

David Niven, Ph.D.

THE ALL TIME
BEST SELLING
BOOK

Bí mật của hạnh phúc

THE 100 SIMPLE SECRETS OF
HAPPY PEOPLE

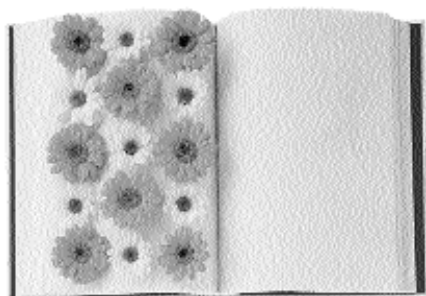
First News®



NHÀ XUẤT BẢN TRẺ



Bí mật của Hạnh Phúc



CUỐN SÁCH NÀY ĐƯỢC XUẤT BẢN THEO HỢP ĐỒNG
CHUYỂN GIAO BẢN QUYỀN ĐỘC QUYỀN XUẤT BẢN
TIẾNG VIỆT GIỮA HARPERSANFRANCISCO, MỘT CHI
NHÁNH CỦA TẬP ĐOÀN XUẤT BẢN HARPERCOLLINS,
HOA KỲ VÀ CÔNG TY FIRST NEWS - TRÍ VIỆT, VIỆT NAM.



Original title: THE 100 SIMPLE SECRETS OF HAPPY PEOPLE:
What Scientists Have learned and How You Can Use It © by
David Niven.

All rights reserved.

Printed in the United States of America
by HarperCollins Publishers, Inc.,
10 East 53rd Street,
New York, NY 10022, USA.

Vietnamese Language Copyright © 2005 by First News – Tri Viet
Published by arrangement with HarperSanFrancisco, an imprint
of HarperCollins Publishers Inc.

THE 100 SIMPLE SECRETS OF HAPPY PEOPLE - BÍ MẬT CỦA HẠNH PHÚC

Công ty First News - Trí Việt giữ bản quyền xuất bản và phát hành ấn bản tiếng Việt trên toàn thế giới theo hợp đồng chuyển giao bản quyền với HarperSanFrancisco, một chi nhánh của tập đoàn xuất bản HarperCollins - Hoa Kỳ.

Bất cứ sự sao chép, trích dẫn nào không được sự đồng ý của First News và HarperCollins đều là bất hợp pháp và vi phạm Luật Xuất Bản Việt Nam, Luật Bản Quyền Quốc Tế và Công ước Bảo Hộ Bản Quyền Sở Hữu Trí Tuệ Berne.

FIRST NEWS - TRI VIET PUBLISHING CO., LTD.

11H Nguyen Thi Minh Khai St. - Ho Chi Minh City, Vietnam

Tel: 84-822 7979 - 822 7980 - 823 3859 - 823 3860

Fax: 84-822 4560; Email: triviet@firstnews.com.vn

Web: <http://www.firstnews.com.vn>

David Niven, Ph.D.

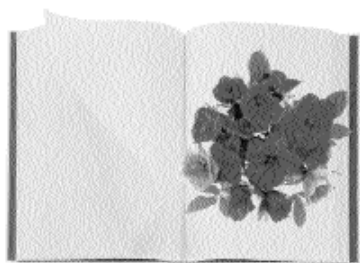
Bí mật của Hạnh Phúc



100 BÍ MẬT CỦA NHỮNG NGƯỜI HẠNH PHÚC
THE 100 SIMPLE SECRETS OF HAPPY PEOPLE

Biên dịch:
NGUYỄN VĂN PHƯỚC (M.S.)
TÂM HẰNG - PHƯƠNG ANH
FIRST NEWS

NHÀ XUẤT BẢN TRẺ



Bí mật của Hạnh Phúc

“Ước mơ lớn nhất của con người là cảm nhận và tìm được ý nghĩa, hạnh phúc của cuộc sống”

Hạnh phúc là biết luôn khám phá cuộc sống mới mẻ từng ngày.

Hạnh phúc là cảm nhận hồn nhiên cái đẹp cuộc sống từ những điều đang diễn ra quanh ta như bản thân nó vốn từng có.

Hạnh phúc là được sống, chia sẻ với những người bạn chân thành.

Hạnh phúc là có một tâm hồn trong sáng, một trái tim thuần khiết, không vị kỷ, ghét ghen.

Hạnh phúc là biết mỉm cười với chính mình, nâng đỡ người khác chứ không phải chế giễu họ.

Hạnh phúc là tìm ra được giá trị niềm vui được cho hơn là chỉ muốn nhận.

Hạnh phúc là sống vị tha và biết nhìn nhận lỗi lầm để bước tiếp sau những lần vấp ngã.

Hạnh phúc là biết cách chế ngự cái tôi và cái của tôi khi cần thiết.

Hạnh phúc là dám yêu, được yêu và dám sống cho một tình yêu chân thành, cho dù chỉ từ một phía.

Hạnh phúc là biết gìn giữ, tìm được sức mạnh tinh thần từ những kỷ niệm, ký ức yêu thương ngay cả khi nó không còn hiện diện trong hiện tại.

Hạnh phúc tìm được đôi khi không chỉ từ những nụ cười mà còn là giọt nước mắt trên bờ vai tin cậy.

Hạnh phúc là mong muốn được học hỏi, sáng tạo tìm ra những giá trị mới, hơn là ước muốn được dạy bảo người khác.

Hạnh phúc là tìm được niềm vui công việc, biết ước mơ, làm được những điều mình thích và biết mỉm cười trước những thất bại, nghịch cảnh.

Hạnh phúc là biết nhận ra được ý nghĩa những điều giản dị, những giá trị vĩnh hằng của cuộc sống.

- First News





Khám phá Hạnh phúc Cuộc sống



Khi còn ở tuổi niên thiếu, dường như mọi người chúng ta thường nhìn nhận khái niệm hạnh phúc rất đơn giản - đó là đạt được những điều mình muốn.

Khi bước vào cuộc sống, chúng ta thực sự đặt chân lên cuộc hành trình tự khẳng định mình, trải nghiệm, khám phá và đi tìm hạnh phúc cuộc sống.

Trong cuộc hành trình đó, biết bao điều bất ngờ, biến cố buồn vui đón chờ ta. Và biết bao lần chúng ta phải đối diện với thất vọng, mất mát niềm tin, khổ đau và cả bất hạnh. Chúng ta nhận ra hạnh phúc không hề đơn giản. Và chúng ta đã từng trăm trở tìm cách để cảm nhận cuộc sống mình được hạnh phúc hơn. Qua những khó khăn thử thách, chúng ta từng bước trưởng thành, khám phá ra ý nghĩa cuộc sống có nhiều cung bậc, đa dạng. Và cuộc sống không là một khuôn mẫu định sẵn



mà là một không gian đa chiều, phong phú. Khám phá đó đi cùng nhận thức nội tâm và sự thức tỉnh, cách cảm nhận tâm hồn, tinh thần mỗi người.

Và hạnh phúc mà chúng ta từng cảm nhận không chỉ là khái niệm ước muốn đơn thuần hay là sự thành đạt mà là một tổng thể hài hòa của tình cảm con người, tình yêu, các mối quan hệ, nội tâm và cách nhìn. Trong đó yếu tố tinh thần là quan trọng nhất. Trong những phút giây đối mặt với thất bại, sai lầm, nghịch cảnh và đắng cay cuộc đời, ngay với những người bản lĩnh, nhiều vốn sống nhất cũng đôi lúc mất phương hướng và tự hỏi: Thế nào là hạnh phúc thực sự? Ý nghĩa và giá trị cuộc sống của mình là gì? Vì sao cảm giác hạnh phúc thực sự lại khó tìm đến thế? Hạnh phúc sao đến rồi lại đi? Có thực sự tồn tại và phải đi tìm sự hạnh phúc vĩnh hằng ở đâu? Làm thế nào để hạnh phúc thật sự? Hạnh phúc là luôn bằng lòng với chính mình hay dám thay đổi, vượt lên để đạt được điều mình mơ ước? Hạnh phúc là cảm nhận tĩnh lặng hướng nội, tự bằng lòng với cuộc sống đang có hay dám vươn lên chinh phục những thử thách để khẳng định mình và thay đổi cuộc sống?

Đó không chỉ là trần trở của mọi người chúng ta hiện nay mà còn từng là những suy tư, câu hỏi của nhiều thế hệ. Có phải là hạnh phúc luôn ở phía trước và khó nắm bắt - chúng ta chỉ có thể hướng đến mà thôi. Hay hạnh phúc thật gần gũi, ở ngay trong tâm chúng ta. Rằng chỉ có những người từng trải qua khổ



đau mới có thể hiểu giá trị và cảm nhận trọn vẹn giá trị của niềm vui hạnh phúc. Và ai đó đã chiêm nghiệm sâu sắc rằng hạnh phúc không phải là cảm giác tới đích, mà chính trên từng chặng đường đi, hạnh phúc không chỉ là nụ cười, mà còn là giọt nước mắt chia sẻ trên bờ vai tin cậy.

Vâng! Tất cả đều có thể đúng - tùy vào cảm nhận mỗi người trong từng thời điểm. Đến một lúc, hạnh phúc ở ngay trong tâm hồn, ánh mắt chúng ta - không phụ thuộc ngoại cảnh, không gian và thời gian. Hạnh phúc do tinh thần, cách nhìn của chúng ta quyết định.

Sẽ đến một lúc chúng ta chợt nhận ra giá trị sâu sắc của hạnh phúc, tình yêu - thật giản dị, thật mới mẻ, lắng đọng trong tâm hồn, bùng sáng như ngôi sao chỉ đường, khiến ta thao thức, cảm nhận đến nỗi chúng ta muốn được chia sẻ cảm xúc với ai đó. Đó chính là nguồn động viên lớn nhất của con người. ***Bí Mật của Hạnh Phúc*** do First News thực hiện là một cuốn sách thực sự mới mẻ và sâu sắc dựa theo những ý tưởng của cuốn sách nổi tiếng “*100 Bí Mật Đơn Giản của Những Người Hạnh Phúc*” của Tiến sĩ David Niven. Cuốn sách sẽ cùng bạn chia sẻ những trải nghiệm chân thành, thực tế và hữu ích nhất cùng những câu chuyện sinh động để khám phá ra những khía cạnh của hạnh phúc. Đây không chỉ đơn thuần là nghiên cứu của một nhà tâm lý tâm huyết mà còn là sự đúc kết, trải nghiệm từ rất nhiều số phận, rất nhiều cuộc đời. Đó là thành quả lao động của những nhà khoa học nghiên cứu về cuộc

sống nội tâm con người trong một thời gian dài. Trong nguyên bản những phần chưa phù hợp với người Việt Nam - vì văn hóa và quan niệm hạnh phúc của phương Tây và chúng ta có những điểm khác biệt - nên chúng tôi đã chuyển đổi và bổ sung những ý tưởng và trải nghiệm thích hợp với cuộc sống chúng ta hiện nay. Cuốn sách sẽ giúp chúng ta khám phá nội tâm, cách suy nghĩ, tư duy của chính mình, tìm ra được sự khác biệt giữa người hạnh phúc và không hạnh phúc để tìm ra đường đến hạnh phúc của mình.

Qua từng trang sách chúng ta nhận ra rằng hạnh phúc không phải là điều xa xôi, khó tìm. Hạnh phúc có thể tìm được bằng những điều chỉnh, thay đổi trong cuộc sống, cách nhìn và suy nghĩ của chúng ta. Hạnh phúc có thể tìm được trong sự chia sẻ chân thành, trong sự cao thượng của các mối quan hệ, trong lòng dũng cảm, quyết tâm vươn lên, trong cách tư duy tích cực và hướng đến một ngày mai tốt đẹp hơn.

Mong rằng cuốn sách với những ý tưởng mới mẻ, sâu sắc và những chân lý giản dị có giá trị vĩnh hằng này sẽ là người bạn chia sẻ chân thành nhất của bạn trong những thời điểm khó khăn, thất bại hay khi đối đầu với thử thách để vươn lên tìm được niềm tin, tình yêu, ước mơ và hạnh phúc cuộc sống.

- First News

1

Cuộc sống của bạn phải có mục đích và ý nghĩa

Chắc hẳn đã từng có những lúc bạn tự hỏi mục đích và ý nghĩa cuộc sống của mình là gì?

Đó chính là lúc bạn đang trần trối tìm hướng đi và ý nghĩa cho cuộc sống của mình, đó là lúc bạn đã ý thức được và có khát vọng đi tìm niềm vui và hạnh phúc thực sự. Một nhà hiền triết đã từng nói “Cuộc hành trình lớn nhất của một đời người là đi tìm chính bản thân mình, trải nghiệm và thử thách tất cả để tìm ra mình là ai”, hay là “tận lực tri thiên mệnh”.

Bạn sinh ra và lớn lên trong cuộc sống này chắc chắn không phải chỉ để tồn tại, hay làm cái bóng của người khác và bạn cũng chẳng bao giờ muốn mình làm nền cho bất kỳ ai. Bạn phải là chính bạn.

Bạn nên biết rằng sự tồn tại của bạn đã làm thay đổi rất nhiều điều xung quanh. Những chặng đường bạn đi qua, những công việc bạn đã và đang làm, những người bạn từng gặp, tiếp xúc hay kết bạn ắt hẳn sẽ khác đi nếu không có bạn. Bạn đã để lại một dấu ấn rất riêng trong công việc, trong tình cảm, kỷ ức kỷ niệm hay trong tâm hồn của họ và bạn sẽ còn tác động đến thế giới xung quanh bởi những ý tưởng, ước mơ, hoài bão và hành động cụ thể, hay đơn giản hơn là sự tồn tại của chính bạn.

Bạn có thể bận bịu với công việc hay chú tâm tới một điều nào đó trong một giai đoạn của cuộc sống, nhưng sau cùng bạn sẽ luôn thức tỉnh bởi những khát vọng, ước mơ từng có trong tiềm thức, hay đôi khi ngay từ thuở thiếu thời. Và điều này có ý nghĩa đặc biệt đối với cuộc sống của bạn. Mục đích cuộc sống có thể là điều mà mãi đến sau này, qua quá trình trải nghiệm để trưởng thành bạn mới tìm ra hay đôi khi, nó đã được định hình ngay từ những năm tháng khi bạn bắt đầu biết cảm nhận cuộc sống.

Trong cuộc sống, tất cả chúng ta đều có mối liên hệ với nhau và ít nhiều bị ảnh hưởng qua lại bởi những suy nghĩ, việc làm, quyết định của những người xung quanh, đôi khi bởi cả sự tồn tại đơn thuần của họ.



Các nghiên cứu trên những người trưởng thành trên thế giới gần đây đã chứng minh một trong những dấu hiệu chính xác nhất cho thấy một người có hạnh phúc hay không tùy thuộc vào việc người đó có định hướng cho mình một ước mơ, mục đích sống hướng thiện, hay có quan tâm đến người khác hay không. Khi sống mà không có mục đích cụ thể hay sống trong vị kỷ, 70 trong số 100 người cảm thấy cuộc sống bấp bênh và vô nghĩa, còn khi có một mục tiêu cụ thể, dám hành động và biết chia sẻ thì gần 70/100 người lại cảm thấy hài lòng và cảm nhận được niềm vui và ý nghĩa của cuộc sống.

- Lepper

2

Hãy tìm cách để bạn cảm thấy hạnh phúc

Ai trong chúng ta cũng biết rằng những người hạnh phúc và những người không cảm thấy hạnh phúc lúc mới sinh ra đều như nhau. Tuy nhiên, trong cuộc sống cả hai nhóm người này lại hành động khác nhau để tạo ra - cũng như để củng cố tiếp tục tình trạng của mình. Những người hạnh phúc luôn suy nghĩ tích cực, lạc quan, tìm kiếm điều mới và làm những việc giúp họ cảm thấy vui vẻ, còn những người không cảm thấy hạnh phúc thì lại tiếp tục cố thủ trong suy nghĩ, định kiến hay làm những chuyện khiến họ ngày càng thất bại và cảm thấy phiền muộn hơn.



Dấu hiệu đầu tiên chứng tỏ một người đang hướng đến sự hoàn thiện hay một doanh nghiệp đang phát triển vững mạnh là gì? Trước tiên họ phải xác định rõ mục tiêu cụ thể trong cuộc sống hay một chiến lược kinh doanh đúng đắn rồi sau đó, lập ra chiến lược để hoàn thành mục tiêu đã đặt ra. Điều đó còn tùy



thuộc vào quan điểm của mỗi người hay của người đứng đầu công ty.

Sự thực này hoàn toàn có thể áp dụng cho cuộc sống thường nhật của bạn. Trước tiên, hãy xác định xem bạn thật sự muốn gì, và sau khi gạt bỏ tất cả những điều không đáng quan tâm, bạn hãy cố gắng hết sức để thực hiện những gì bạn cho là cần thiết.

Thật buồn cười là trẻ thơ lại biết rõ chúng muốn gì và làm thế nào để có được những gì chúng muốn. Bất cứ đứa trẻ nào cũng biết rằng nếu cố vòi vĩnh, thì cuối cùng chúng sẽ được ăn kem và nếu gây ồn ào, chúng sẽ bị la mắng. Bọn trẻ biết rằng luôn phải tuân theo một số nguyên tắc nhất định nhưng chúng vẫn có thể nghĩ ra cách nào đó để đạt được những gì mình muốn.

Việc tìm kiếm hạnh phúc của người lớn cũng giống như việc đứa bé cố gắng có được cây kem vậy. Bạn cần phải xác định rõ bạn quan tâm đến điều gì, điều gì làm bạn hạnh phúc và điều gì khiến bạn muộn phiền. Chỉ bằng cách ấy, bạn mới có thể tìm ra con đường đến với hạnh phúc cho chính mình.



Tất nhiên không phải tất cả những người hạnh phúc đều luôn gạt hái thành công, và người bất hạnh lúc nào cũng gặp thất bại. Thực tế cho thấy rằng người hạnh phúc và người bất hạnh có cảm nhận và kinh nghiệm sống khá giống nhau.

Điều khác biệt là đa số những người bất hạnh thường bi quan và thường dùng gấp đôi quỹ thời gian để tự dằn vặt, nuối tiếc về những biến cố, buồn phiền về những sai lầm hoặc thất vọng đã qua trong cuộc sống. Đôi khi họ còn thi vị hóa nỗi buồn, hay nói một cách khác, họ không dám dũng cảm từ bỏ nỗi đau mà muốn mang theo nó suốt đời với những lý giải mà theo họ là có lý.

Ngược lại, những người hạnh phúc lại luôn có cách nhìn tích cực, có khuynh hướng đi tìm cái mới và tin tưởng vào những tia hy vọng có thể thấp sáng lên tương lai và ngày mai của họ cho dù có thể họ đã từng có một quá khứ đau buồn hay một hiện tại bất bênh.

- *Lyubomirsky*

3

Không nhất thiết lúc nào bạn cũng phải là người chiến thắng

Những người luôn có khuynh hướng quá cạnh tranh với người khác hay những người lúc nào cũng muốn chiến thắng đều luôn cảm thấy bị thua thiệt và không bao giờ cảm thấy hạnh phúc trọn vẹn cho dù kết quả có thế nào đi nữa. Nếu thất bại, họ sẽ hết sức thất vọng, còn nếu chiến thắng thì đối với họ, đó chỉ là chuyện hiển nhiên và cũng chẳng có gì đáng để vui mừng cả.

Có một điều mà những người như vậy không nhận ra là: niềm vui thực sự chỉ có được khi bản thân mỗi người vượt qua được chính mình của ngày hôm qua chứ không phải là vượt hơn người khác.





Năm 1972, Richard Nixon đại diện cho đảng Cộng hòa tham gia cuộc chạy đua bầu cử nhằm tái đắc cử tổng thống Mỹ ở nhiệm kỳ tiếp theo. Nixon đã chỉ đạo ban thực hiện chiến dịch của mình dùng mọi biện pháp có thể để giành được càng nhiều phiếu càng tốt. Sự kiện được biết đến nhiều nhất là việc Nixon đã chỉ đạo những cuộc đột nhập bất hợp pháp mà họ sắp đặt tại tòa nhà Watergate, tổng hành dinh của đảng Dân chủ, nhằm cài đặt các thiết bị nghe lén.

Thêm vào đó, các nhân viên của ủy ban vận động này còn dính líu vào hàng loạt các vụ việc mà ngay chính Nixon cũng phải thừa nhận là “*những trò dơ bẩn*”. Chẳng hạn, họ gọi điện đặt hàng trăm chiếc bánh pizza và nhờ mang đến văn phòng của một ứng viên đảng đối lập khác cũng đang tranh cử. Hoặc họ cho người phao tin rằng cuộc họp nào đó của một đối thủ đã bị hủy. Họ gọi đến các hội trường, nơi phe đối lập đã liên hệ để tổ chức những cuộc họp, hủy bỏ việc đặt chỗ của đối phương. Tại sao Nixon lại làm như vậy? Vì Nixon luôn sợ thất bại, ông bị ám ảnh bởi tham vọng rằng phải chiến thắng trong cuộc tranh cử bằng mọi giá và ông ta đã áp dụng những thủ đoạn được xem là hèn hạ nhất lúc bấy giờ.

Điều trở trêu nhất là Nixon vẫn có thể chiến thắng mà không cần phải bày ra bất cứ trò nào như vậy - dù cuộc tham chiến phi nghĩa ở Việt Nam của chính

quyền Mỹ lúc đó bị dư luận phản đối. Và chính vì không dám đón nhận thất bại nên ông đã bị cuốn theo những biện pháp cực đoan đó, để rồi cuối cùng phải trả giá bằng chính chiến thắng mà ông đã cố công theo đuổi: ông đã được đề cập đến như một trong những chính trị gia với những bê bối tệ hại nhất trong lịch sử tranh cử của Mỹ. Vụ Watergate - sau này gắn liền với tên tuổi Richard Nixon - là sự sỉ nhục lớn nhất trong các đời tổng thống của Mỹ.



Tính cạnh tranh và cái tôi quá cao luôn làm cho nhiều người không bao giờ cảm thấy hài lòng về cuộc sống của mình vì đối với họ, sẽ chẳng có thắng lợi nào là đủ và thất bại là một vực thẳm khủng khiếp. Những người quá ganh đua luôn đánh giá thành công của họ thấp hơn những người biết dũng cảm vượt qua thử thách cũng như chấp nhận sai lầm hay thất bại của mình.

- Thurman

4

Các mục tiêu trong cuộc sống phải nên đồng hướng và nhất quán

Chắc bạn cũng thấy rằng bốn bánh của chiếc xe hơi phải được ráp thẳng hàng với nhau; nếu không, những bánh xe bên trái sẽ bị lệch với những bánh xe bên phải và như thế, chiếc xe sẽ không thể chạy tốt trên đường trường. Những mục tiêu của chúng ta cũng vậy, chúng cũng phải được vạch theo cùng một hướng. Nếu những mục tiêu đặt ra mâu thuẫn với nhau thì cuộc sống của bạn sẽ không thể “vận hành tốt” được. Đôi khi có những mục tiêu thoạt đầu có vẻ mâu thuẫn nhưng sau cùng, chính bạn sẽ cảm nhận mục tiêu nào là quan trọng, ý nghĩa nhất để từ đó điều chỉnh các mục tiêu còn lại cho thích hợp. Cuộc sống là một quá trình vận động để kiểm chứng và tìm ra những giá trị mục tiêu sâu sắc nhất.



Jorge Ramos chịu trách nhiệm biên tập chuyên mục thời sự của đài truyền hình. Chương trình của anh được phát sóng trên toàn nước Mỹ và cả châu Mỹ La tinh. Anh thường theo đuổi các bài viết về những nhân vật chính trị, xông pha vào những điểm chiến nóng bỏng và đôi khi phải đánh cược cả mạng sống của mình tại Trung



Đông, tại châu Mỹ La tinh, và nhiều nơi khác.

Công việc của Ramos tiến triển rất tốt, cả về mặt chuyên môn lẫn kinh tế. Tuy nhiên, Ramos vẫn luôn mong muốn sự nghiệp của mình tiến xa hơn nữa. Anh muốn *“nhìn xuyên suốt tâm can những nhân vật nổi tiếng trên hành tinh và muốn có mặt đúng lúc tại những nơi khi biến động lịch sử diễn ra.”*

Có một điều là lúc nào Ramos cũng nhớ đến gia đình. Mỗi lúc xa nhà, nhìn bức ảnh con gái, anh lại bật khóc khi nghĩ đến thời gian xa con bởi nó không còn mẹ, nghĩ đến khoảng cách ngày càng xa giữa anh và con, đến những mối hiểm nguy mà anh đang phải đối mặt. Nhưng rồi cuối cùng, Ramos nhận ra rằng - anh không thể cùng lúc thực hiện cả hai mong muốn là vừa có mặt ở hiện trường để đưa tin, vừa ở nơi anh cần nhất, bên đứa con mà anh hằng yêu quý.

Một cuộc nghiên cứu kéo dài hàng chục năm cho thấy, mức độ hài lòng với cuộc sống gắn liền với sự nhất quán của các mục tiêu trong đời người. Tất cả những mục tiêu liên quan đến lý tưởng sống, nghề nghiệp, giáo dục hoặc gia đình đều quan trọng như nhau và giúp tạo ra 80% mức độ hài lòng của một cá nhân. Có điều là các mục tiêu đó sau cùng phải nhất quán với nhau. Một khi nhận thấy những mục tiêu mình đặt ra đã nhất quán, hãy tin rằng bạn đang nắm giữ cội nguồn và sẽ đạt được hạnh phúc trọn vẹn.

- Wilson và Henry

5

Trong từng giai đoạn,
hãy biết chọn người thích
hợp để so sánh và hướng đến

Những cảm giác hài lòng hay bất mãn thường bắt nguồn từ việc so sánh mình với người khác. Khi so sánh với những người thành công hơn, chúng ta thường cảm thấy như bị thua kém và mong muốn được như họ; còn khi so sánh với những người kém hơn, chúng ta lại cảm thấy khoan khoái, dễ chịu hay thấy mình “vẫn còn may mắn hơn người khác”. Điều đó tùy thuộc vào thái độ và quan điểm sống của từng người. Cho dù là so sánh với ai thì cuộc sống của bạn cũng sẽ chẳng thay đổi gì mấy, nhưng khi đó cảm nhận và khát vọng của bạn sẽ rất khác.

Trong một giai đoạn nào đó của cuộc sống, hãy so sánh và hướng mình tới những tấm gương tốt, gần gũi bạn nhất. Điều đó sẽ giúp bạn cảm thấy hài lòng



và thanh thản. Khi trưởng thành hơn thì những tấm gương trong bạn cũng sẽ thay đổi theo. Khi những người xung quanh, những hình ảnh cũ không còn đủ sức động viên bạn nữa thì một tấm gương, một con người hay hình ảnh mới thích hợp hơn sẽ là niềm tin giúp bạn vượt qua thử thách và tìm được ý nghĩa đích thực của cuộc sống.



Joe là anh cả trong gia đình có 6 anh em. Năm nay, Joe đã 42 tuổi còn người em nhỏ nhất cũng đã 21 tuổi. Gia đình Joe không giàu có gì. Những người anh lớn trong gia đình đều lớn lên trong hoàn cảnh thiếu thốn. Sau khi tốt nghiệp trung học, Joe và hai người em kế phải đi làm để nuôi các em nhỏ ăn học. Các em của Joe đều được vào đại học. Chính điều này đã làm cho những người anh lớn cảm thấy như bị thiệt thòi - trước kia vì số tiền trợ cấp quá ít ỏi, thậm chí còn không đủ sống, nên họ không có cơ hội học thêm.

Thực tế là nếu so sánh với các em, Joe và hai em kế của anh có thể cảm thấy ghen tỵ. Họ sẽ thắc mắc tại sao bọn chúng lại có được những cơ hội đó trong khi họ thì không? Nhưng nếu so sánh với các bạn đồng trang lứa khác - những người có hoàn cảnh tương tự - cả ba người anh đều nhận thấy rằng họ hơn hẳn các bạn mình. Tất cả họ đều đang có một gia đình hạnh phúc và hoàn toàn hài lòng với công việc hiện tại.

Dĩ nhiên, Joe cũng sẽ chẳng lợi lộc gì khi tước đi cơ hội của các em. Nhưng anh vẫn cảm thấy buồn khi so sánh với chúng. Câu hỏi đặt ra là có nên so sánh như vậy không? Hoàn toàn không nên làm như vậy. Hai mươi năm sau, các em út của Joe đều trưởng thành, lập gia đình và ra sống riêng. Thay vì phải thất vọng khi so sánh với các em, nay Joe và hai người em kế của anh đã có thể tự hào về chúng cũng như về chính bản thân họ.



Khi quan sát một nhóm sinh viên tham gia trò chơi giải ô chữ, các nhà nghiên cứu đã so sánh mức độ hài lòng của những sinh viên giải nhanh các câu đố với những sinh viên hoàn tất chậm hơn và họ rút ra kết luận rằng những sinh viên giải quyết nhanh vấn đề so sánh mình với người giải quyết nhanh nhất và cảm thấy không hài lòng với chính mình. Còn những sinh viên làm chậm nhưng lại so sánh mình với những người chậm hơn thì cảm thấy khá hài lòng với bản thân, và dường như họ chẳng cần biết đến sự hiện diện của những con người giỏi giang kia.

- *Lyubomirsky và Ross*

6

Hãy biết nuôi dưỡng và trân trọng tình bạn

Hãy củng cố những mối quan hệ tốt đẹp trong quá khứ, với những người bạn cũ và hãy mở rộng lòng mình với các đồng nghiệp, với hàng xóm láng giềng. Con người cần cảm thấy mình là một phần của tập thể, rằng nếu mở lòng đón nhận người khác thì người khác cũng sẵn lòng đón nhận mình.



Andy thật sự không biết nhiều về những người hàng xóm trong khu phố nơi anh ở. Anh sẵn sàng chào hỏi họ nếu tình cờ gặp họ, nhưng hầu như anh chỉ thấy những hàng rào cao ngẽu nghện và những cánh cửa cổng luôn đóng kín.

Một ngày nọ, khi lang thang trên mạng, Andy vô tình truy cập vào trang web nơi hội tụ những người có cùng sở thích như đọc sách, thể thao hoặc nghệ thuật. Suốt buổi hôm đó, Andy say sưa trò chuyện với một người bạn mới quen. Hai người nhanh chóng nhận ra rằng họ có nhiều điểm chung và rất thích chuyện trò với nhau (dẫu là chỉ qua máy tính).

Mấy tuần sau đó, trong một lần trò chuyện trên mạng với người bạn này, nhà Andy đột nhiên mất điện. Máy tính bị tắt và ngừng kết nối. Khi có điện trở lại, Andy lại lên mạng kiểm người bạn ấy và được biết rằng chỗ của anh ta cũng vừa bị mất điện xong.

Lấy làm lạ về sự trùng hợp tình cờ này, hai người quyết định cho người kia biết nơi ở của mình. Cứ ngỡ hai người phải ở cách nhau hai đầu trái đất, hóa ra Andy và người bạn của anh sống trong cùng một khu phố, nhà của họ vốn chỉ cách nhau vài căn! Khi cả con đường bị mất điện thì nhà của hai người cũng cùng chung số phận.

Lúc đó, Andy hiểu ra rằng ở đâu đó trên thế gian này luôn có những con người tuyệt diệu, nhưng cũng có những người bạn rất tuyệt vời ở ngay bên cạnh mình. Hãy ngắm nhìn xung quanh và bạn sẽ thấy mọi người luôn mỉm cười với bạn.



Có được những mối quan hệ thân thiết là một trong những nhân tố có ý nghĩa nhất mang đến cho bạn niềm hạnh phúc, nó còn quan trọng hơn cả cảm giác hài lòng với chính mình. Khi đó, bạn sẽ thấy hạnh phúc hơn gấp bốn lần so với khi bạn chẳng có ai là thân thiết cả.

- Magen, Birenbaum, và Pery

7

Đừng mất quá nhiều thời gian cho phim ảnh, truyền hình

Nếu xem cuộc sống là một chiếc bánh ngọt thì truyền hình được ví như lớp kem béo ngậy quét bên ngoài. Nó tiếp thêm hương vị cho cuộc sống, cung cấp cho bạn những thông tin cần thiết, nhưng nếu quá lạm dụng, nó có thể khiến bạn chẳng còn quan tâm gì đến những điều khác thật sự quan trọng đang diễn ra xung quanh. Xem ti vi quá nhiều có thể làm tăng sự khao khát hiểu biết của chúng ta lên gấp ba lần, nhưng đôi khi lại làm cho bạn nhìn thế giới thực tế khác đi, và điều tệ hại nhất là khiến cho chúng ta mắc phải thói quen hưởng thụ bị động đồng thời nó cũng lấy đi những khoảng thời gian mà lẽ ra nên dành cho những việc khác có ý nghĩa hơn.



Khi vào siêu thị, bạn có ghé qua tất cả các gian hàng và chọn mua một món gì đó tại mỗi kệ hàng ấy không? Dĩ nhiên là không. Bạn sẽ chỉ ghé lại những chỗ có món hàng mà bạn cần và bỏ qua những gian khác. Nhưng khi xem ti vi, có vẻ như nhiều người lại theo quy trình “mỗi gian hàng mua một thứ”. Bạn thử

nghe xem - hôm nay là thứ Hai, chúng ta xem ti vi, rồi đến thứ Ba, thứ Tư, chúng ta cũng xem ti vi. Đôi khi, việc xem ti vi đã trở thành một thói quen. Bạn hãy tự hỏi xem, *“Thực ra, mình có muốn xem chương trình này hay không? Nếu nó không được trình chiếu thì mình có yêu cầu Đài truyền hình làm việc đó hay không?”*. Mọi người không biết là một số chương trình truyền hình đã được dàn dựng, chọn lọc, biên tập một cách kỹ lưỡng và hoàn hảo đến mức đôi lúc nó khác xa đời thường.

Các nhà tâm lý học nhận định rằng - một số người xem ti vi nhiều đến nỗi họ chẳng còn nhiều thời gian để chuyện trò với người thân, hay để ý đến những điều thú vị khác đang diễn ra xung quanh họ. Theo lời một nhà tâm lý học thì, *“Ti vi đã cướp đi quá nhiều thời gian của chúng ta và không bao giờ trả lại”*.



Đừng bật ti vi chỉ vì nó ở đó, ngay trước mắt bạn hoặc chỉ vì bạn đã quen làm như thế. Hãy chỉ mở ti vi khi nào có chương trình mà bạn muốn xem. Từ việc hạn chế xem ti vi trong những giờ phút rỗi rãi, bạn có thể dành thời gian để làm nhiều việc có ích cho gia đình, cho bạn bè, để đọc sách hay tìm những giây phút yên tĩnh hiếm hoi cho chính mình. Những lúc ấy, bạn có thể chủ động làm một điều gì đó thật sự thú vị thay vì lãng phí thời gian một cách thụ động.

- Wu

8

Hãy luôn là chính mình trước những khó khăn thử thách

Mọi người sẽ không đánh giá con người bạn qua số tiền mà bạn có trong ngân hàng, chiếc xe bạn đang đi, căn nhà nơi bạn đang sống hoặc loại công việc bạn đang làm. Mà bạn, cũng như bao người khác, là một sự pha trộn phức tạp đến mức gần như không thể đong đếm được giữa những khả năng và các giới hạn.

Chính bạn là một sự độc đáo không hề giống ai với tất cả những ưu, khuyết, tính cách, khả năng, niềm tin và mơ ước. Và bạn hoàn toàn có thể phát triển, hoàn thiện và trưởng thành với chính những gì bạn vốn có.



Có một khuynh hướng ngày càng phổ biến trong xã hội hiện nay, đó là thay vì nhận ra những khuyết điểm của bản thân rồi kiên quyết sửa đổi, cải thiện, nhiều người lại dễ dàng chấp nhận chính mình. Họ thỏa hiệp cả với những lỗi lầm hay thiếu sót của bản thân, vẫn cho rằng mình là toàn vẹn, là hoàn hảo mà không cần cố gắng gì thêm.



Trong một nghiên cứu về lòng tự trọng, các nhà nghiên cứu nhận thấy rằng: Những người cảm thấy hạnh phúc với chính mình biết chấp nhận thất bại và thanh minh nó, xem đó như là một sự cố rủi ro và không phản ánh điều gì về khả năng của họ cả. Còn những người không hạnh phúc đón nhận thất bại một cách bực bội và “xé to” nó ra, biến nó thành “đại diện” cho con người của họ, hơn nữa còn dùng nó để dự đoán những sự kiện tương lai của họ nữa - và rút cục là họ không dám làm gì cho dù cơ hội có đến hay không.

- *Brown và Dutton*

9

Hãy luôn nhớ: bạn là ai và bạn từ đâu tới?

Hãy nhớ đến và tự hào về bản thân mình, về bản sắc dân tộc của bạn. Chúng ta thường cảm thấy lạc lõng trong một thế giới phức tạp và rộng lớn. Tuy thế, bạn sẽ cảm thấy an ủi phần nào nếu am hiểu nền di sản văn hóa của dân tộc mình. Nó cho bạn một nguồn gốc lịch sử, một ý thức về vị trí của mình trong hiện tại và một nét độc đáo trường tồn cho dù thế gian này luôn đổi thay, chuyển biến.



Nhà cửa nơi chúng ta ở trông giống nhau, những thành phố nơi chúng ta sinh sống trông cũng giống nhau, chúng ta ăn mặc giống nhau, và dường như chúng ta cũng chẳng khác nhau là mấy. Chúng ta sống trong một thời đại mà mọi thứ được sản xuất hàng loạt, để rồi lại cảm thấy mình lạc lõng trong hàng loạt sự giống nhau đó. Ai trong chúng ta cũng muốn biết mình hòa hợp với thế giới ra sao. “Tôi từ đâu đến và làm thế nào tôi đến được đây?” Do đó, sự



hiểu biết về lịch sử gia đình, về di sản văn hóa dân tộc và nhất là ký ức về quá trình trưởng thành của bản thân, về những năm tháng tuổi thơ, về những người bạn cũ, về những người đã cùng chia sẻ, giúp chúng ta tự tin hơn là rất quan trọng bởi nó cho ta biết mình là ai, từ đâu đến và sẽ thích ứng với thế giới hiện tại đây khó khăn như thế nào.



Thường những học sinh, sinh viên hay những người đã từng sinh sống, học tập và làm việc ở nước ngoài mới thấy hết giá trị của những bài học lịch sử thuở xưa, những kỷ niệm quê nhà, những món ăn truyền thống hay những dấu ấn văn hóa dân tộc. Bởi vẻ đẹp nơi đất khách quê người chỉ tác động đến họ trong một giai đoạn nào đấy, rồi chính họ phải tự tìm cho mình tình yêu và sức mạnh từ nơi mình sinh ra, từ những con người từng gắn bó.

Người ta có thể tiếp thu và kế thừa kiến thức của các nước tiên tiến nhưng không ai có thể lấy niềm tự hào của một quốc gia khác, của một dân tộc khác thay thế cho dân tộc mình, không ai có thể lấy kỷ niệm của người khác thay thế cho kỷ niệm của chính mình. Bạn đừng bao giờ tin rằng một người thật sự hạnh phúc một khi họ có thể quên tất cả những gì đã từng gắn bó, nuôi dưỡng để tạo nên chính con người họ.

- Neto

10

Hãy chỉ nghĩ đến một việc trước khi ngủ

Những người hay lo lắng thường để dòng suy tư của mình lan man từ chuyện này đến chuyện khác trước khi ngủ cho đến khi có hẳn một danh sách trong đầu mới thôi. Khi nghĩ đến quá nhiều vấn đề như vậy, bạn thử nghĩ xem, làm sao có thể ngủ được chứ?

Tối nay khi đánh răng, hãy chọn cho mình chỉ một điều gì đó mà bạn thích nghĩ đến trước khi ngủ. Khi ấy, nếu có bất kỳ ý nghĩ nào khác xâm nhập vào tâm trí bạn, hãy kéo mình về với điều đã chọn, chắc chắn giấc ngủ của bạn sẽ khá hơn.



Megan rất ghét các thư quảng cáo! Nó không chỉ làm cô tốn thời gian, mà còn tạo ra rác rưởi. Megan không biết làm cách nào để tổng khứ hết chúng đi. Thùng thư rác của cô đã gần đầy.

Vậy rác sẽ đi đâu? Mà đâu phải chỉ có rác. Có đủ loại chất thải - từ những nhà máy hạt nhân đến các hóa chất độc hại. Môi trường sẽ ra sao? Và thế hệ kế tiếp nữa sẽ ra sao? Trái đất có thể tồn tại được không? ...



Rất nhiều người trong chúng ta để mặc cho dòng suy tưởng của mình trôi như thế trước khi ngủ. Ở đây, sự bức tức nhỏ nhoi của Megan đã phát triển thành những mối lo lắng cho tương lai của cả trái đất. Và những lo lắng đó cứ quanh quẩn trong đầu gây ra tình trạng căng thẳng khiến những người như Megan phải dùng đến biện pháp trấn an giấc ngủ như - thuốc ngủ, thuốc an thần....

Bạn thấy chưa, việc suy nghĩ quá nhiều, dù cho không phải là chuyện to tát như số phận của trái đất, chỉ gây bất an và khiến chúng ta khó ngủ hơn. Khi những suy nghĩ của bạn cứ trôi miên man hết ý tưởng này đến ý tưởng khác, bạn sẽ khó mà chợp mắt được. Hãy nhắm mắt lại và tự nhủ “*hết ngày rồi, đóng cửa và đi nghỉ thôi*”, hãy để bộ não của mình tạm ngưng hoạt động trong khoảnh khắc, giấc ngủ sẽ đến với bạn thật nhẹ nhàng.



Theo các nghiên cứu trên đối tượng sinh viên, việc suy nghĩ lung tung trước giấc ngủ có liên quan đến tình trạng khó ngủ và làm giảm chất lượng giấc ngủ. Hậu quả là họ sẽ ít thấy hạnh phúc do cảm nhận ít hơn. Kết quả cho thấy những người ngủ ngon cảm thấy hài lòng với cuộc sống của mình nhiều hơn so với những người ngủ không ngon giấc.

- Abdel Khalek, Al-Meshaan và Al-Shatti

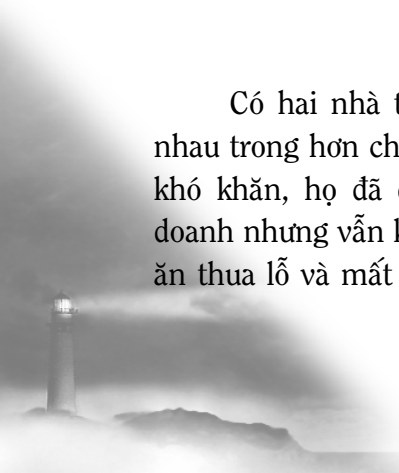
11

Hãy biết nhìn ra chân giá trị và ý nghĩa của tình bạn

Nếu bạn muốn biết ai đó có hạnh phúc hay không thì đừng hỏi xem họ có bao nhiêu tiền, cũng đừng hỏi thu nhập của họ là bao nhiêu, mà hãy hỏi về mối quan hệ của họ với bạn bè. Có được những người bạn tâm giao hay thậm chí chỉ cần một người hiểu mình thật sự và có thể chia sẻ mọi điều đã là hạnh phúc lắm rồi.



Có hai nhà tư vấn tài chính từng làm việc với nhau trong hơn chục năm trời. Khi thị trường trở nên khó khăn, họ đã dốc toàn bộ tài sản vào việc kinh doanh nhưng vẫn không đủ, chẳng bao lâu sau họ làm ăn thua lỗ và mất hết tiền bạc. Thay vì tìm cách cứu



vấn tình hình, cả hai lại chỉ chăm chăm đến số tiền thua lỗ, và tình bạn của họ cũng theo đó mà tan vỡ. Người nọ đổ lỗi cho người kia về thảm họa tài chính đó.

Dù vậy, sau hơn một năm không nói chuyện với nhau, một hôm họ lại cùng nhau đi ăn trưa. Trong lúc nói chuyện, cả hai đều thừa nhận rằng những gì đã xảy đến với họ quả thực là một tổn thất lớn. Đó không phải là chuyện tiền bạc mà chính là tình bạn của họ. Một người nói *“Tiền bạc giống như một chiếc găng tay. Còn tình bạn giống như bàn tay. Một cái thì hữu ích, còn cái kia lại là thiết yếu.”*



Trái ngược với điều mọi người thường nghĩ - rằng khái niệm hạnh phúc thật khó giải thích, hoặc hạnh phúc tùy thuộc vào việc bạn có của cải nhiều hay không - các nhà khoa học đã tiến hành nghiên cứu và nhận thấy các yếu tố như số lượng bạn bè, mức độ thân thiết với bạn bè và gia đình cùng những mối quan hệ với đồng nghiệp và hàng xóm hợp lại chiếm tới 70% yếu tố làm nên hạnh phúc.

- Murray và Peacock

12

Hãy luôn nuôi dưỡng cho mình một ước mơ

Không phải tất cả những người hạnh phúc đều có được mọi thứ họ muốn, nhưng họ biết muốn những gì họ có thể có được. Nói cách khác, họ sắp xếp cuộc chơi theo ý mình bằng cách chỉ muốn những điều trong tầm tay. Những người ít cảm thấy hài lòng với cuộc sống thường chẳng hướng đến điều gì, hay đôi khi họ tự đặt cho mình các mục tiêu không thể với tới, để rồi tự mình chuốc lấy thất bại.

Tuy nhiên, đạt được những mơ ước lớn lao, có ý nghĩa thật sự sẽ giúp cho chúng ta cảm nhận hạnh phúc trọn vẹn hơn so với những người chỉ đặt ra - và đạt được - những mục tiêu khiêm tốn hơn. Sau này, dù giấc mơ có thể không trọn vẹn nhưng họ thật hạnh phúc vì họ đã sống hết mình với ước mơ đó.



Trong công việc hay trong mối quan hệ với gia đình, bạn không nên để mình bị ảnh hưởng bởi những ảo tưởng đại loại như - muốn trở thành người giàu nhất thế giới hay trở thành gia đình lý tưởng nhất trên thế gian. Hãy sống thực tế và cố gắng làm cho mọi việc tốt hơn, nhưng đừng tự buộc mình phải trở nên hoàn hảo.

Nhưng vẫn có những người dám mơ đến những điều mà họ biết rõ là không thể nào đạt đến được, và từng ngày họ sống trong hạnh phúc cùng với ước mơ đó. Như một người khiếm thị luôn mơ đến một ngày nhìn thấy vẻ đẹp của ánh bình minh hay một em bé bại liệt không rời chiếc xe lăn ước một ngày nào đó, không những cậu có thể đi được mà còn có thể bay cao như chú chim bé nhỏ cậu vẫn thường thấy qua khung cửa sổ.

Thực tế đã chứng minh: Chỉ những ai dám ước mơ thì mới có nhiều cơ hội biến giấc mơ ấy thành hiện thực. Sẽ không có một cánh cửa nào đóng quá lâu trước một tấm lòng chân thành. “Ai đi sẽ đến - ai tin sẽ được - ai tìm sẽ thấy”.



Để kỷ niệm ngày về hưu, thầy hiệu trưởng quyết định tổ chức một buổi tiệc đánh dấu 30 năm cống hiến cho sự nghiệp giáo dục của mình tại ngôi trường trung học ở Altoona, bang Pennsylvania. Đã có những bài

phát biểu hùng hồn ca ngợi sự đóng góp tuyệt vời của ông. Thế nhưng vào cuối buổi tiệc, ông buồn rầu tâm sự với những người bạn của mình: *“Năm tôi 23 tuổi, tôi đã nghĩ sau này mình phải là tổng thống Mỹ, vậy mà bây giờ...”*

Sau ngần ấy năm làm việc, người đàn ông này được nhiều người kính trọng, đã cống hiến rất nhiều cho nền giáo dục và đã vượt qua nhiều thử thách để trở thành vị lãnh đạo của một trường trung học. Nhưng thay vì vui thích với thành công ấy, ông lại xem đó là một sự thất bại. Mà ông có thất bại đâu - ngược lại là đằng khác. Nếu cứ mãi so sánh thực tại với mục tiêu to lớn và bất khả thi của ngày xưa, ông sẽ không thể nào tận hưởng trọn vẹn thành công của mình trong hiện tại.



Mục tiêu đặt ra và năng lực của một người có liên hệ chặt chẽ tới hạnh phúc của người đó. Nói cách khác, mục tiêu đặt ra càng thực tế và càng dễ thực hiện bao nhiêu thì người đó càng cảm thấy hài lòng với bản thân họ bấy nhiêu. Cứ trong mười người thú nhận rằng mục tiêu của mình là không thể với tới, chỉ có một người trong số họ cảm thấy hài lòng với cuộc sống.

- Diener và Fujita

13

Hãy tìm kiếm và đón nhận những ý tưởng mới

Hãy tìm cách học hỏi và cố gắng thích nghi với những điều mới mẻ, đừng cảm đi tìm những giá trị mới, mục đích sống cao hơn trong từng giai đoạn của cuộc đời. Nếu tự đóng khung mình trong khuôn khổ những gì bạn đã biết hoặc những điều đã từng làm bạn thoải mái trước đây, bạn sẽ ngày càng thất vọng với mọi thứ xung quanh khi ngày càng có tuổi. Các nguyên tắc đều có giá trị riêng của nó và rất đáng được trân trọng. Tuy nhiên vẫn luôn tồn tại sự khác biệt to lớn giữa những nguyên tắc, định kiến, tập quán cứng nhắc và sự dám đổi mới trong suy nghĩ, hành động.



Người ta thường thấy anh lang thang đây đó trong thị trấn và họ chỉ biết tên anh là Herb. Lúc nào anh cũng đi bộ. Được hỏi tại sao chưa bao giờ thấy anh đi xe, anh đáp rằng anh không tin tưởng vào những phương tiện di chuyển chạy bằng động cơ ấy. Từ trước đến nay, anh chưa bao giờ sử dụng xe hơi, hiện tại anh không có ý định mua xe hơi và anh cũng sẽ chẳng cần



đến xe điện ngầm hoặc xe buýt gì hết. Anh bảo rằng lúc còn trẻ, không có những thứ ấy, anh vẫn sống bình thường, thế thì tại sao giờ đây anh lại phải bận tâm đến chúng?

Dù sao thì niềm tin này cũng đã mang đến cho anh cảm giác thoải mái nhất thời - anh không cần phải thích nghi, cũng chẳng phải đối mặt với những thay đổi. Nhưng anh vô tình đã tự cô lập mình với mọi thứ... nằm ngoài tầm đi bộ của mình. Có lẽ đối với anh, không có khái niệm tồn tại của thế giới, vì anh đã không hề trực tiếp trải nghiệm qua bất kỳ điều gì bên ngoài thị trấn nhỏ bé ấy.

Thời gian trôi qua, khi các con lớn lên và sống xa nhà, Herb cũng đành bỏ mặc, chẳng bao giờ ghé thăm chúng bởi anh đã từ chối các phương tiện di chuyển chạy bằng động cơ.



Các nghiên cứu trên những người Mỹ cao tuổi cho biết, trên cả tiền bạc hay những mối quan hệ hiện tại, dấu hiệu nói lên sự hài lòng của họ trong cuộc sống là khả năng sẵn sàng thích nghi. Nếu họ sẵn sàng thay đổi một số thói quen và ước vọng của mình thì dù hoàn cảnh có đổi thay, họ vẫn luôn hạnh phúc. Và trên thực tế, trong số những người cứ khư khư không chịu thay đổi quan điểm của bản thân thì chưa đến 1/3 họ có cơ may cảm thấy hạnh phúc.

- Clark, Carlon, Zemke, Gelya, Patterson và Ennevor

14

Hãy bày tỏ cho người khác biết rằng họ có ý nghĩa với bạn như thế nào

Các mối quan hệ xung quanh bạn đã và sẽ được hình thành dựa trên sự quan tâm lẫn nhau, và chẳng có cách nào bày tỏ sự cảm kích ấy thật lòng hơn là đơn giản nói với ai đó rằng họ thật sự có ý nghĩa với bạn như thế nào.

Đặc biệt trong tình cảm, rất nhiều người đã từng nói thà được hạnh phúc khi bị từ chối còn hơn đau khổ trong yêu thầm nhớ trộm mà không dám nói điều gì, thà dấn thân được làm điều mình thích cho dù có thể thất bại còn hơn cứ luôn lo nghĩ đến thất bại mà không dám làm điều mình ước mong.



Các nhà tâm lý tại Đại học Houston đã thực hiện những cuộc nghiên cứu tại sao con người lại ít khi bày tỏ sự quan tâm lẫn nhau. Họ tiến hành xem xét thái độ chia sẻ của một số người trước những biến cố đau buồn, như tang lễ chẳng hạn.

Một người thân của Bill vừa qua đời. Các bạn của anh biết tin, họ gửi thiệp chia buồn, một số gửi điện hoa, một số khác đến thăm và động viên Bill rằng họ luôn ở bên anh. Tuy nhiên khi biết tin buồn này, có một số người bạn không gửi thiệp, không gửi hoa cũng chẳng đến thăm. Có lẽ họ nghĩ rằng - việc bộc lộ sự quan tâm của mình đối với người khác như thế là biểu hiện của tính ủy mị. Những người này xem các mối quan hệ là sự cạnh tranh hơn là sự trân trọng, và cạnh tranh thì dựa trên sức mạnh, quyền lực và địa vị chứ không dựa trên tình cảm.



Các nhà nghiên cứu cũng nhắc nhở rằng chúng ta không bao giờ chiến thắng trong những mối quan hệ, mà chúng ta chỉ chiến thắng khi tạo được nhiều mối quan hệ tốt.

- Dekovic

15

Khi không chắc chắn, hãy suy xét mọi chuyện theo chiều hướng tốt

Khi đối mặt với một tình huống không chắc chắn, những người không hạnh phúc sẽ dễ dàng đi đến kết luận tiêu cực. Chẳng hạn, nếu không biết rõ tại sao người khác lại tử tế với mình, họ sẽ cho rằng người ấy hẳn đang che giấu ý đồ tư lợi nào đấy. Trong khi đó, những người hạnh phúc lại đón nhận tình huống tương tự với thái độ tích cực và cho rằng người kia thật sự tốt bụng.

Hoặc khi gặp một trường hợp ngoại lệ chưa từng xảy đến thì hãy vui vẻ chấp nhận sự ngoại lệ đó hơn là luôn suy nghĩ tại sao nó lại khác với những gì mình từng suy luận hay trải qua. Cuộc sống luôn dành chỗ cho những điều mới mẻ, thậm chí lạ thường. Người xưa đã từng nói: “Có hai người tù buổi tối thường nhìn qua khung cửa sổ, người lạc quan nhìn thấy các vì sao và ước mơ sẽ có ngày được tự do, còn người bất hạnh chỉ thấy các song sắt giam cầm.”

Dù đã 70 tuổi nhưng cụ Henry vẫn sống giản dị trong ngôi nhà nhỏ chỉ có một cái lò sưởi cũ kỹ tại



Arkansas. Cụ luôn vui vẻ, và tử tế với mọi người xung quanh. Năm tháng trôi qua, ngôi nhà của cụ Henry ngày càng xuống cấp. Thấy thế một người hàng xóm tốt bụng đã tập hợp một số người giúp cụ sửa sang lại ngôi nhà. Cụ Henry hết sức sửng sốt trước việc này và luôn tự hỏi: tại sao những người này lại quan tâm đến mình như thế? Hay là họ đang cố nâng cấp nhà của cụ để làm cho nhà họ có giá hơn?

Bất kỳ tình huống nào cũng có thể ẩn chứa một ý đồ xấu xa nào đấy, điều đó còn tùy thuộc vào cách chúng ta nhìn nhận sự việc ra sao. Một điểm cần lưu ý là: cách nhìn nhận của chúng ta có thể sẽ là một nguồn an ủi, niềm vui thực sự hoặc cũng có thể là điều khiến ta hoang mang, nghi ngờ và lo sợ.

Về phần Henry, kết luận cuối cùng của cụ là: *“Họ đều là những người tốt muốn giúp đỡ tôi. Tôi mang ơn họ vì điều đó.”*



Người hạnh phúc và người không hạnh phúc thường lý giải các sự việc xảy ra theo những cách khác nhau. Khi nhìn nhận về cuộc sống, có đến 8/10 người không hạnh phúc cho rằng họ sẽ gặp toàn chuyện xấu, trong khi ở những tình huống tương tự, 8/10 người hạnh phúc thường sẽ hướng đến mặt tích cực của vấn đề.

- Brebner

16

Biết tự tin vào chính mình

Trong bất kỳ tình huống nào, hãy đừng đánh mất sự tự tin. Nếu không có niềm tin vào chính bản thân mình, bạn sẽ không làm được gì cả. Cuộc sống chỉ bế tắc thực sự nơi sự tự tin không còn nữa.

Chúng ta từng hiểu rõ triết lý giản dị: “Mất tiền, bạn có thể kiếm lại được tiền, mất sức khỏe bạn vẫn có thể phục hồi được sức khỏe, mất danh dự bạn có thể khôi phục được danh dự nếu có thời gian và lòng quyết tâm, mất niềm tin bạn vẫn có thể tìm lại được niềm tin bằng tình cảm con người. Và bạn có thể sẽ mất tất cả khi bạn buông xuôi và không còn tin vào mình nữa.”



Năm 1972, Steve Blass được đánh giá là một trong những cầu thủ chơi giỏi nhất cho giải thi đấu bóng chày quốc gia. Một năm sau, anh từ giã sự nghiệp



này. Anh có bị chấn thương không? Hoàn toàn không. Điều gì đã khiến anh đi đến quyết định như thế? Chỉ có một: Steve Blass đã đánh mất sự tự tin của mình. Khi ở đỉnh cao của sự nghiệp, Blass lo sợ sẽ có một ngày mọi chuyện trở nên xấu đi, đó là khi anh không còn là cầu thủ trụ cột nữa. Quả nhiên chúng đến thật. Anh không còn được coi là cầu thủ chính trong giải thi đấu. Blass buồn bã nói: *“Khi sự tự tin ra đi, có thể nó sẽ ra đi mãi mãi.”*

Để có khả năng làm bất cứ điều gì, bạn phải luôn vững tin rằng mình có thể làm được điều đó. Việc tin vào chính mình cũng quan trọng như chuyện bạn làm được việc vậy. Người ta vẫn thường nói, *“Dù tin mình có khả năng hay không có khả năng, trong cả hai trường hợp bạn đều đúng.”*



Đối với mọi lứa tuổi và mọi thành phần xã hội, có một niềm tin vững chắc vào năng lực bản thân sẽ làm tăng khả năng thành công và mức độ hài lòng về cuộc sống. Khi đó, chắc chắn chúng ta sẽ cảm thấy hạnh phúc hơn trong cuộc sống, trong gia đình cũng như trong công việc.

- Myers và Diener

17

Đề cao mình quá khiến bạn không sáng suốt

Tin vào bản thân có nghĩa là nghĩ mình có khả năng chứ không phải nghĩ người khác thấp đi hoặc nghĩ rằng mình không bao giờ mắc sai lầm. Đừng cho rằng mình tài giỏi nên không cần phải học hỏi người khác hoặc sẽ không bao giờ bị chỉ trích.



Cách đây không lâu, một người rất giàu ra tranh cử thống đốc tại một bang miền Nam nước Mỹ. Ông không thích nghe theo lời hướng dẫn của người khác mà quyết định làm theo cách của mình. Trước đây, ông đã rất thành công nhờ tự thân vận động, vì thế bây giờ ông nghĩ rằng sẽ chẳng ai có thể dạy ông điều gì nữa bởi ông đã biết mọi thứ ông cần rồi.



Điểm đáng nói là niềm tin này dẫn đến hai hệ quả. Thứ nhất, mọi người cho rằng ông là một người tự mãn, khó chịu và ông không xứng đáng để họ đặt hết niềm tin. Thứ hai, trong một cuộc tranh luận được phát sóng trực tiếp trên toàn bang, ông đã không thể trả lời câu hỏi về việc thông qua ngân sách của bang. Điều này khiến người ta cảm thấy hình ảnh tự đắc của ông chỉ là chiếc mặt nạ giả che đậy một sự thật - là ông không có năng lực như ông đã cố tình thể hiện. Dĩ nhiên, người đàn ông này đã không trở thành thống đốc hay thượng nghị sĩ hay bất cứ chức vụ nào khác mà ông tranh cử.

Ông vẫn luôn tuyên bố rằng mình đã quá giỏi nên không cần phải lắng nghe và học hỏi thêm điều gì nữa. Trong khi đó mọi người lại nói rằng ông ta chỉ thiếu đúng hai yếu tố đó.

- *Botwin, Buss và Shaceford*

18

Đôi khi, đừng nên đối mặt với khó khăn thử thách một mình

Đôi khi có những rắc rối tưởng chừng như không thể giải quyết được. Chúng ta ai cũng có nhu cầu chia sẻ những khó khăn của mình với người khác, có thể đó là những người thường quan tâm đến chúng ta nhất hoặc đó là những người đã từng gặp phải những rắc rối tương tự. Có những việc tự mình giải quyết sẽ mang lại kết quả tốt nhưng đôi khi sẽ càng làm cho vấn đề khó khăn và phức tạp hơn. Nếu cùng chia sẻ với nhau, chúng ta có thể sẽ tìm ra giải pháp tối ưu. Điều này khác xa với việc những người gặp chuyện gì cũng than thở, kể lể vì điều đó chỉ mang lại sự thiếu tự tin, thụ động mong chờ sự thương hại, giúp đỡ của người khác.



Sam không có đủ tiền để trang trải khoản cầm cố tài sản khi đáo hạn. Sự việc lặp lại lần thứ hai, rồi lần



thứ ba. Cuối cùng đại diện của ngân hàng cũng đến nhà anh để làm thủ tục tịch biên.

Khi lỗi hẹn trả tiền lần đầu, mọi việc đều có thể khắc phục được. Sam hẳn có thể thu xếp để giữ lại ngôi nhà của anh. Sam có những người bạn hiểu biết pháp luật có thể giúp đỡ mình, nhưng anh đã không đến tìm họ bởi anh thấy ngượng.

Sam đã tự đưa mình vào phiền toái. Hết ngày này qua ngày khác, vấn đề của anh ngày một trầm trọng hơn. Sam ngày càng phiền muộn và bối rối hơn. Anh không biết làm gì để thoát khỏi rắc rối đó. Hậu quả là, anh ngày càng cô lập mình với bạn bè. Trước khi mọi người biết chuyện thì anh đã phải ra khỏi ngôi nhà của mình. Rõ ràng: *“Điều duy nhất bạn có được từ việc che giấu những vấn đề rắc rối của mình là chắc chắn sẽ chẳng có ai giúp đỡ bạn cả.”*



Các nhà khoa học đã tiến hành thử nghiệm trên một nhóm phụ nữ không mấy hài lòng với cuộc sống. Vài người trong số họ được giới thiệu với người khác để cùng nhau chia sẻ hoàn cảnh, số còn lại được để tự giải quyết vấn đề của mình. Kết quả là những phụ nữ khi được tiếp xúc với người khác thấy mình chẳng còn phải lo nghĩ gì nhiều, trong khi những người phải giải quyết một mình cảm thấy không hề khá hơn chút nào.

- Hunter và Liao

19

Hãy biết vượt lên thời gian và tuổi tác

Như cuốn sách nổi tiếng “Để bạn luôn trẻ mãi” đã chứng minh rằng: “Người ta chỉ trưởng thành hơn chứ không hề già đi, rằng tuổi tác chẳng liên quan gì đến mức độ hạnh phúc của mỗi người”. Người lớn tuổi cũng hạnh phúc như những người trẻ tuổi. Họ không hề bận tâm đến việc phải lo thích nghi với độ tuổi của mình, họ tự tin khi nói rằng họ rất hài lòng với cuộc sống của họ.



Cụ Nelson rất quen thuộc với cư dân khu Nam Florida, nơi cụ sinh sống. Người ta thường thấy cụ trong vườn hay đạp xe mỗi buổi chiều. Dường như cụ là bạn của tất cả mọi người và cụ luôn có một câu chuyện nào đó để kể khi có ai đó dừng lại trò chuyện với cụ.



Nếu bạn hỏi, cụ sẽ nói rằng cụ có cái thú lấp đầy một ngày bằng những hoạt động mà cụ yêu thích.

Cụ không hề nuối tiếc tuổi tác của mình, ngược lại cụ còn yêu thích nó. Ở độ tuổi 90, cụ cảm nhận được sự khôn ngoan và uyên bác của thời gian. Thay vì phải đối mặt với những vấn đề mà người trẻ tuổi đi làm thường gặp, cụ hầu như chẳng có gì phải lo lắng.

Khi người ta hỏi cụ nghĩ gì về tuổi tác của mình, cụ cười hờn nhiên và nói: *“Tôi đã già đi ư? Không! Hãy nhìn xem những gì tôi còn làm được này”*.

- Kehn

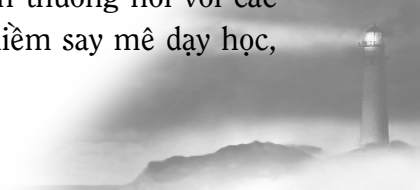
20

Biết tìm niềm vui và cách thực hiện tốt nhất cho mọi công việc, dù nhỏ

Chúng ta thường cảm thấy quá tải khi phải thường xuyên làm những công việc lật vật ở nhà, nào là lau bếp, quét dọn nhà cửa, đi chợ, nấu ăn...cùng hàng tá việc khác. Hãy lập một thời gian biểu hợp lý cho những công việc nhà của bạn, và thay vì phải đối mặt với vô số những chuyện không tên ấy, bạn sẽ có hẳn một danh sách những nhiệm vụ phải hoàn tất mỗi ngày. Với một danh sách như thế, bạn sẽ không mất thời gian tự hỏi mình sẽ phải làm gì tiếp theo. Chắc chắn chúng ta sẽ cảm thấy hài lòng hơn khi làm mọi việc một cách có khoa học.



Ernie là một giáo viên. Anh thường nói với các sinh viên của mình rằng ngoài niềm say mê dạy học,



anh cũng thích trở thành thợ xây. Điều gì khiến người thợ xây trở nên tuyệt vời trong mắt Ernie đến thế? Ernie khâm phục những công việc có thứ tự của họ. Người thợ xây bắt đầu bằng việc xây móng, rồi xây tường, mái và lát gạch. Các công việc luôn diễn tiến có trình tự, còn người thợ xây lại có thể dễ dàng đánh giá tiến độ của công việc. Bất cứ lúc nào họ cũng có thể thấy ngay phần nào đã hoàn tất và phần nào chưa xong. Ernie thường khuyên các sinh viên rằng mỗi khi đảm nhận một công việc nào đấy, hãy nên học theo người thợ xây.



Tương tự như thế, chúng ta cũng nên lập cho mình thứ tự của những việc cần làm, nếu không chúng ta sẽ bắt đầu một việc, nhưng lại bị xao lãng bởi một việc khác, rồi sau đó sẽ cảm thấy như là mình chưa hoàn tất được việc gì cả. Nếu làm theo cách của người thợ xây, chúng ta sẽ hoàn tất từng phần việc một, và có thể thấy toàn bộ công việc của mình được hình thành ra sao sau mỗi bước đó.

- Henry và Lovelace

21

Không nên quá che chở, bảo bọc cho mình và người thân

Không ai trong chúng ta muốn người thân của mình gặp bất kỳ chuyện không may nào, nhưng hãy để họ tự làm chủ cuộc sống của chính họ và chúng ta nên hướng dẫn họ sống một cuộc sống tự lập. Chính việc cứ luôn lo lắng và cố ngăn cản họ làm những gì họ muốn mới là mối nguy hiểm thật sự, và điều đó chỉ khiến chúng ta lo lắng triền miên.



Tất cả mọi sự đều chứa đựng rủi ro.

Một số người luôn cảm thấy khổ sở vì lúc nào cũng lo sợ rằng sẽ có những điều nguy hiểm có thể xảy đến với bản thân họ, với những người thân của họ và với con cái họ. Hãy thử nghĩ xem: trong hơn bảy năm



qua, nỗi lo về tội phạm đã gia tăng đáng kể, trong khi tỉ lệ tội phạm thực sự lại có chiều hướng giảm đi.

Thậm chí người ta càng thấy sợ hãi hơn khi họ không có nhiều việc để lo nghĩ. Như tổng thống Franklin Roosevelt đã từng nói, đôi khi sự sợ hãi còn tệ hại hơn điều mà chúng ta luôn cảm thấy sợ.

Việc tự giam mình trong nhà hay ngăn không cho con cái chơi thể thao hoặc tránh xa những thứ khác chẳng phải là giải pháp tốt nhất để có thể ngăn chặn mối nguy hiểm xảy ra. Điều đó đôi khi lại tạo nên một dạng nguy hiểm khác. Chúng ta nên dung hòa hai điều này - phải đưa ra những quyết định sáng suốt khi cần, nhưng cũng đừng quá câu nệ hay lo sợ mà bỏ phí những điều làm cuộc sống của chúng ta đáng sống hơn.



Các nghiên cứu trên hàng ngàn phụ huynh cho thấy việc che chở con cái quá mức chỉ đem lại những hệ quả tiêu cực, chẳng hạn như đã khiến họ càng thêm lo lắng và ngày càng căng thẳng hơn. Tóm lại, sự bảo bọc quá mức không hề mang đến sự hài lòng hay thoải mái trong cuộc sống.

-Voydanoff và Donnelly

22

Nếu thực sự khát khao và quyết tâm, bạn có thể đạt được những gì mình muốn

Chúng ta thường ít khi để tâm trí mình thật sự tĩnh lặng để có thể suy nghĩ và nhớ xem mình đã bắt đầu từ đâu và hiện đang ở đâu. Con người luôn có khuynh hướng muốn có nhiều hơn, do đó họ thường di chuyển nhanh hơn. Tốt hơn hết là vào những lúc cần thiết, hãy nhớ và nghiệm lại - bạn sẽ cảm nhận trọn vẹn những gì đã trải qua, đánh giá những thành quả đạt được cũng như những điều chưa làm được.



Arthur là một nhân viên điều hành quảng cáo rất có trách nhiệm. Sau khi được thăng chức ba lần trong vòng năm năm, anh cảm thấy mình cần phải làm việc nhiều hơn trước đây. Càng ngày anh càng tiến gần đến vị trí cao nhất. Thời gian làm việc sáu ngày trong tuần vẫn chưa đủ, anh mang cả việc về nhà làm. Sức khỏe anh ngày một kém đi. Và anh đã lâm bệnh nặng.



Sau ca phẫu thuật tim, Arthur phải nằm tịnh dưỡng trong phòng hồi sức và anh bắt đầu nhìn lại tất cả. Trong suốt thời gian đó, những người bạn và người thân trong gia đình đến thăm anh nhiều hơn so với những năm trước đây. Và Arthur rất trân trọng khoảng thời gian này.

Vợ Arthur hỏi rằng liệu anh có cần thiết phải làm việc nhiều đến thế không? Rằng họ có cần thêm nhiều tiền nữa không? Rằng anh có cần phải thăng tiến hơn không?.... Những câu hỏi đó đã khiến Arthur nhìn lại toàn bộ cuộc đời mình một cách nghiêm túc - một điều anh chưa bao giờ làm khi còn miệt mài với công việc - và anh chợt nhận ra rằng những thành quả đạt được dường như là quá nhiều so với những gì anh thực sự cần đến, và điều quý giá nhất chính là cơ hội được gắn bó lại với gia đình.



Một cuộc nghiên cứu tiến hành trên một số chuyên gia cho thấy, gần một nửa trong số họ không hề cảm thấy hài lòng ngay cả khi đã đạt được mục tiêu, bởi họ đã không biết đánh giá cao những thành tích của mình mà thay vào đó, lại có những suy nghĩ rất tiêu cực và vô lý về chính bản thân họ.

- Thurman

23

Hãy nhận biết rằng những niềm tin đều có những giá trị riêng

Niềm tin thật sự vào một điều gì đó hay niềm tin tín ngưỡng, tôn giáo có thể hướng suy nghĩ của chúng ta đến những điều tốt đẹp trong cuộc sống. Điều đó làm cho ta nhận biết rằng thế giới này thật phong phú, có nhiều điều không thể hiểu hoặc lý giải được. Và chúng ta hãy khám phá nó khi có thể.

Mọi khía cạnh của cuộc sống đều chứa đựng những điều bí ẩn và cả những điều cần khám phá và trân trọng. Niềm tin mang đến cho chúng ta điểm tựa, những lời giải cuộc sống - nhất là đối với những ai đã va chạm, vất vả, trải nghiệm nhiều với thực tế cuộc sống.



Doris đã bước vào tuổi bảy mươi. Bà từng bị đột quỵ tim hai lần và hiện đang mắc phải căn bệnh ung



thư. Theo kết quả chẩn đoán y học thì lẽ ra bà đã chết. Nhưng bà không những không chết mà vẫn đang vui vẻ thăm các cháu của mình và dành thời gian gặp gỡ những sinh viên y khoa để thảo luận về tầm quan trọng của niềm tin tôn giáo đối với sự sống còn của mình. Và Doris tin rằng nếu không có niềm tin vào tôn giáo, bà hẳn đã không thể sống nổi.

Lời phát biểu của bà đã nhận được sự đồng tình từ những nhà nghiên cứu tại Đại học Y Harvard, Viện Y tế Quốc gia, và vô số các trung tâm khác. Theo các kết quả nghiên cứu của họ, đời sống tinh thần tích cực và niềm tin sẽ có tác dụng trực tiếp giúp chúng ta sống mạnh khỏe hơn, vui và hạnh phúc hơn.

Có lẽ các bác sĩ cũng chẳng cần phải lý giải điều đó. Thực tế đã chứng minh rằng niềm tin và tôn giáo có vai trò tích cực không phải bởi nó giúp chúng ta biết được tất cả những câu trả lời, mà vì nó luôn đưa ra câu trả lời hay nhất. Điều đó có được là nhờ vào niềm tin.



Nghiên cứu về tác động của niềm tin riêng hay tôn giáo đối với sự hài lòng trong cuộc sống cho thấy: bất kể là niềm tin, tôn giáo nào, những ai mang trong mình một niềm tin và tinh thần mạnh mẽ đều vượt qua được những khó khăn và hài lòng với cuộc sống của mình.

- Gerwood, LeBlanc, và Piazza

24

Hãy thực hiện những điều bạn đã hứa

Không ai làm chậm sự tiến bộ cũng như làm giảm lòng nhiệt thành hơn những người chỉ nói nhưng không bao giờ làm. Việc toàn tâm toàn ý với những dự định trong tương lai đóng một vai trò thiết yếu trong sự trưởng thành, công việc và cuộc sống của bạn.



Một người chuyên bán xe cũ giới thiệu cho bạn một chiếc xe. Đồng hồ đo cây số hiện đang chỉ số 017.000. Chiếc xe đã được sử dụng khoảng 5 năm. Ngay lúc ấy, bạn sẽ nghĩ ngay rằng nó hẳn đã chạy được 117.000 km, nhưng người bán xe lại nói rằng nó chỉ mới chạy có 17000 km thôi, rằng chiếc xe hơi này là do một phụ nữ lớn tuổi sở hữu và bà ta ít khi dùng đến nó. Bạn có tin lời ông ta không khi quan sát và phát hiện rằng chiếc xe đã xuống cấp và cũ mèm?



Có lẽ bạn sẽ liên tưởng đến những câu chuyện tương tự mà bạn đã từng được nghe kể về những tay bán xe thiếu trung thực và sẽ không còn tin nữa. Những người bán xe cũ thường thiếu một nền tảng quan trọng trong giao tiếp tích cực: đó là sự tin nhiệm.

Chúng ta cần phải tin rằng người khác đang nói sự thật nếu chúng ta thật sự tôn trọng họ, hãy lắng nghe và tin tưởng họ. Quy luật này cũng áp dụng trong gia đình và môi trường làm việc. Và bạn không thể mong đợi sẽ nhận được lòng tin của người khác một khi đã thất hứa, ngay cả trong trường hợp bạn có ý định tốt nhất.

Hãy nhớ rằng, sự tin nhiệm giống như đáy của con tàu. Nếu nó có lỗ thủng, dù nhỏ hay lớn, thì hậu quả đều khó lường.



Những mối quan hệ tốt đẹp và không tốt đẹp dường như đều có những mâu thuẫn khá giống nhau. Chỉ có điều là trong các mối quan hệ tốt đẹp, người ta xem việc cam kết thực hiện những thay-đổi-đã-được-nhất-trí là quan trọng hơn, làm cho các mối quan hệ này ngày càng tốt đẹp hơn và làm cho những người liên quan cũng được cảm thấy hạnh phúc hơn.

- Turner

25

Sẽ không có người chiến thắng trong những cuộc gây hấn với người thân

Ngoại trừ những cuộc tranh luận về chuyên môn nhằm mục đích phân tích, góp ý - thì hầu hết các lần tranh cãi đều dẫn đến một kết quả chẳng lấy gì làm vui vẻ - ngay cả khi bạn đúng, bạn cũng chẳng đạt được gì ngoài việc trở nên đối nghịch với người đối diện.

Không có kẻ chiến thắng trong các cuộc tranh cãi nặng lời. Hãy nhớ rằng - mối quan hệ giữa bạn với người đối diện quan trọng biết bao so với vấn đề mà bạn và họ đang phải đối đầu. Sự cố chấp, chỉ trích thái quá thường xuyên trong những mối quan hệ làm tăng sự căng thẳng và làm giảm đi hạnh phúc của cuộc sống.



Bạn có cho rằng lúc nào bạn cũng đúng? Và bạn có cho rằng đó quả là một điều tuyệt vời?



Adam lúc nào cũng đúng. Ít ra là anh nghĩ như vậy. Cho dù đó chỉ là một câu hỏi tầm phào hay một thắc mắc đơn giản như làm cách nào dán giấy lên tường hiệu quả nhất, Adam đều biết câu trả lời. Khi gia đình tranh luận với anh về một điều gì đó, Adam luôn bắt đầu bằng một cuộc hạch hỏi. Anh luôn yêu cầu họ nói cho anh biết tại sao họ không đồng ý, rồi cố nắm lấy một điểm mâu thuẫn trong lập luận của họ để đặt ra hàng loạt câu hỏi như một luật sư muốn buộc một nhân chứng khả nghi thú nhận tội lỗi của mình.

Gần như lúc nào Adam cũng thắng cuộc và nhận được sự nhượng bộ từ những ‘nhân chứng’ của mình. Vấn đề là, nhân chứng của Adam không phải là một tội phạm trong tòa án mà chỉ là một người bạn hay một người thân có quan điểm khác anh. Một số bạn bè anh cho rằng - thật chẳng đáng để phải bất đồng với Adam. Những người khác thì nói rằng thậm chí chẳng đáng trò chuyện với anh, vì họ chẳng biết được khi nào thì một đề tài sẽ bùng nổ thành một cuộc tranh cãi. Adam đã thắng mọi trận đánh nhỏ, nhưng lại thua trong một cuộc chiến vô hình. Anh đã để mất những cơ hội ném trái những giây phút thú vị bên những người anh quan tâm.

- *O'Connor*

26

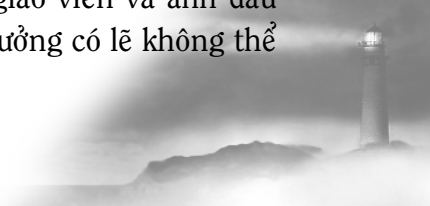
Hãy biết hòa mình vào niềm vui chung của mọi người

Theo dõi những cuộc thi hay trò chơi lành mạnh được tổ chức trên truyền hình, để ý đến sự thăng trầm của đội bóng mà bạn ưa thích hoặc cùng chia sẻ niềm vui chiến thắng của đội tuyển quốc gia với bạn bè - điều đó sẽ giúp bạn tìm thấy điểm chung giữa mình với những người xung quanh và sẽ mang đến cho bạn một niềm vui nho nhỏ trong cuộc sống thường ngày.



Hầu như tất cả cư dân tại miền nam Indiana đều là cổ động viên trung thành của đội bóng rổ trường Đại học Indiana. Điều tuyệt vời nhất là tất cả mọi người - bất kể thuộc tầng lớp nào trong xã hội - đều có điểm gì đó chung với nhau.

Người thợ máy và bác sĩ, giáo viên và anh đầu bếp, người quản gia và ông thị trưởng có lẽ không thể



có cùng chung một sở thích, nhưng tất cả họ đều có thể cùng ngồi với nhau bàn luận về những diễn biến trong các trận bóng có đội Indiana tham dự. Đội bóng rổ ấy còn mang mọi người đến gần nhau hơn qua những lần gặp gỡ khi trận đấu diễn ra. Những khi có đội nhà thi đấu, nhà nhà đều háo hức mở ti vi để theo dõi. Ra đường, những cuộc chuyện trò bàn tán sôi nổi về đội bóng sẽ ngay lập tức làm cho bạn cảm thấy mình là một phần của cộng đồng, dường như có một điều gì đó thật tuyệt vời đã gắn kết bạn với những người hàng xóm và cả những nơi khác trong thành phố lại với nhau.

Stanley, một cổ động viên lâu năm của đội bóng, đã tổ chức đám cưới của anh ngay trong một trận đấu của đội. Dù vậy, người vợ tương lai của anh không hề phiền lòng vì lần đầu họ gặp nhau cũng diễn ra trong một trận đấu của đội Indiana. Và chắc hẳn cô cũng chẳng đồng ý tổ chức hôn lễ vào giờ nào khác - nếu không phải là vào giờ giải lao giữa hai hiệp.

- *Shank và Beasley*

27

Đừng đánh đồng vật chất với hạnh phúc và thành công

Hãy nhận ra những gì là thật sự quan trọng và có ý nghĩa trong cuộc đời bạn. Đừng đánh giá mình qua những thành công nhất thời trong từng giai đoạn như việc bạn kiếm được nhiều tiền hơn, bạn đổi xe, thậm chí mua nhà mới. Đó chỉ là phương tiện chứ không phải mục đích của cuộc đời bạn.



Hãy dành ra một phút để nghĩ rằng nếu hôm nay là ngày cuối cùng bạn còn tồn tại trên trái đất này, hãy liệt kê một danh sách tất cả những thành quả đã đạt được, những điều khiến bạn tự hào, và những gì làm cho bạn luôn thấy hạnh phúc.

Chiếc xe của bạn có nằm trong danh sách đó không? Cả chiếc ti vi? Rồi cả mức lương của bạn? Hay



lấy được một người chồng lịch lãm, giàu có mà bạn chẳng thực sự yêu thương? Hay những lời người khác nói rằng bạn đang rất hạnh phúc? Không! Những gì hiện diện trên danh sách đó phải là các nhân tố thiết yếu của một cuộc sống hạnh phúc - mối quan hệ tốt đẹp với bạn bè và gia đình, một người yêu thật sự, những đóng góp của bạn cho cuộc sống, những sự kiện sâu sắc, đáng nhớ trong đời - mà chỉ có chính bạn mới biết rõ những điều đó có nghĩa như thế nào - đó mới là những điều bạn cần quan tâm.

Thế mà bạn thử nghĩ xem, có phải chúng ta đang hàng ngày vẫn theo đuổi những thứ chẳng đáng được đưa vào danh sách trên không? Thay vì phải trân trọng những gì là thật sự quan trọng đối với mình, ta lại đi gom góp những thứ gọi là *“biểu hiện của thành công và hạnh phúc”* mà không màng bản khoăn tự hỏi - đâu mới là hạnh phúc thật sự. Ở một số nước Á Đông, trong giai đoạn bùng nổ của kinh tế thị trường, giá trị hạnh phúc có lúc đã bị *“sự tôn vinh vật chất”* thay thế. Có những người đổ lỗi cho hoàn cảnh hoặc *“ai sao tôi vậy”*, một cách sống thỏa hiệp để vừa lòng người khác hay vì những lợi ích trước mắt mà quên chính mình và những giá trị thực sự khác. Hạnh phúc ở đâu? Đôi khi có những người đến tận cuối đời vẫn thốt lên câu hỏi đó trong sự lẫn lộn, muộn màng và tiếc nuối.

Có những người không bao giờ nhận ra hay không muốn nhận ra chân giá trị của hạnh phúc. Nhưng cũng có người khi đã có trình độ nhận thức cao,

một khi đã nhận biết thì chính họ sẽ biết cách tự thay đổi để tìm được giá trị thực của hạnh phúc. Không bao giờ quá trễ để có được hạnh phúc nếu bạn thực sự quyết tâm. Vì cuộc sống này là thuộc về chính bạn, và hơn nữa, đó mới chính là giá trị của con người bạn.



Theo một nghiên cứu khoa học thống kê trong xã hội hiện đại, tỷ lệ những người xem trọng tâm quan trọng của “*vật chất*” cảm nhận hạnh phúc ít hơn 9 lần so với những người xem trọng các yếu tố “*con người, tâm hồn*” như tình yêu, bè bạn, gia đình hay những giá trị tinh thần khác.

- Diener



28

Mọi mối quan hệ của bạn đều có những giá trị riêng

Cuộc sống của bạn được hình thành từ nhiều mối quan hệ khác nhau từ những người thân trong gia đình, bạn học thời phổ thông, thời sinh viên hay từ những đồng nghiệp cũng như các mối quan hệ trong công việc, xã giao... Bạn sẽ nhận ra mối quan hệ nào là mối quan hệ tinh thần, có giá trị lâu dài và những quan hệ nào chỉ mang tính nhất thời, ai có thể là bạn tâm giao và ai sẽ là bạn trong công việc.

Nếu bạn đã từng thất vọng bởi một trong những mối quan hệ với một người bạn hay người thân, hãy đừng để tổn thương đó ảnh hưởng đến những mối quan hệ khác và làm thay đổi mình.



Trong gia đình, Jane được bố mẹ và em trai thương yêu. Tuy nhiên, cô chưa bao giờ thấy mình thật

sự hòa hợp với chị Jenny. Cô lấy làm thất vọng về điều này và luôn tự hỏi tại sao cô không thể có được những giây phút vui vẻ như khi bên cạnh bố mẹ và cậu em trai. Jane không hiểu mình có điều gì không ổn? Những cử chỉ ngộ nghĩnh và đáng yêu của Jane từng làm cho bố mẹ và em cô vui vẻ và hạnh phúc biết bao nhiêu thì lại bị chị cô xem là giả dối.

Tại sao chúng ta không thể cư xử giống nhau với tất cả mọi người để có được những mối quan hệ tốt đẹp? Theo những nhà tâm lý tại Đại học McGill Canada, đó là bởi vì *“con người rất phức tạp, họ có quá nhiều mặt”* nên chúng ta khó lòng mong đợi tất cả họ sẽ phản ứng giống nhau.

Chúng ta cần chấp nhận thực tế rằng - mình chỉ có thể sống hòa thuận với đa số chứ không phải với tất cả những người thân của chúng ta, và đó không phải là thiếu sót mà là một hiện thực. Các nhà nghiên cứu giải thích: *“Những người hài lòng với cuộc sống không phải lúc nào cũng có những mối quan hệ tốt đẹp với tất cả mọi người. Họ trân trọng những mối quan hệ tốt đẹp mà họ có và biết chấp nhận những mối quan hệ không hoàn hảo.”*



Những nhà nghiên cứu nhận ra rằng: Có sự khác biệt giữa hạnh phúc của những người có mối quan hệ bạn hữu tốt đẹp với những người chủ yếu dựa vào tình

cảm gia đình. Những người có mối quan hệ tốt với bằng hữu thật sự vẫn tôn trọng những mối quan hệ với gia đình. Họ trưởng thành hơn và hạnh phúc hơn những người chỉ lệ thuộc vào gia đình một cách “*vị kỷ trung tâm*”.

Con người luôn có khả năng tạo dựng hạnh phúc từ những mối quan hệ sẵn có hay những mối quan hệ mới nếu mối quan hệ đó thực sự có ý nghĩa và trở thành nguồn động viên trong cuộc sống mà không nhất thiết chúng phải là những mối quan hệ lý tưởng.

- Takahashi, Tamura và Tokoro

29

Hãy nghĩ đến
hiện tại và tương lai, đừng
quá dấn vặt với ý nghĩ
“Nếu như...”

Đừng mất thời gian hối tiếc về những điều đáng lẽ xảy ra nếu như bạn đã làm khác đi một điều gì đó hay một quyết định nào đó. Điều này thật ra chỉ khiến cho bạn cảm thấy không hài lòng về bản thân và về cuộc sống của chính bạn.

Hãy nghĩ đến việc bạn có thể thay đổi tương lai như thế nào, chứ đừng mất thời gian nghĩ về chuyện bạn đã có thể thay đổi quá khứ ra sao. Con người thường có thói quen nuối tiếc những gì đã qua mà quên mất những điều tốt đẹp có thể đang chờ đón họ.



Ai cũng đôi lần nuối tiếc về những quyết định trước đây của mình ít nhiều có thể đã làm thay đổi hiện tại ra sao. Vị trí bạn từng ngồi trong lớp mẫu giáo có lẽ



đã ảnh hưởng đến chuyện bạn bè của bạn là ai, từ đó ảnh hưởng đến sở thích của bạn là gì, rồi ảnh hưởng đến chuyện bạn học hành ra sao v.v...

Chúng ta có thể suy nghĩ về những điều này liên tu bất tận, nhưng sẽ chẳng bao giờ thay đổi được hiện tại. Có thể một lúc nào đó bạn đã quyết định sai, nhưng đâu cần phải tự hành hạ mình bằng cách cứ mãi thắc mắc tại sao mình lại đi sai đường như thế. Điều bạn cần làm là suy nghĩ, tìm cách đi từ vị trí hiện tại tới nơi bạn muốn đến và dám thực hiện điều đó để cảm nhận được hạnh phúc thực sự.



Nghiên cứu về cảm nhận của những vận động viên đã đến gần đích nhưng lại gặp thất bại tại vòng chung kết thế vận hội Olympic cho thấy những người hài lòng nhất với phần thi đấu của mình là những người dành ít thời gian nhất cho những suy nghĩ phản thực tế - tức là những ý nghĩ cho rằng mọi việc lẽ ra đã phải kết thúc khác đi.

- Gilovich và Medvec

30

Hãy biết chia sẻ và làm điều tốt khi có thể

Trong mỗi tập thể, nơi bạn sống hay làm việc đều có rất nhiều cơ hội để bạn thể hiện thiện ý của mình. Đó là lúc bạn dành ít thời gian cùng tâm sự với những người bạn, đồng nghiệp để cảm thông với những hoàn cảnh khó khăn của họ, tìm cách động viên hay giúp đỡ khi có thể.

Bạn có thể đi thăm những người bị nạn có hoàn cảnh khó khăn không quen biết hay những em bé bất hạnh trong trường khuyết tật... Làm như vậy một cách thực lòng không chỉ là giúp đỡ người khác, mà còn giúp cho chính bạn - như người xưa từng nói: “Khi cho đi, nghĩa là chúng ta đang nhận lại”.

Những người biết sống chia sẻ với người khác thường cảm thấy mình tốt hơn và hài lòng hơn về bản thân. Họ có cơ hội hiểu cuộc sống một cách sâu sắc



hơn và có cảm giác cuộc sống của mình có mục đích, được trân trọng và ít nhàm chán.

Những người tình nguyện có được những phần thưởng tinh thần mà không điều gì khác có thể đem lại được. Nếu bạn không có nhiều thời gian hay khả năng thì chỉ ít cũng có thể dành một giờ mỗi tháng để cống hiến cho một việc thiện nào đó.



Bessie là một quả phụ đã bước vào tuổi bảy mươi. Bà thấy mình rảnh rỗi và muốn dùng thời gian này để làm điều gì đó có ích - một điều gì đó có thể khiến bà háo hức thức dậy mỗi buổi sáng với nụ cười trên môi.

Bessie đăng ký tham gia chương trình “*ông bà nuôi*” tại trung tâm cộng đồng ở khu vực Buffalo. Trong chương trình này, các công dân cao tuổi sẽ dành một ít thời gian trong ngày để làm bạn với các trẻ em khuyết tật. Giờ đây bà luôn cảm thấy hạnh phúc khi được cùng vui đùa, đọc sách, chuyện trò và ngồi chơi với đám trẻ.

Một người bạn của Bessie, cũng là người tình nguyện của chương trình trên, nói rằng các “*ông bà nuôi*” mang đến cho đám trẻ “*tình yêu thương và sự quan tâm*”, đổi lại phần thưởng cho họ là cơ hội được nhìn thấy “*sự ngây thơ và hồn nhiên của những đứa trẻ này*”.

Bessie cho biết “*công việc tình nguyện mang đến cho tôi cảm giác rằng mình đang làm điều tốt. Tôi*

đang giúp các em nhỏ, các bậc phụ huynh và cả chính tôi nữa. Như vậy mọi người đều tốt hơn, nhưng tôi luôn cảm thấy mình là người có được nhiều nhất. Bây giờ tôi là người giàu có vì tôi có rất nhiều bạn tốt và tôi thấy cuộc sống mình thật ý nghĩa và hạnh phúc”.



Một cuộc phân tích các nghiên cứu về đề tài này cho thấy: hoạt động tình nguyện góp phần làm tăng hạnh phúc của mỗi cá nhân qua việc làm giảm bớt sự nhàm chán và làm tăng cảm giác sống có mục đích. Nói chung, những người tình nguyện luôn cảm thấy hài lòng về bản thân mình rất nhiều so với những người không tham gia tình nguyện hay suốt ngày chỉ lo cho những gì liên quan đến mình và gia đình mình.

- Crist-Houran



31

Đừng làm tổn thương
bản thân và người khác
khi mọi việc diễn ra
không như mong muốn

Những người không đạt được mục tiêu do mình đặt ra thường cảm thấy thất vọng mà đôi khi không biết tại sao. Những khi bạn chưa thực sự cố gắng cho những điều mình mơ ước và có thể làm được, hãy nhìn lại và rút kinh nghiệm để điều đó không lặp lại trong tương lai. Những mục tiêu của bạn cần phải phù hợp với hoàn cảnh sống của mình - chúng cũng cần được thay đổi khi điều kiện sống của bạn thay đổi. Có những người trải nghiệm rất nhiều thành công và thất bại cho những mục tiêu cuộc sống khác nhau để rồi sau cùng định cho mình một hướng đi duy nhất, và từ đó điều chỉnh các mục tiêu thích hợp với từng giai đoạn.



Các nhà tâm lý tại Đại học Michigan đã khám phá ra rằng, mặc dù việc đặt mục tiêu có vai trò quan trọng và rất cần thiết, nhưng nó có thể khiến cho chúng ta luôn cảm thấy chán nản và nản chí nếu bản thân nó cứng nhắc, không linh động. Dưới đây là một ví dụ điển hình.

Jimmy ngỏ lời cầu hôn với bạn gái khi anh mới 18 tuổi. Một năm sau họ kết hôn, Jimmy hứa sẽ mua nhà trước khi anh 24 tuổi. Rồi Jimmy bắt đầu đi làm. Anh làm hết việc này đến việc khác, thế nhưng đồng lương anh nhận được khá khiêm tốn. Tuy thế, vợ chồng anh sống tương đối thoải mái trong một căn hộ chung cư nhỏ nhắn. Khi tuổi 24 gõ cửa, dù số tiền dành dụm chưa đủ nhưng Jimmy quyết định phải mua nhà bằng cách mượn thêm tiền của bố mẹ và thế chấp luôn căn nhà anh sắp mua. Jimmy và vợ anh chuyển đến nhà mới, họ đã tổ chức ăn mừng, nhưng thực tế, số tiền phải trả cho căn nhà ấy vượt quá sức Jimmy.

Chẳng bao lâu, anh kiếm một công việc làm thêm. Nhưng vẫn không đủ trang trải.

Jimmy lại nhận thêm một công việc bán thời gian nữa - đó là công việc thứ ba của anh.

Cuối cùng anh đã phát ốm và trở nên phẫn nộ với ngôi nhà cũng như với vợ mình.

Thay vì sẽ tiếp tục một cuộc sống hạnh phúc và dành dụm thêm đến khi nào đủ tiền rồi mới mua nhà,

Jimmy lại vội vã làm mọi cách để hoàn thành điều mà anh từng tuyên bố. Anh đã để mục tiêu cứng nhắc của mình làm thay đổi cũng như đe dọa cuộc sống của anh.



Nếu những mục tiêu đặt ra quá cao, không phù hợp với khả năng của một người, đôi lúc chúng sẽ càng khiến cho người đó thêm buồn phiền, chán nản và làm tăng sự không hài lòng với bản thân mình. Ngược lại những người sống mà không có mục đích, hoài bão thì sau cùng cảm giác về cuộc sống của mình chỉ là tồn tại hơn là sống.

- Pavot, Fujita và Diener

32

Hãy biết rèn luyện và giữ gìn sức khỏe

Những người thường xuyên tập thể dục, dù là theo chế độ tập luyện cơ thể một cách chính thống hay chỉ là đi bộ đều đặn đều cảm thấy khỏe mạnh hơn, có suy nghĩ tích cực hơn về chính mình và tận hưởng cuộc sống nhiều hơn. Không ai cảm giác về hạnh phúc trọn vẹn một khi họ không có đủ sức khỏe. Ngược lại, một cơ thể khỏe mạnh thường luôn chứa đựng một tinh thần minh mẫn.



Một vị giám đốc nổi tiếng từng nói “Bất cứ khi nào ý nghĩ ‘có lẽ mình nên tập thể dục’ đến với tôi, tôi đều đi nằm cho đến khi ý nghĩ ấy trôi qua”.



Ông luôn nói về điều đó, và chẳng có gì là đáng ngạc nhiên, khi với cách suy nghĩ đó đã khiến ông dần trở nên thiếu sinh lực và chẳng bao lâu sau sức khỏe của ông đã có vấn đề nghiêm trọng.

Các bác sĩ khuyên ông thay đổi cách sống, và ông đã thử. Ông thấy mình thật sự thích tập thể dục. Mỗi ngày ông dành ra một ít thời gian để tập thể dục mà không lo lắng hay bận tâm về bất cứ điều gì khác. Và ông cảm thấy tập thể dục thật sự đã làm ông khỏe hơn trước rất nhiều.



Các nghiên cứu về vận động cơ thể cho thấy rằng: việc tập thể dục làm tăng sự tự tin, kéo theo việc đánh giá cao bản thân. Tập thể dục thường xuyên, kể cả việc đi bộ, trực tiếp làm tăng cảm giác hạnh phúc và gián tiếp đóng góp vào việc cải thiện sự tự nhận thức về bản thân.

- Fontane

33

Đừng quên rằng những điều tuy nhỏ lại chứa đựng nhiều ý nghĩa lớn

Trong cuộc sống đôi khi không cần đến những điều lớn lao mới làm bạn cảm thấy hạnh phúc mà ngay cả những điều bé nhỏ cũng có thể làm được điều đó. Một sự quan tâm đúng lúc, một ánh mắt, một nụ cười, một cái siết tay chia sẻ của người bạn hay của ai đó cũng đủ làm cuộc sống chúng ta thêm phần ý nghĩa.



Loài người không căng mình lên như loài cá hoặc thay đổi màu sắc như tắc kè khi thể hiện phản ứng của mình. Thái độ của chúng ta thường được biểu lộ qua những biểu hiện tinh tế hơn - qua nét mặt, giọng nói và ngôn ngữ cơ thể...



Bạn thử nghĩ xem, chúng ta mắt chưa đến 1/6 giây để nhận ra nét mặt của một ai đó. Và có thể nhận ra những biểu lộ của con người từ cách xa 100m. Vì sao lại có sự nhạy cảm đến như vậy? Vì con người thường quan sát nét mặt để nhận biết những người xung quanh đang nghĩ gì. Và vì chúng ta cho rằng nét mặt quan trọng nên chúng ta để ý đến nó và dùng nó để phản ứng và bộc lộ thái độ của mình. Cho nên nét mặt là một phần quan trọng trong quá trình giao tiếp.

Nếu có ai đó hỏi rằng bạn có thích bữa tối họ làm không, hãy trả lời “*Ngon lắm!*” và nhớ rằng người kia đang chú ý lắng nghe không chỉ những gì bạn nói, mà còn quan sát cả những thông điệp khác đang truyền đi qua thái độ của bạn.



Những cặp vợ chồng nhạy cảm trong giao tiếp, cảm nhận được những thông điệp tinh tế qua ánh mắt cử chỉ và thái độ của người khác sẽ đạt đến cảm giác hài lòng cao hơn nhiều so với những cặp vợ chồng không cảm nhận được như vậy.

- *Notarius*

34

Bản chất của sự việc xảy ra không quan trọng bằng chính cách bạn đón nhận nó như thế nào

Cuộc sống quanh ta luôn có những biến động, những biến cố - do chủ quan hay khách quan - có thể bất ngờ ập đến. Chấp nhận, vượt qua hay bi lụy buồn bã? Điều quan trọng là cách chúng ta đón nhận chúng như thế nào. Đôi khi thành công chưa phải là thước đo hạnh phúc và thất bại chưa hẳn là biểu hiện của bất hạnh.

Có những lúc nụ cười không phải lúc nào cũng đi cùng với niềm vui và nước mắt chưa thể nói lên điều tuyệt vọng. Chẳng có yếu tố khách quan nào có thể mang lại cho chúng ta một cuộc sống hạnh phúc hay một ngày tốt đẹp, mà chỉ có cách nhìn của mình mới quyết định sự cảm nhận hạnh phúc hay thành công trong cuộc sống mà thôi.





Vấp ngã là nỗi đau khổ triền miên hay là điều may mắn cần phải có - điều đó tùy thuộc vào thái độ của chúng ta và những gì chúng ta sẽ làm tiếp theo!

Trong một nghiên cứu mới đây, ngay trong những sự việc thường ngày, những người có ý kiến đối lập nhau được cho đọc cùng một bài báo. Họ được yêu cầu cho ý kiến sau khi đọc cẩn thận. Nhiều người trong cả hai phe đều nói rằng bài báo có quan điểm thiên vị phe bên kia. Làm sao một bài báo có thể cùng lúc thiên vị hay có thành kiến với cả hai quan điểm được? Rõ ràng, không phải nội dung bài báo chứa đựng quan điểm đó mà chính là cách nhìn của người đọc. Những biến cố trong cuộc sống cũng tương tự như vậy. Cùng một biến cố, có thể người này nhìn nhận một cách tích cực nhưng người khác lại thấy tiêu cực, điều đó tùy thuộc vào cách nhìn của mỗi người.



Sự thành công hay thất bại của một người không thể hiện chính xác mức độ hài lòng của họ đối với cuộc sống bằng chính cách họ đón nhận những biến cố đó như thế nào.

- Staats, Armstrong-Stassen, Partillo

35

Biết tạo sở thích chung với người thân

Cùng chia sẻ sở thích chung với những người thân sẽ giúp bạn cảm thấy vui hơn khi ở bên gia đình và bạn bè, từ đó giúp bạn cảm nhận mối liên hệ đó một cách sâu sắc hơn chứ không chỉ đơn thuần chỉ là sợi dây ràng buộc bởi hoàn cảnh.



Các thành viên trong gia đình Tom đều thích chơi bóng bàn. “Đó thật sự là một cách tuyệt diệu để cùng chia sẻ thời gian với gia đình.” Tom giải thích.

Ban đầu Tom và con trai anh cùng đến xem các trận thi đấu diễn ra ở một câu lạc bộ bóng bàn. Họ cảm thấy rất thích nên quyết định cùng đăng ký học môn thể thao này và có thể cùng chơi với nhau. Tom rất thích vì trước đây anh đã từng chơi bóng bàn thời sinh viên.



Chẳng bao lâu sau vợ Tom và con gái của họ cũng tham gia - thế là cả gia đình cùng chơi bóng bàn.

Hầu như cuối tuần nào, gia đình Tom cũng dành thời gian thư giãn ở những nơi có bàn bóng bàn, họ cùng nhau vui chơi và trò chuyện thỏa thích. Sức khỏe của họ ngày càng được cải thiện và công việc, học tập của mọi người cũng tốt hơn.



Mối quan hệ sẽ càng thêm bền vững nếu các thành viên có cùng chung một sở thích nào đó, điều này khiến mức độ hài lòng với cuộc sống của họ càng tăng lên.

- Chand

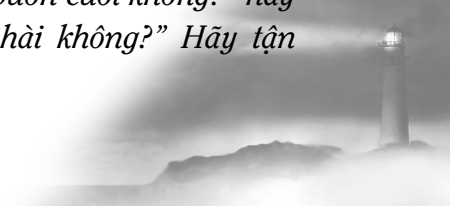
36

Hãy luôn vui vẻ và biết mỉm cười trong mọi hoàn cảnh

Có người nói rằng “cuộc sống sau bi phải là hài”. Và cũng có người nói rằng cuộc sống sẽ hạnh phúc biết bao cho những người biết cách trở về với sự hồn nhiên của chính mình, với nụ cười tươi vui thật sự mà ngày nay thường hiếm hoi trong cuộc sống đầy áp công việc và căng thẳng nối tiếp nhau.

Có những người biết vượt lên khó khăn bằng nụ cười - ngay cả trong nghịch cảnh - chính điều đó làm cho họ luôn cảm giác hạnh phúc cho dù bất kỳ điều gì xảy ra đi nữa.

Đừng mất thời gian đánh giá sự hài hước, hoặc tự hỏi “việc đó có thật sự đáng buồn cười không?” hay “người khác có thấy nó khôi hài không?” Hãy tận



hưởng và cười lên mỗi khi bạn cảm nhận được một điều khôi hài tự nhiên nào đó.



Một nhóm mang tên Hội Liệu pháp và Hải hước của Mỹ tin rằng một trong những điều mà mọi người thường bỏ lỡ trong ngày là cười cho thật thoải mái. Thông điệp này ngày càng được nhiều nhà cố vấn kinh doanh lưu ý, họ nhận ra rằng khi được cười thoải mái nhân viên sẽ làm việc tích cực hơn. Các doanh nghiệp thường tổ chức những Ngày ăn mặc như Elvis, ngày Hội các chú hề và những cuộc thi ngớ ngẩn như ai có thể ném một máy bay giấy ra xa nhất. Tại sao vậy?

Đôi khi, việc thoát khỏi những lễ thói thường ngày sẽ giúp chúng ta tăng sức sáng tạo, mức hiệu quả và mức độ hài lòng công việc. Nhưng dù bạn ở nhà hay ở công sở, nhóm Liệu pháp và Hải Hước cho rằng “*Hạnh phúc tùy thuộc việc bạn có cười được hay không*”.



Theo những nghiên cứu trên hàng ngàn người, hạnh phúc gắn liền với sự hài hước. Khả năng cười, dù là cười chính cuộc đời hoặc trước một câu đùa hay, cũng là một nguồn vui sống. Trên thực tế, những ai cảm thấy thích thú với những câu hài hước hóm hỉnh sẽ cảm thấy hạnh phúc hơn những người khác.

- Solomon

37

Tình yêu hay một khát vọng gì khác - Đôi khi không hẳn đã là tất cả

Cuộc sống của bạn trong từng giai đoạn sẽ có những ước mơ, mục đích khác nhau. Nếu thành công, điều đó làm cho bạn hưng phấn và là động lực bước tiếp. Còn nếu thất bại do tình cờ hay ngay cả sau khi bạn đã cố gắng hết sức? Chẳng lẽ bạn lại để cho ảnh hưởng của mây đen che phủ tất cả những điều khác?

Tình yêu là một giá trị vô giá - xứng đáng để bạn hy sinh và vươn tới - nếu nó là một tình yêu thực sự. Nhưng nếu nó không phải như bạn hằng ước mong? Nó có đáng để bạn đánh đổi nhiều điều khác đôi khi ý nghĩa và quan trọng hơn nhiều?

Cuộc đời bạn được tạo thành bởi nhiều khía cạnh khác nhau. Đừng tập trung quá nhiều vào chỉ một khía cạnh nào đó của cuộc sống mà quên đi



những mặt khác. Nếu không, sự thất vọng tổn thương từ nó có thể chiếm hết tâm trí bạn và làm tê liệt hứng thú của bạn đối với mọi thứ đáng yêu khác - đôi khi xứng đáng hơn nhiều.



Một chàng trai trưởng thành cùng với mối tình đầu rất đẹp và nên thơ. Trước khi có người yêu, anh là một chàng trai thông minh với đầy đủ phẩm chất. Anh học giỏi, có tư chất, làm việc tốt và luôn biết chia sẻ với những người khác. Từ khi có người yêu, anh như bước vào một thế giới diệu kỳ mới với ước mơ tình yêu và lòng nhiệt thành say đắm bao năm ước vọng nay thành hiện thực.

Người yêu của anh là một cô gái xinh đẹp và duyên dáng. Tình yêu nơi anh thật lãng mạn, đầy sức sống kết hợp với trí tưởng tượng thuở thiếu thời nâng lên thành một nguồn sống mãnh liệt chi phối toàn bộ cuộc sống của anh. Thế giới xung quanh anh lúc đó luôn menh mang bảy sắc cầu vồng khi anh ngắm nhìn cuộc sống qua lăng kính tình yêu.

Sau hai năm, bão giông ập đến với anh khi tình yêu đổ vỡ - lâu đài pha lê kỳ diệu biến mất không tài nào cứu chữa, bất chấp tất cả sự cố gắng níu kéo mà anh đã dùng hết sức mình để hòng biến tình yêu trở lại như xưa. Thế giới xung quanh anh bất chợt chuyển sang đen kịt tuyệt vọng khi không còn lăng kính lung

linh của tình yêu. Cái phao duy nhất của anh trong cuộc sống bị tước mất. Anh không còn sáng suốt để phân tích nguyên do, anh không đủ dũng cảm để nhìn nhận thời gian và vật chất có thể làm thay đổi con người. Anh suy sụp, dần vật khổ sở, tự đổ lỗi cho mình và bỏ ngoài tai những lời khuyên chân tình của bạn bè và người thân. Đối với anh, cuộc đời xem như vô nghĩa và trống rỗng thực sự, không phương cứu chữa. Anh buông mặc thời gian và cuộc sống của mình trôi theo những năm tháng đau khổ, bất hạnh tột cùng mà anh tự trù lên đầu mình. Anh không còn tin vào bản thân, vào công việc yêu thích của mình, vào ngày mai và bỏ mặc những mơ ước hoài bão trước đây - chỉ vì một tình yêu anh từng tôn thờ cùng lời nguyện ước thiêng liêng ngày nào.



Dám sống cho tình yêu, nhưng cũng đừng hy sinh tất cả cho tình yêu để một mai tình yêu đó nếu không còn, bạn vẫn giữ trọn tình yêu nơi bạn và dũng cảm bước tiếp.

Cũng đừng gấn chặt mọi kỳ vọng của bạn vào chuyện được thăng tiến, để rồi làm hỏng cuộc sống hạnh phúc của mình chỉ vì sự thiếu tiến triển trong công việc.

Bạn cũng đừng lý tưởng hóa mối quan hệ của bạn với một thành viên nào đó trong gia đình, để rồi luôn

cảm thấy cuộc sống tồi tệ chỉ vì mối quan hệ đó trở nên căng thẳng. Nên xây dựng hy vọng trên những điều thật sự quan trọng với bạn, và nên cho phép mình tận hưởng nhiều niềm hạnh phúc khác nhau, hơn là để mình phải gục ngã vì chỉ bám vào một kỳ vọng dù bạn cho là quan trọng nhưng mong manh.



Theo một cuộc điều tra diện rộng trong đa số những người trưởng thành thì những người lạc quan, có bản lĩnh, quan tâm đến nhiều mặt trong cuộc sống thường hạnh phúc hơn những người sống đơn điệu, một chiều và ủy mị.

- *Bhargava*

38

Hãy chia sẻ cảm xúc của mình với người khác

Đừng giấu kín những cảm xúc, suy nghĩ và mơ ước của bạn. Hãy chia sẻ với bạn thân và gia đình mỗi khi cần thiết. Những người có khuynh hướng giữ chặt mọi điều trong lòng thường cảm thấy cô độc, hoài nghi rằng người khác không hiểu họ.

Những người biết chia sẻ lại cảm thấy được động viên hơn, ngay cả khi các biến cố không xảy ra như họ mong muốn. Nhưng cũng đừng luôn cầu cứu sự thương hại của người khác khi chính mình có thể vượt qua.



Rose là một họa sĩ có nhiều năm kinh nghiệm trong nghề. Những lúc rỗi rãi, cô thường vẽ nhiều bức



tranh phong cảnh bằng màu nước rất đẹp. Cô trưng bày các tác phẩm của mình tại cuộc triển lãm nghệ thuật địa phương hay tại các phòng tranh nhỏ.

Khi gia đình hỏi thăm về công việc nghệ thuật của cô, các câu hỏi thường là “*Con có bán được bức nào không?*” hay “*Con kiếm được bao nhiêu tiền?*” Rose có cảm giác mọi người không hiểu mình. Với cô, việc vẽ tranh là một cách tự thể hiện và khẳng định mình. Cô không định kiếm tiền bằng việc vẽ tranh, và cô cũng chẳng mấy quan tâm đến chuyện tranh có bán được không. Cô vẽ cho chính cô chứ không vì lợi nhuận.

Rose tự hỏi: Tại sao những người rất gần gũi với mình lại dường như quá xa cách và khác biệt với mình? Những suy nghĩ này ngày càng lớn dần trong tâm trí Rose khiến cô cảm thấy ít thoải mái hơn bên gia đình. Sau đó Rose nhận ra rằng gia đình cô chẳng thể nào đọc được những suy nghĩ của cô, vì cô đã không giải thích cho họ biết đâu mới là điều thật sự quan trọng đối với cô.



Những người sống cởi mở thường cảm thấy hài lòng với cuộc sống của họ hơn với những người luôn khép kín.

- *Finch, Barrera, Okun, Bryant, Pool và Snow-Turek*

39

Hãy tìm một việc gì đó để làm những khi buồn nhất

Hãy tìm việc gì đó để làm, vì cảm giác luôn bận bịu với công việc dễ chịu hơn nhiều và giúp chúng ta trở về với thực tại so với cảm giác chẳng có gì để làm và luôn lo nghĩ viễn vông. Người ta chỉ có thể trưởng thành hơn trong trải nghiệm, trong công việc thực tế chứ không ai lớn lên nhờ vào những suy luận và lý thuyết suông.



Có lần một triết gia nghiệm ra rằng, con người khao khát sự bất tử nhưng đôi khi họ lại vô cùng chán rỗi trong những chiều mưa. Trung bình một ngày, chúng ta thường để vuột mất vài giờ trôi qua mà không làm gì cả. Thời gian là một loại hàng hóa lạ lùng và vô



cùng quý giá, bởi chúng ta thường nghĩ mình có quá nhiều, cho tới khi bỗng dưng thấy mình chẳng còn bao nhiêu thời gian nữa.

Chúng ta thường phàn nàn rằng có quá nhiều việc phải làm. Nhưng có quá nhiều việc phải làm là mặt tích cực của sự “*dư giả*”, trong khi có quá ít việc để làm lại là mặt tiêu cực của sự thiếu năng lực và lười biếng.

Trung tâm Công nghệ Metro Plastics tại bang Indiana đã thử cắt giảm thời gian làm việc trong tuần của công nhân từ 40 giờ xuống 30 giờ. Và bạn có biết điều gì xảy ra sau sự thay đổi đó không? Chất lượng sản phẩm của công ty được cải thiện, và lợi nhuận của công ty cũng tăng theo. Ban quản trị nhận thấy rằng giao cho công nhân nhiều việc phải làm trong khoảng thời gian ít hơn khiến họ làm việc hiệu quả hơn, năng động hơn và nhiệt tình hơn. Và như thế, họ có nhiều thời gian rảnh hơn sau giờ làm để tái tạo sức lao động và sáng tạo.



Theo những nghiên cứu trên các sinh viên đại học, những người có lịch học căng hơn lại hài lòng với cuộc sống hơn. Dù thời khóa biểu khá dày đặc, các sinh viên học nhiều lại thấy hứng thú và không căng thẳng hơn những sinh viên học ít giờ hơn họ.

- *Bailey và Miller*

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 ký 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 tủ 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 thể 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

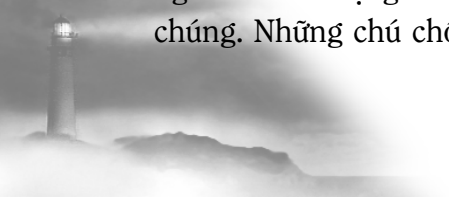
Hãy quan tâm đến những gì xung quanh bạn

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 vui đùa 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 mặt 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 nổi 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 dầu. 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 thế bà rất thất vọng về công việc của Mary?

Và điều phải đến đã đến, khi Mary về thăm mẹ, bà phân nản 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 phân trần 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

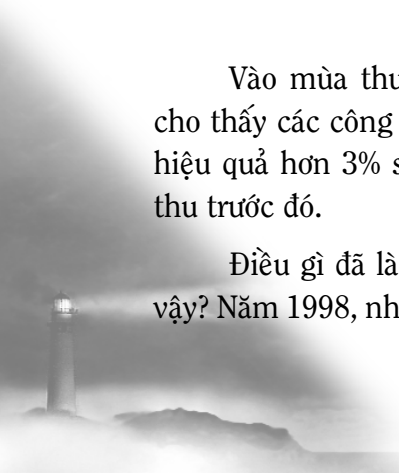
Ngủ sâu và ngủ đủ giấc sẽ cho bạn cảm nhận tốt về cuộc sống

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 11giờ 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. Mọi 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 bị 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 nháo 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 bức bối. 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 đây. 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 khùng 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

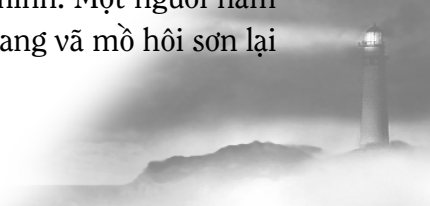
Biết lúc nào nhìn cây và biết lúc nào nhìn thấy rừng

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 đâu 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 đu đưa trên võng, còn người kia đang vãi 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 đấy 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 “*bất chúc*” về 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 “*bị 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 ủ đồ bởi bạn coi trọng việc ăn mặc chỉnh tề, hoặc bạn muốn thể hiện tình yêu thương trong gia đình khi ủ đồ cho những người thân.

Cũng giống như việc ủ 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*

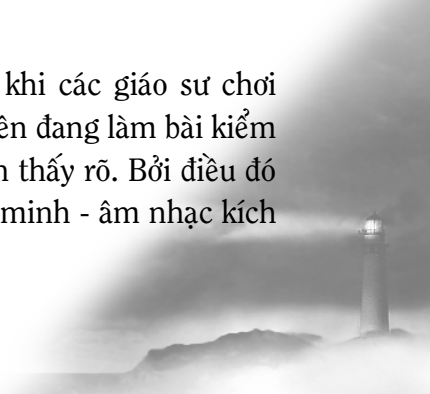
74

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 bạn 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 ngần 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 bổn 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 “mời 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 xở 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 dẫu 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 đời 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*”.





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 lặp 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 khiêng 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 dần 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

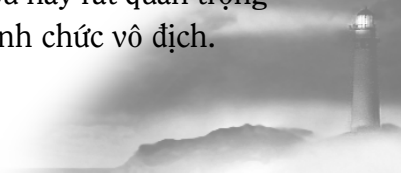
86

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 tẻ nhạt 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. Phúc 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 thắng 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 gön 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



thăng 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.

Thứ liên hệ với cuộc sống của mỗi chúng ta, đầu 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 bần khoản 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 bi 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 đầu. 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 thể 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, tòi tẻ 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.

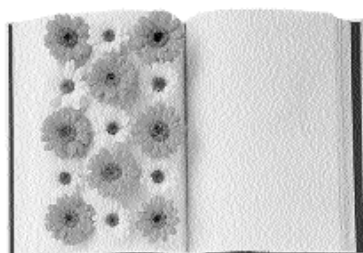


Mọi cảm nhận của bạn về cảm giác hạnh phúc của mình có hay không ngay trong lúc này đều tùy thuộc vào bạn, đơn giản là được tạo nên từ cảm xúc với cách nhìn của bạn, biết chia sẻ và bớt đi sự tự thương hại, cùng với sự thật lòng, cố gắng của chính mình.



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