



**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 thăm 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 đọng đầy 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 CỬA 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