*

Đừng hy sinh quá nhiều, vì bạn cũng xứng đáng được nhận lại. Nếu như trong công việc, bạn luôn là người nhận phần khó về mình, trong các mối quan hệ bạn luôn nhún

nhường, và đối với sức khỏe của bản thân, bạn luôn sẵn sàng phung phí... thì đã đến lúc bạn cần phải thay đổi lối sống của mình. Rộng rãi, đối xử tốt với bản thân không đồng nghĩa với việc bạn nuông chiều chính mình. Hy sinh là một đức tính tốt, luôn được khuyến khích, ca ngợi nhưng không có nghĩa là bạn đối xử tốt với người khác và bạc đãi bản thân. Bạn đã cố gắng hết sức làm tốt trách nhiệm của mình, giúp đỡ nhiều người, nhưng đồng thời bạn cũng nên chăm sóc cho mình. Khi bạn vui vẻ, hạnh phúc và có sức khỏe tốt, bạn mới có thể tiếp tục đem niềm vui đến cho mọi người.

Hãy gạt bỏ ý nghĩ rằng phải hy sinh bản thân thật nhiều mới có thể giúp đỡ những người xung quanh. Khi không phải hy sinh quá nhiều, trong bạn sẽ xuất hiện thêm nhiều đức tính tốt khác, như tính cởi mở, lạc quan, sáng tạo, và tốt bụng.

## 18

### QUAN SÁT THẾ GIỚI XUNG QUANH

Nhiều lần dõi theo cô con gái bé bỏng của mình chơi đùa, tôi phát hiện ra điều thú vị trong tính cách trẻ thơ. Những món đồ mà tôi cho rằng chẳng có gì đặc biệt lại khiến con gái tôi vô cùng thích thú. Với con bé, mọi thứ xung quanh đều bất ngờ, thú vị.

*Quan sát thế giới xung quanh bạn sẽ nhận thấy nhiều điều kì diệu chứa trong những thứ ngỡ như tầm thường.*

Các nhà khoa học chính là minh chứng cho thấy óc quan sát, tìm tòi, ham học hỏi là nguồn gốc của những ý tưởng sáng tạo và phát minh phi thường. Họ nhìn mọi thứ xung quanh mình một cách lạ lẫm như thể vạn vật luôn ẩn chứa rất nhiều điều kì thú. Họ không ngừng suy nghĩ, thắc mắc về những điều ngỡ như bình thường. Cũng vì thế mà thế giới mới có được những phát minh vĩ đại và phát triển chóng mặt như ngày hôm nay. Chính những câu hỏi kích thích trí tò mò đã nảy sinh thành ý tưởng, sau đó họ miệt mài thực hiện và cuối cùng là thành công. Điển hình là James Dyson - người đầu tiên sáng chế ra chiếc máy hút bụi không cần túi. Sự hiếu kỳ, ham học hỏi của ông chính là động lực khiến ông đạt được thành công và tiền bạc.

Hãy tự hỏi bản thân rằng “*Đằng sau những sự vật, sự việc kia có gì thú vị nhỉ?*”. Bạn sẽ cảm nhận được niềm vui khi nhận ra rằng mọi thứ tồn tại xung quanh đều cất giấu những bí ẩn chưa được khám phá. Cuộc sống luôn bất ngờ và vẫn còn chứa đựng những ẩn số chờ đợi chúng ta khám phá mỗi ngày.

## 19

# LẮNG NGHE TIẾNG LÒNG SÂU THẨM

Một sáng thức dậy, tôi cảm thấy có điều gì đó không ổn. Cảm giác lo lắng và bất an bắt đầu xuất hiện trong tôi. Điều này vốn ít khi xảy ra nên tôi muốn biết rõ đâu là nguyên nhân của trạng thái này. Chiều hôm ấy tôi có một cuộc họp quan trọng, và theo tôi thì đây chính là nguyên nhân khiến mình lo lắng. Tôi bắt đầu tự trấn an mình, tự nhủ rằng mọi chuyện sẽ ổn thôi, nhưng cảm giác hồi hộp, lo âu vẫn cứ vây lấy tôi. Tôi biết, không thể để tâm trạng kéo dài, vì vậy tôi quyết định mình phải mạnh mẽ gạt bỏ những cảm giác khó chịu đó. Nhờ nhàn trấn an tinh thần một lần nữa, hít thật sâu, thở thật chậm. Tôi nhận ra chẳng có gì phải lo lắng đến vậy. Và rồi tôi bắt đầu ngày mới theo cách mà mình muốn.

*Hãy nghe tiếng nói từ sâu thẳm tâm hồn bạn và gạt bỏ những cảm xúc tiêu cực để bắt đầu một ngày thật hạnh phúc.*

Trên đường tới nơi làm việc những dòng suy nghĩ liên tục vụt qua tôi, khó khăn và thách thức cứ lần lượt trong đầu. Tôi lại hít thật sâu và tự nhủ rằng “Mọi chuyện rồi sẽ ổn thôi. Nếu có khó khăn chẳng nữa thì mình cũng sẵn sàng đối mặt. Mọi chuyện sẽ không quá tệ đến thế đâu!”. Và bạn biết không, ngày hôm đó với tôi vẫn thật tốt đẹp. Có một chút rắc rối trong công việc, nhưng tôi đã bình tĩnh giải quyết. Và tôi thêm hiểu rằng không nên để cảm xúc tiêu cực lấn lướt mà phải mạnh mẽ vượt qua nó.

Chắc hẳn không ai trong chúng ta lại không có ít nhất một lần độc thoại với chính mình. Đó là điều hoàn toàn bình thường. Trong mỗi người đều tồn tại hai mặt đối lập. Độc thoại chính là cách chúng ta tự phân thân để nhìn nhận vấn đề cho thấu triệt. Đó cũng là cách giúp chúng ta hoàn thiện mình hơn nữa.