

LẠI THỂ LUYỆN

*Quà tặng trái tim*

CHÌA KHÓA  
SỐNG GIẢN DỊ

NHÀ XUẤT BẢN \_\_\_\_\_

## **CÙNG BẠN ĐỌC...**

*Bạn đọc thân mến!*

*Giữa muôn vàn phức tạp của cuộc đời, chúng ta phải sống như thế nào?*

*Chắc hẳn trong đời, bạn đã từng có lúc tự hỏi mình câu hỏi đó? Đây là một câu hỏi không ngừng day dứt những tâm hồn đang khao khát kiếm tìm một lẽ sống cao cả hơn cho riêng mình. Sống sao cho phải lẽ, không phải là một điều dễ dàng trả lời!*

*Ngày nào còn sống, chắc chắn chúng ta vẫn còn băn khoăn về cách sống, về ý nghĩa cuộc sống của mình. Phải chăng, càng đối diện với những phức tạp, phiền toái, đau khổ và bề trái cuộc sống, con người càng khát khao được sống một cuộc sống giản dị, thanh thản hơn, có ý nghĩa hơn?*

*Cuộc đời mỗi người, xét theo một ý nghĩa nào đó, là một hành trình không ngừng bỏ bớt đi những gánh nặng và xác định hành trang nào mình cần mang theo.*

*Cuốn sách này mong muốn được chia sẻ cùng*

*bạn đôi điều về đề tài sống giản dị, xét từ nhiều khía cạnh của đời sống. Ý tưởng chính mà chúng tôi mong muốn chuyển tải qua cuốn sách nhỏ này là, cuộc sống của mỗi chúng ta thật ngắn ngủi và hãy cố gắng sống sao cho thật tốt! Con người giản dị cũng chính là con người biết gạt bỏ đi những phiền toái trong đời, lo phát triển khả năng của mình đến mức cao nhất để phục vụ xã hội. Dù cuộc sống trên trần gian này là hữu hạn, nhưng chúng ta vẫn có thể tìm thấy một lẽ sống giản dị - một nghệ thuật sống đích thực, để làm cho cuộc sống của chúng ta mang những ý nghĩa bất tận!*

*Phải chăng cuộc sống hằng ngày trở nên quá phức tạp chỉ vì chúng ta chưa biết đơn giản hóa cuộc sống của mình? Mọi chuyện trong cuộc sống sẽ trở nên thuận lợi và tốt đẹp hơn một khi mỗi chúng ta chủ động lựa chọn và rèn luyện cho bản thân một nếp sống giản dị. Chỉ có những tâm hồn giản dị mới dễ dàng đón nhận được niềm vui cuộc sống!*

*Thân mến!*

**LẠI THỂ LUYỆN**

# CHƯƠNG 1

## GIẢN DỊ TRONG CÔI LÒNG

**T**rong chương đầu tiên này, chúng tôi muốn chia sẻ cùng bạn về sự giản dị trong cõi lòng mỗi chúng ta. Sở dĩ chúng ta có thể có được một phong cách sống giản dị là vì chúng ta đã có được phẩm chất giản dị từ sâu thẳm cõi lòng mình.

Muốn thay đổi cuộc sống xung quanh, trước hết bạn phải thay đổi chính bạn. Nói cách khác, mọi sự thay đổi phải được bắt đầu từ bên trong bạn. Một cuộc sống giản dị phải bắt đầu từ sự giản dị nội tâm hướng ra bên ngoài.

Một khi bạn đã có phẩm chất giản dị trong lòng, thì dù cuộc sống quanh bạn có rắc rối, phức tạp thế nào, bạn vẫn có thể đơn giản hóa sự việc, luôn bình an, vui sống trong mọi hoàn cảnh.

## ***Năng quan trọng hơn cái “Tôi”***

**C**uộc sống trên cõi đời này phức tạp, phải chăng là vì lòng người phức tạp? Rất nhiều chuyện phức tạp trong cuộc đời này xảy ra chỉ vì con người ta quá quan trọng hóa cái Tôi của mình mà ra! Nói cách khác, cái Tôi là nguyên nhân của nhiều rắc rối trong cuộc đời!

Xét trong quá trình trưởng thành của một đời người, các nhà tâm lý học nghiên cứu thấy rằng, đứa trẻ từ năm lên 3 tuổi bắt đầu có *ý thức về cái Tôi* (hay còn gọi là *ý thức bản ngã*).

Ý thức về cái Tôi có nghĩa là, trẻ bắt đầu ý thức được rằng mình là một con người riêng biệt, khác với những người xung quanh. Đến lúc này, trẻ biết rằng mình có những ý muốn riêng, có thể hợp hay không hợp với ý muốn của cha mẹ và người lớn. Nếu để ý, bạn sẽ thấy, ở tuổi lên 3 đứa trẻ mới bắt đầu nhận ra rằng tên của mình gắn liền với bản thân mình. Trẻ thường đồng nhất bản thân mình với tên gọi của mình và xưng hô bằng tên khi chơi với bạn. Trẻ sẽ tỏ ra không bằng lòng nếu bị bạn bè hoặc người lớn gọi sai tên của mình.

Như vậy, *ý thức về cái Tôi* là dấu hiệu của sự trưởng thành, nên không có gì xấu mà ngược lại, còn là điều rất tốt. Con người sẽ không thể trưởng thành được nếu như không có ý thức về cái Tôi. Con người không có ý thức về cái Tôi thì sẽ không có sự phát triển nhân cách, vì sẽ không biết “mình là ai”, sẽ không thể sống như “chính mình”. Chỉ có việc “quá quan trọng hóa cái Tôi” mới là xấu!



Trong cuộc sống hằng ngày có rất nhiều biểu hiện của việc quá quan trọng hóa cái Tôi:

Chính vì quan trọng hóa cái Tôi nên trong mọi vấn đề chúng ta chỉ thấy là mình đúng, tự cho mình là chân lý, còn những suy nghĩ, ý kiến của người khác thì ta mặc kệ, chẳng thèm nghe.

Chính vì quan trọng hóa cái Tôi nên chúng ta thường nghĩ mọi đau khổ, phức tạp đều có nguyên do từ người khác, chứ không phải tại mình.

Chính vì quan trọng hóa cái Tôi, chúng ta thường chỉ nhìn thấy những lỗi lầm, xấu xa của

người khác, chứ ta không nhận biết bản thân mình thực sự ra sao?

Chính vì quan trọng hóa cái Tôi, chúng ta chỉ muốn thay đổi người khác theo ý mình, chứ ít khi ta nghĩ rằng bản thân mình phải thay đổi trước.

Chính vì quan trọng hóa cái Tôi, bất cứ điều gì chúng ta cũng tự cho mình là hạng nhất, cũng muốn tỏ ra hơn người khác, rằng: “Mình giàu có hơn người khác. Vợ mình đẹp hơn người khác. Con mình giỏi hơn con của thiên hạ...”

Chính vì quan trọng hóa cái Tôi, chúng ta chỉ nhìn thấy quyền lợi của bản thân, chứ không biết nghĩ đến lợi ích chính đáng của người khác.

Chính vì quá quan trọng hóa cái Tôi, chúng ta chỉ biết đến cái mình muốn, chứ không thêm đoái hoài đến những mong muốn chính đáng của người khác.

Chính vì quá quan trọng hóa cái Tôi, chúng ta dễ có những hành vi cư xử bất công, tàn nhẫn với người khác...

Còn rất nhiều biểu hiện khác của việc quá quan trọng hóa cái Tôi, nhưng trong phạm vi

của cuốn sách nhỏ này, chúng ta không thể nào liệt kê hết được!

Điều đáng tiếc nhất là, chính vì quá quan trọng hóa cái Tôi, chúng ta không nhìn thấy được điều gì lớn lao hơn bản thân mình. Cuộc sống của chúng ta hóa thành ích kỷ, tâm hồn chật hẹp.

Cuộc sống này phong phú biết bao nhiêu! Nếu chúng ta chỉ biết quan trọng hóa cái Tôi của bản thân, chúng ta sẽ đánh mất những điều phong phú khác của cuộc sống!

Con người một khi còn chưa biết nghĩ đến điều gì lớn lao hơn bản thân mình thì không thể sống một cách cao thượng được!



**T**rong cuộc sống, hẳn bạn đã từng nghe nói, “*cái Tôi là cái... tôi*”. Chúng ta chỉ cần nhìn sơ qua một vài biểu hiện nêu trên của việc quá quan trọng hóa cái Tôi thì cũng đủ hiểu tại sao nó “*tôi*” rồi! Tuy nhiên, chúng tôi thiết nghĩ, “*cái Tôi không chỉ là cái... tôi*”, mà nó còn là cái “*tội*” và cái “*tối*” nữa! Vì sao chúng tôi khẳng định như vậy?



Bởi vì, khi nhìn vào đời sống tâm lý của con người, bạn có thể khái quát ở ba mặt, đó là: mặt nhận thức, mặt thái độ và mặt hành vi. Con người một khi đã mang thái độ tự đề cao cái Tôi của mình quá mức (tức thái độ “tôi”) thì dĩ nhiên xuất phát của thái độ này là do nhận thức vẫn còn “tối”, và từ đó rất dễ dẫn đến cả những hành vi “tội” nữa.

Thế cho nên, trong cuộc sống, nếu chúng ta muốn có được nhận thức sáng suốt và những việc làm tốt, thì chúng ta phải thay đổi nhận thức về bản thân mình trước hết. Một thái độ quá đề cao cái Tôi của bản thân nhất định là một thái độ sai lầm. Nó có thể làm cho chúng ta ảo tưởng về bản thân, luôn tự cho mình là đúng, là hay, là giỏi giang – trong khi thực chất mình không hề có. Nó khiến chúng ta khó suy nghĩ sáng suốt và khó có được những hành động đúng đắn trong cuộc sống.



Để có được sự giản dị trong cõi lòng, trước hết, mỗi chúng ta phải biết quên cái “Tôi” của mình đi. Một khi đã quyết tâm quên cái “Tôi”

của mình đi, điều này sẽ thực sự làm thay đổi thế giới của chúng ta, khiến cho nó trở thành tốt đẹp hơn.

### ***Đừng xét đoán, gán nhãn người khác***

**T**rong cuộc sống, chúng ta thường có khuynh hướng nhìn thấy cái xấu nơi người khác, chứ ít khi nhìn thấy cái xấu nơi mình. Như đã nói, đây là một trong những biểu hiện của việc quan trọng hóa cái Tôi. Mỗi sáng thức dậy, bạn có thể sẽ gặp rất nhiều người trái tính trái nết, nóng nảy, ganh tị, cao ngạo, độc đoán, bảo thủ, thô lỗ, cộc cằn, vô liêm sỉ... Bạn có thể tìm thấy rất nhiều tính từ chẳng mấy hay ho để “gán” cho người khác.

Không phải chỉ ở ngoài đường hay ở nơi làm việc, mà ngay cả trong gia đình mình, nhiều lúc bạn cũng không tránh khỏi những va chạm nảy sinh, không cảm thấy hài lòng ngay cả với người thân của mình. Bạn có bao giờ trách móc rằng, vì sao tâm tính con người ta lại phức tạp như vậy không? Thực ra, khi bạn trách móc người khác là phức tạp, thì trong mắt người khác, chính bạn cũng phức tạp không kém gì!

Tại sao mọi chuyện lại phức tạp? Trước hết, bản thân động từ “xét đoán” đã nói lên tính chất mơ hồ rồi! Thêm nữa, động từ “gán nhãn” lại càng thể hiện tính chất chủ quan của mỗi chúng ta. Giữa cuộc sống sinh hoạt muôn màu của đời thường, chúng ta có thể vội vàng “xét đoán”, nhằm “gán nhãn” cho những việc làm này, con người nọ, hoàn cảnh kia là tốt hay xấu, là đúng hay sai. Nếu ta dễ dàng tìm cách “xét đoán”, “gán nhãn” cho người khác, thì đổi lại, người khác cũng sẽ dễ dàng làm tương tự như vậy đối với chúng ta mà thôi! Chính cái vòng luẩn quẩn “gán nhãn người – người gán nhãn lại” đó sẽ luôn làm cho mọi chuyện ngày càng thêm phức tạp?

Trong cuộc sống, phải thừa nhận là có rất nhiều khi chúng ta “trông gà hoá quố”. Có những sự việc thoát nhìn tưởng là như vậy, nhưng thực tế lại hoàn toàn không phải như vậy! Thế thì dựa vào cái gì mà chúng ta vội vã đánh giá, gán nhãn như vậy? Chúng ta tự cho mình là quan tòa chăng?

Mỗi con người mà chúng ta gặp gỡ hằng ngày đều có cá tính riêng, suy nghĩ riêng, cách

sống riêng. Một khi chúng ta đã nhận ra rằng người khác rất khác mình về nhiều phương diện, thì chúng ta không có lý do gì để gán nhãn cho họ. Thay vào đó, tốt hơn hết là hãy biết tôn trọng sự khác biệt. Đừng vội cho rằng, tất cả những gì khác biệt với mình đều là xấu, đều là những điều mình không thể chấp nhận.

Những hành động xét đoán, gán nhãn,... người khác, xét cho cùng chỉ phản ánh những tình cảm, suy nghĩ mang tính chủ quan của ta mà thôi, chứ không phản ánh hoàn toàn đúng đắn sự việc như vốn có. Mang nặng những xét đoán, gán nhãn, thành kiến, định kiến... chỉ càng khiến chúng ta nhìn mọi người, mọi việc trong cuộc đời một cách lệch lạc, méo mó. Làm như thế, khác nào chúng ta tự dựng lên một hàng rào cách biệt giữa mình và người khác? Làm như thế, về cơ bản chúng ta đã tự giới hạn những trải nghiệm của mình về cuộc sống.

Việc đánh giá một sự việc hay một con người là đúng hay sai, tốt hay xấu, hoàn toàn không đơn giản! Nếu chúng ta hấp tấp thì có thể dẫn đến những kết luận vội vàng, hàm hồ. Phán xét, kết án người khác một cách thiên

lệch có thể dẫn ta đến chỗ tiếp tục có những hành động ứng xử sai lầm. Kết quả là, chúng ta lại càng làm cho mọi chuyện trở nên tai hại, rắc rối thêm!



Nếu lúc nào ta cũng chỉ nhìn thấy cái xấu của người khác, tâm trạng của chúng ta sẽ dễ bức dọc, khó chịu. Lòng ta trở nên ngột ngạt, nặng nề. Cuộc đời ta bị bao phủ bởi một bầu không khí bi quan. Dần dà, ta sẽ mất niềm tin vào cuộc sống. Càng để ý đến những sự việc, những con người khiến mình khó chịu, thì ta lại càng cảm thấy khó chịu. Làm sao để thoát khỏi tình trạng này?

Câu trả lời rất đơn giản là, thay vì cứ tìm cách xét đoán, gán nhãn cho người khác, bạn hãy thử can đảm tự soi vào tâm hồn mình. Tất cả chúng ta đều là những cá nhân chưa hoàn hảo. Cho nên, chúng ta hãy trung thực tự soi vào chính mình, sao cho thấy hết mọi cái xấu, cái tốt của bản thân mình, để rồi tự nỗ lực hoàn thiện mình.

Bạn thử nghĩ xem, “người khác” trong nhân loại lúc nào cũng rất đông đảo, lên đến cả mấy

tỷ người đang sống cùng bạn trên hành tinh này. Còn bản thân bạn, có một và duy nhất chỉ một mà thôi! Vậy thì, nếu lúc nào bạn cũng tìm cách phán xét, gán nhãn người khác, bạn có còn thời gian để sống cuộc đời của mình nữa hay không? Đó là chưa nói, khi chúng ta xét đoán, gán nhãn người khác bằng những ý nghĩ hoặc lời lẽ không tốt đẹp, chúng ta đã tự làm mất đi nhiều giá trị tốt đẹp của chính mình. Thế thì, chúng ta đừng nên mất thời gian cho những chuyện vô bổ như vậy nữa. Từ hôm nay, thay vì tìm cách xét đoán, gán nhãn người khác, chúng ta hãy nỗ lực tự hoàn thiện mình.

Trong cuộc sống, chúng ta cần hết sức chín chắn trong suy nghĩ trước khi đánh giá một ai đó. Nói cách khác, chúng ta phải cố gắng nhìn nhận người khác như những gì họ vốn có. Dù sự đánh giá của chúng ta chưa thật sự hoàn toàn đúng như những gì mà người khác vốn có, nhưng ít ra thái độ thận trọng khi đánh giá cũng giúp ta hạn chế đến mức thấp nhất những ngộ nhận, sai lệch. Nếu không có được thái độ thận trọng như vậy thì coi chừng chúng ta sẽ mãi mãi làm nô lệ cho những thiên kiến của chính mình!

Nhìn thấy cái xấu của người khác thì rất dễ! Nhìn thấy cái tốt của họ mới khó! Rất nhiều khi chúng ta cảm thấy đau khổ chỉ vì ta chưa hiểu biết thấu đáo, đầy đủ về người khác với tất cả những điểm tốt, xấu của họ. Nếu lúc nào chúng ta cũng chỉ nhìn chăm chăm vào những gì là xấu xa, tầm thường của người khác, thì khác nào ta đang tự cúi gằm mặt xuống đất. Chỉ những ai biết nhìn vào những gì là tốt đẹp, là cao thượng của con người thì mới có thể ngẩng mặt lên. Cho nên, nếu lâu nay bạn chỉ nhìn thấy cái xấu của người khác, thì từ giờ trở đi bạn hãy thử nhìn vào cái đẹp của con người, như tính trung thực, lòng nhân hậu, đức tính kiên trì, dũng cảm, óc hài hước, cùng những ước mơ, khát vọng cao cả của con người... Chính những suy nghĩ tích cực về người khác sẽ nâng dần tâm trạng chúng ta lên.



Cuối cùng, để tâm hồn luôn nhẹ nhàng, thanh thản, bạn hãy vững tin vào sự hướng thiện của con người, cho dù hôm nay họ có lỡ xử tệ với bạn. Hãy có một tấm lòng rộng mở, biết cảm thông với những lầm lỗi, khuyết

điểm của người khác. Tục ngữ có câu: “*Sông có khúc, người có lúc*”. Cuộc sống của con người ta nhiều khi phải trải qua những giai đoạn hết sức khó khăn. Hoàn cảnh của mỗi người đều có những khó khăn riêng: ta có cái khó của ta, người khác cũng có cái khó của riêng họ. Nhiều khi chúng ta không thể thấu hiểu người khác nếu ta không tự đặt mình vào hoàn cảnh đầy phức tạp, khó khăn, thậm chí cả những bi kịch khốn cùng trong cuộc sống của họ. Do vậy, tuyệt đối đừng bao giờ vội vã đánh giá người khác, nhất là khi bản thân mình chưa nếm trải những gì mà người khác đã từng phải đối mặt.

## ***Giải tỏa những điều chất chứa trong lòng***

**T**rong cuộc sống, những điều khiến chúng ta bức tức, cáu kỉnh, không hài lòng, không thỏa mãn... thì rất nhiều. Mỗi sáng thức dậy, bạn có thể tự nhủ rằng, hôm nay mình sẽ cố gắng giữ cho tâm trạng vui vẻ. Thế nhưng, chỉ cần bước ra khỏi nhà không bao lâu, thế nào cũng có những điều xảy ra trái ý, khiến



bạn khó chịu, bức bối. Mọi cố gắng giữ cho tâm trạng vui vẻ bỗng chốc tan biến hết!

Ngay cả khi bạn chọn một nếp sống hiền lành, chẳng muốn làm hại ai bao giờ, thì chưa chắc người khác đã để bạn yên thân. Dù bạn sống chân thật, thì một người nào đấy vẫn có thể lừa dối bạn, bày ra những mánh khéo, gạt gẫm bạn, thậm chí chỉ muốn gây gỗ, chống đối, quấy phá, làm hại bạn. Chưa hết, ngay cả khi bạn không làm điều gì sai trái, thì vẫn có những kẻ tìm cách đơm đặt, bịa chuyện, nói xấu sau lưng bạn... Tục ngữ gọi tình trạng này là: *"Cây muốn lặng, gió chẳng dừng!"* Với những trường hợp như vậy, trong lòng bạn sẽ xảy ra một cuộc chiến – uất ức, cay nghiệt, muốn trả đũa.

Bạn sẽ chẳng bao giờ thoát khỏi những căng thẳng, lo phiền, nếu trong cuộc sống bạn vẫn còn những vấn đề không thể giải quyết được và những mối quan hệ không thoả mãn. Những chuyện bức bối, khó chịu nhỏ nhặt hằng ngày, nếu không giải tỏa được thì sẽ kéo dài mãi, lâu dần sẽ khiến lòng ta hóa thành nặng nề. Lòng người càng nặng nề bởi những buồn đau chất ngất, những hận thù, oán ghét bao nhiêu, thì

cuộc sống xung quanh càng trở nên phức tạp bấy nhiêu. Chúng ta khó có thể cảm nhận được một cuộc sống thanh thản, hạnh phúc nếu như lòng chúng ta vẫn còn đầy những xúc cảm tiêu cực.



Những người biết sống giản dị thì cõi lòng luôn nhẹ nhàng, thanh thản. Những nỗi bức dọc không bao giờ có chỗ đứng trong tâm hồn họ. Hơn thế nữa, trong tâm hồn họ càng không có chỗ cho những hận thù, đố kỵ, ghét ghen...

Muốn giải tỏa những điều chất chứa trong lòng, chúng ta phải làm sao?

Những điều chất chứa trong lòng khiến chúng ta ngột thở. Cách tốt nhất là đừng bao giờ để cho những chuyện bức dọc nho nhỏ hằng ngày làm chủ bản thân mình. Thay vào đó, bạn hãy làm chủ bản thân trước mọi chuyện nho nhỏ trái ý mình xảy ra hằng ngày. Nếu bạn cảm thấy bức bối thì trước hết, bạn hãy thừa nhận cảm xúc này. Nó là một phản ứng mang tính tự nhiên, bạn đừng né tránh nó. Hãy can

đảm thừa nhận nó, để rồi dũng cảm vượt lên nó.

Những phiền muộn, bức tức trong lòng có thể khiến bạn cảm thấy khó thở. Mỗi khi cảm thấy khó thở, bạn hãy thở chậm chậm lại. Hãy nghĩ về hơi thở trong từng khoảnh khắc. Hãy thư giãn và hướng vào nội tâm mình. Hãy tự nhủ rằng: “Hôm nay tôi sẽ làm chủ những cảm xúc giận dữ của chính mình chứ không để cho chúng làm chủ.” Hãy hồi tưởng lại những khoảnh khắc hạnh phúc trong đời mình. Thở vào chậm chậm. Rồi thở ra cũng chậm chậm. Bạn hãy cảm nhận không khí diệu kỳ ngập tràn nơi bạn. Rồi một hơi thở khác kế tiếp...

Sau khi can đảm thừa nhận những nỗi bức dọc và giải tỏa chúng bằng hơi thở, chúng ta tiếp tục dũng cảm vượt lên nó. Với thời gian, những ẩn ức dồn nén sẽ được giải tỏa, nỗi đau được xoa dịu. Cách vượt lên tốt nhất là tìm cách bỏ qua, tha thứ cho những lỗi lầm, thiếu sót của người khác. Đảm rằng tha thứ cho người khác không phải là một điều dễ dàng gì! Theo phản ứng tự nhiên, chúng ta thích chấp nhận, thích trả đũa... Tuy nhiên, nếu sống mà cứ luẩn quẩn mãi

trong những suy nghĩ nhỏ nhen, tầm thường thì chúng ta rất khó làm nên được chuyện gì lớn lao trong cuộc sống.

Do vậy, để dễ dàng tha thứ cho người khác, bạn cũng cần phải nghĩ đến giá trị của việc tha thứ đối với mình. Tha thứ không chỉ là món quà ta trao tặng người khác mà còn là quà tặng cho chính bản thân ta. Trong cuộc sống hằng ngày, khi chúng ta đủ mạnh mẽ để tha thứ cho người khác, thì bản thân việc tha thứ này cũng đồng thời mang đi tất cả những nóng giận, xấu hổ, oán hờn lâu nay chất chứa trong lòng ta. Nhờ đó, cõi lòng ta mới trở nên giản dị. Chúng ta lại có đủ sức mạnh nội tâm để tìm thấy những gì ta cần cho chính mình. Khi đó, ta mới thật sự cảm nhận được sự bình an, vui sống...

Con người chỉ đáng được trân trọng khi biết nỗ lực vượt lên những nhỏ nhen, ti tiện ở đời. Trong tấm lòng vàng của bạn không hề có giới hạn nào cho việc tha thứ. Sự tha thứ của bạn là cao cả, cho nên nó không đòi hỏi bất cứ điều kiện gì kèm theo. Nói cách khác, nơi bạn luôn sẵn có một tâm vóc cao cả, như “mặt trời gieo hạt nắng vô tư”, để sẵn lòng tha thứ cho người

khác, không cần so đo xem người khác có xứng đáng được tha thứ hay không. Mỗi ngày, bạn hãy thử ngược lên nhìn bầu trời để học lấy bài học về lòng bao dung, tha thứ.

## ***Khoảnh khắc tĩnh lặng mỗi ngày***

**G**iữa cuộc sống hối hả hôm nay, tại sao nhiều người không thể có sự bình an trong tâm hồn? Bởi vì, có khi nào họ tạo cho bản thân một khoảnh khắc tĩnh lặng để tâm hồn mình lắng đọng đâu! Trong khi đó, phần lớn hạnh phúc đích thực lại đến từ đời sống nội tâm của mỗi chúng ta.

Tất cả chúng ta đều không tránh khỏi những áp lực của cuộc sống. Con người ai cũng có nhu cầu được giải tỏa khỏi những căng thẳng của cuộc sống hằng ngày. Sau những ồn ào, náo động của ngày thường, bạn cần một khoảng thời gian nhất định để tĩnh lặng riêng mình, để nuôi dưỡng tâm hồn. Khoảng thời gian này giúp bạn khẳng định một lẽ sống giản dị cho bản thân – giữa bao phiền toái của cuộc đời.

Trong màn đêm, vạn vật đều chìm trong tĩnh lặng. Thế thì tại sao con người lại vẫn tiếp tục tìm vui trong những trò giải trí ồn ào, náo động? Đó có phải là một thái độ sống phù hợp với quy luật của tự nhiên không? Những trò giải trí ồn ào, náo động không đem lại cho con người cảm giác hạnh phúc thực sự. Cái còn lại sau những giờ phút lao mình vào những trò tiêu khiển thiếu lành mạnh chỉ là cảm giác mệt mỏi và trống rỗng.

Trong cuộc sống, có nhiều điều sâu sắc mà bạn chỉ có thể cảm nhận được khi bạn ở trong một không gian yên tĩnh. Cho nên, tại nơi ở của mình, nếu có điều kiện, bạn có thể tạo cho mình một không gian riêng – nơi bạn có thể dễ dàng tĩnh tâm suy nghĩ. Khoảng thời gian này là lúc bạn được tạm xa những tiếng ồn ào của xe cộ, máy móc và các phương tiện kỹ thuật của cuộc sống hiện đại, để hòa mình vào đêm một cách yên bình. Lòng bạn có dịp tĩnh lặng lại. Một cảm giác nhẹ nhàng, trong lành len nhẹ trong tâm hồn. Chính trong tĩnh lặng là lúc chúng ta “nghe” được tiếng nói của mình nhiều nhất.

Một khi lòng ta đã tĩnh lại rồi thì mọi chuyện dễ dàng trở nên sáng rõ hơn. Bạn hiểu rõ mình hơn và hiểu về cuộc sống này nhiều hơn. Từ đó, chúng ta càng thêm trân trọng, yêu thương cuộc sống, không hề sống uổng phí bất cứ ngày nào!

Mọi chuyện xảy ra mỗi ngày, dù thuận hay trái ý ta, không quan trọng bằng việc ta học hỏi được điều gì từ những chuyện đó. Có những suy nghĩ tưởng chừng như rất bình thường thôi, nhưng chúng lại có tác dụng tiếp thêm sức mạnh cho bạn trong cuộc sống. Bạn sẽ không còn phải mất phương hướng, hoang mang hay dao động điều gì nữa!



**T**óm lại, cố gắng rút ra được một điều gì đó từ mỗi ngày sống của mình giúp chúng ta sống sâu sắc hơn, cõi lòng trở nên nhẹ nhàng, thanh thản hơn! Rồi sau đó, bạn có thể nhẹ nhàng đi vào một giấc ngủ ngon, không còn bị những nỗi bức dọc, những dằn vặt... quấy rối giấc ngủ.

## **CHƯƠNG 2**

### **GIẢN DỊ TRONG SUY NGHĨ VÀ DIỄN ĐẠT**

Mỗi ngày, trí óc chúng ta nảy sinh ra rất nhiều ý tưởng khác nhau. Mỗi ngày, cuộc sống đều mang lại những điều khiến ta phải suy nghĩ. Làm thế nào để những điều ta suy nghĩ có thể mang lại ích lợi nhiều nhất?

#### ***Giá trị của học vấn và tư tưởng***

Đường đời muôn vạn nẻo. Mỗi chúng ta, ai chẳng sống trong cuộc đời, nhưng để hiểu về cuộc đời thì không phải chuyện đơn giản. Vốn hiểu biết và kinh nghiệm của một cá nhân luôn luôn có hạn. Càng học tôi càng thấy rằng mình chưa hiểu biết được bao nhiêu.

Trong cuộc sống, con người luôn phải tìm kiếm, đúc kết kinh nghiệm sống và tạo ra những giá trị mới tốt đẹp hơn. Những hiểu biết



của hôm nay giúp ta tự nâng mình lên cao hơn chính mình của ngày hôm qua. Nếu trình độ hiểu biết quá thấp thì rất khó phân biệt phải trái, khó nhìn cuộc sống bằng cái nhìn sâu sắc; và do vậy, con người ta dễ mù quáng chạy theo những thành công hoặc hạnh phúc mang tính hời hợt bề ngoài. Do vậy, đời người luôn song hành với quá trình tự nâng cao tầm hiểu biết của bản thân mình.

Tri thức là vô tận. Đời người thì hữu hạn. Cho nên, chắc chắn có nhiều điều mà chúng ta chưa thể nào hiểu biết, nắm bắt hết được. Chính vì vậy, có một thực tế phải thừa nhận là, con người có lẽ không ai dám tự hào bản thân mình đã “đủ” về tri thức, mà sự thật là mỗi chúng ta luôn sống trong tình trạng nghèo nàn về tri thức. Vậy làm thế nào để mỗi người có thể thu hẹp khoảng cách giữa “cái đã biết” với “cái chưa biết”?

### ***Biết chọn hướng nghiên cứu chính***

Ngày nay, lượng thông tin khoa học – kỹ thuật của nhân loại ngày càng tăng nhanh với tốc độ chóng mặt. Theo tính toán

của các nhà khoa học, trung bình mỗi năm trên thế giới có khoảng trên bốn triệu bài báo khoa học và hàng vạn đầu sách mới được xuất bản – chưa kể lượng thông tin khổng lồ mỗi ngày trên mạng *internet*. Sự phổ biến càng rộng rãi thì mỗi chúng ta càng có điều kiện để tiếp xúc với những góc cạnh mới mẻ của văn hóa-xã hội, khoa học-kỹ thuật,...

Mạng *internet* ra đời đã làm thay đổi hẳn cuộc sống của nhân loại. Tuy nhiên, bất kỳ sự phát triển nào cũng có mặt trái của nó. Quá nhiều tài liệu lại không phải là điều tốt, quá nhiều thông tin cũng không phải là điều hay! Cuộc sống quanh ta đầy những thông tin vừa tuyệt vời mới mẻ, nhưng có khi cũng rất mâu thuẫn, lộn xộn.

Với mạng *internet*, bất cứ ai cũng có thể suy nghĩ và viết lách. Bất cứ ai, dù ở phương trời nào, cũng đều có thể phổ biến những gì mình biết, mình thích, mình muốn nói cho người khác biết... Thực tế cho thấy, bên cạnh những con người có lương tri, biết tận dụng những ưu thế của truyền thông để nhân bản hóa xã hội, phục vụ cho văn minh, tiến bộ của nhân loại, thì

cũng không thiếu những kẻ thiếu lương tri đã triệt để lợi dụng những ưu thế của truyền thông để không ngừng gieo rắc những điều phản khoa học, phi nhân bản, vô cùng độc hại.

Chưa hết, thực tế còn cho thấy đã có những người lợi dụng ưu thế phổ biến nhanh, rộng của *internet* để đơm đặt, bịa chuyện, nói xấu người khác vì nhiều động cơ khác nhau... Khi đó, những gì là sự thật đã bị họ làm cho biến dạng, méo mó đi, khiến nhiều khi chúng ta không còn biết đâu mà lần nữa!

Giả sử bạn đang muốn tìm hiểu về một đề tài cụ thể nào đó, bạn bỏ thời gian đến thư viện tìm đọc sách báo, tìm kiếm trên mạng và xem những băng *video* liên quan đến đề tài của mình. Tuy nhiên, sau mấy tuần lễ miệt mài, bạn phát hiện ra: những sách báo, phim ảnh nói về đề tài này không có sự thống nhất gì cả! Đủ thứ thông tin phức tạp, lộn xộn, có khi trái ngược nhau! Như vậy có thể khiến chúng ta bối rối, bị mất phương hướng. Trước tình hình đó, chúng ta phải ứng xử sao đây?

Để khỏi bị mất phương hướng trong biển thông tin tràn ngập ngày nay, bạn hãy biết

tỉnh táo chọn lọc, hãy biết theo đuổi một chủ đề chuyên sâu nào đó mà mình yêu thích. Biết cách chọn lọc, biết bỏ đi những gì không chính xác, không cần thiết, thì chúng ta sẽ học hỏi được nhiều điều hữu ích hơn. Nói cách khác, mỗi người phải biết khoanh vùng chuyên môn và xác định phạm vi lĩnh vực sở trường của bản thân. Bạn có để ý đến điều này không? Một khi được học những gì mình thật sự thích thú, bạn sẽ cảm nhận được nhiều niềm vui và hứng thú hơn để tự học.

Tuy nhiên, để chọn lọc được những gì cần chuyên sâu cũng không phải là điều dễ dàng gì! Phải có một vốn liếng học vấn căn bản, tương đối vững vàng, thì mới có thể bước đầu biết lựa chọn. Ngoài ra, chúng ta phải có một vốn sống thực tế tương đối phong phú, một vốn kinh nghiệm từng trải, thì mới tỉnh táo phân biệt được tốt, xấu, hay, dở, để từ đó mà chọn lọc.

Càng biết chọn lọc thông tin, càng nỗ lực đi sâu vào một chủ đề, bạn càng có cơ hội phát hiện ra nhiều điều sâu sắc, mới mẻ, chất lọc được tinh hoa và càng ham thích tìm hiểu nó. Bề dày tri thức quý giá của bạn sẽ được tích lũy

dần theo thời gian. Về lâu dài, bạn sẽ có một vốn hiểu biết sâu sắc, độc đáo về chủ đề của mình mà người khác không có được. Điều này vừa là một hứng thú rất lớn, vừa là một ưu thế giúp bạn tiến xa hơn rất nhiều, thậm chí có thể vươn lên tầm xuất sắc trong công việc và phục vụ cuộc sống.

Hiện nay có nhiều sách của những tác giả dạy cách tự học, cách tư duy sáng tạo... nhưng xét đến cùng, những sách này chỉ có tác dụng như những ý tưởng gợi mở cho bạn trên con đường tự học mà thôi! Điều quan trọng là bạn phải có nghệ thuật chọn lựa, vận dụng những phương pháp đó như thế nào cho phù hợp với đặc điểm cá nhân của riêng bạn, để vừa tiết kiệm được thời gian vừa học được nhiều điều hữu ích, mở mang trí tuệ. Đọc người khác không phải chỉ là để học hỏi từ người khác, mà quan trọng hơn, còn là để tự phát hiện mình!

Mỗi ngày đều là một cơ hội để chúng ta học hỏi những điều phong phú, mới mẻ. Vấn đề là ta có sẵn lòng đón nhận những sự phong phú, mới mẻ đó hay không? Con người chúng ta thường hay chủ quan, tưởng rằng mình hiểu

biết điều này điều nọ. Nhưng thật ra, có rất nhiều điều ta *nhìn thấy* hằng ngày nhưng chưa chắc đã *hiểu biết* được nó. Ẩn đằng sau những sự việc khác nhau xảy ra hằng ngày đều có thể là một bài học hoặc một kinh nghiệm sống sâu sắc mà ta có thể tích lũy.

## ***Biết chọn sách để đọc***

**T**ới nhịp sống hối hả và công việc bận rộn, quỹ thời gian dành cho việc học của mỗi chúng ta càng lúc càng ít đi. Thời gian của đời ta rất quý giá, từng phút từng giây sống trên đời này đều vô cùng quý giá, do vậy mà ta không thể phí phạm thời gian vào những sách vở nhảm nhí được! Hơn thế nữa, chúng ta càng không nên nhồi nhét vào đầu óc mình những điều vô bổ, độc hại!

Phần lớn chúng ta ban ngày đều phải đi làm, nên may ra chỉ có thể tận dụng được khoảng thời gian thanh thoi một chút vào buổi tối. Với những bạn làm việc ở những nghề nghiệp khác, như bác sĩ, nhà báo, công an, công nhân, bảo vệ... còn phải làm việc, trực ca đêm, thì thời

gian rảnh rồi còn hiếm hoi hơn nữa! Cái gì đã hiếm thì ta lại càng phải quý! Trong khoảng thời gian quý giá hiếm hoi của buổi tối này, bạn có thể dành riêng cho mình một khoảng thời gian để đọc những cuốn sách chứa đựng những triết lý khôn ngoan, những tinh hoa tư tưởng, những chiêm nghiệm về cuộc sống của nhiều tác giả cổ kim Đông-Tây.

Những sách nào đã qua thử thách của thời gian thì rất đáng để chúng ta dành thời gian đọc. Nhiều người đi trước chúng ta đã bỏ ra nhiều công sức, thời gian để chiêm nghiệm, phát hiện những chân lý sâu sắc trong cuộc sống, tại sao chúng ta lại không chịu đọc?

Đọc sách là một trong những cách sống sâu sắc nhất. Những suy nghĩ, ý tưởng của người khác có thể là nguồn cảm hứng và đem lại cho bản thân ta nhiều gợi ý hay. Đọc sách vừa là nối dài, vừa là đào sâu những hiểu biết của mình. Tuy nhiên, mỗi ngày bạn chỉ cần đọc một ít thôi! Đôi khi, một đời người chỉ cần được định hướng bởi một ý tưởng tốt lành nào đó, cũng đủ để nâng cao một kiếp người rồi! Rất nhiều người không có được một lối sống cao thượng

như lẽ ra phải có, rất có thể chỉ vì cả đời họ không bao giờ được định hướng bởi một ý tưởng tốt đẹp! Vốn liếng hiểu biết càng vững vàng, sâu sắc bao nhiêu, con người càng có niềm tin vững chắc vào những lẽ sống cao cả của cuộc đời bấy nhiêu!

Để cảm nhận được cái hay khi đọc sách, nhiều khi chúng ta phải biết lựa chọn những cuốn sách phù hợp với nhu cầu nội tâm hiện tại của mình trong khi đọc. Có những cuốn sách mà lúc này bạn đọc cảm thấy hay nhưng lúc khác bạn lại không cảm thấy hay, nhiều khi là do nó có đáp ứng được nhu cầu nội tâm của chúng ta trong khi đọc hay không! Bất cứ ai trong chúng ta mà lại chẳng phải đương đầu với những vấn đề phức tạp của cuộc sống. Vấn đề hôm nay chúng ta gặp, người xưa có thể cũng đã từng gặp. Nhiều khi, trong lòng ta chất chứa biết bao lo toan, suy nghĩ, không thể viết ra hoặc nói được thành lời; nhưng bất chợt gặp được một tác giả nào đó có thể nói hộ được “tiếng lòng” của mình, như vậy chẳng phải là nhẹ nhàng, sung sướng lắm sao? Trong cuộc sống, có những khi nhờ bất chợt đọc được một ý tưởng gợi mở



nào đó mà ta tìm được “lối ra” cho vấn đề của mình.

Tất nhiên, mọi sách vở dù được coi là tuyệt tác đến đâu cũng chỉ là phương tiện để tham khảo mà thôi! Những gì được viết trong sách phần lớn đều đã là những hiểu biết của tiền nhân, của quá khứ - dẫu rằng có những vĩ nhân mà tư tưởng của họ có thể đi trước, có thể vượt lên trên cả thời đại mà họ đang sống đi chăng nữa. Vốn hiểu biết và kinh nghiệm của một người, bao giờ cũng khó tránh khỏi những sai lầm, những giới hạn. Không phải bất cứ điều gì được viết ra trong sách cũng đều là những chân lý bất di bất dịch. Danh tác của một ai đó, dù có đồ sộ thế nào, cũng không thể bao quát hết được mọi khía cạnh phức tạp của cuộc sống. Thêm vào đó, thời đại của chúng ta đang sống có thể có những khác biệt nhất định so với thời đại của tiền nhân. Cho nên, khi đọc sách, chúng ta phải luôn đọc với có thái độ biết hoài nghi, biết tỉnh táo phê phán phải trái, nhận định đúng sai, biết học hay chữa dở, biết chọn lọc những tinh hoa và bỏ đi những gì không cần thiết.

Sự sâu sắc của một con người không thể chỉ đánh giá dựa vào tuổi tác, mà quan trọng hơn, là con người đó đã học hỏi được gì từ cuộc sống? Sự sâu sắc trong tư tưởng của bạn được tích lũy dần qua sự sâu sắc mỗi ngày của bạn. Nếu chỉ để những năm tháng dài của đời mình trôi qua mà không chú tâm học hỏi, con người chỉ thêm nhăn nheo và “già nua” đi mà thôi chứ không “già dặn”! Càng lớn tuổi, qua những thăng trầm của cuộc sống, chúng ta càng phải biết nhìn cuộc sống một cách sâu sắc hơn, chứ không phải là nặng nề, bảo thủ, hoặc lẫn lộn...

## ***Rèn luyện tư duy***

**T**riết gia, nhà văn, nhà toán học người Pháp *Blaise Pascal* (1623 – 1662) đã từng nói: “*Con người chỉ là một cây sậy mong manh yếu ớt nhất trong tự nhiên, nhưng đó là một cây sậy biết tư duy. Vì thế, hãy cố gắng tư duy thật tốt, đó là đạo đức cơ bản nhất.*” (*Man is only a reed, the weakest in nature, but he is a thinking reed... Let us then strive to think well; that is the basic principle of morality.*)

Nhưng làm thế nào để tư duy tốt, tư duy đúng đắn, hữu ích? Đây lại là một câu hỏi không dễ trả lời. Mỗi ngày, trí óc của chúng ta có thể nảy sinh hàng ngàn ý nghĩ khác nhau. Tuy nhiên, những ý nghĩ đó nhiều khi lại đan xen chằng chịt, rất lộn xộn. Những ý nghĩ tốt đẹp xen lẫn với những ý nghĩ xấu xa, có khi còn tội lỗi nữa! Chúng ta suy nghĩ rất nhiều mà nhiều khi lại rơi vào tình trạng “nghĩ quẩn”, nghĩa là chẳng nghĩ được việc gì ra việc gì cả!

Thực tế cuộc sống đầy dẫy những khó khăn, phức tạp. Cuộc sống luôn có nhiều phương diện, nhiều khía cạnh, nên chúng ta *cần khám phá cuộc sống từ nhiều chiều, nhiều góc độ*. Muốn khơi nguồn sáng tạo cho bản thân, chúng ta cần khai thác nhiều tri thức phong phú khác nhau của loài người, chứ không chỉ bó hẹp trong một học thuyết hay một chủ nghĩa nào. Cũng như một bài toán có nhiều cách giải để đi đến cùng một đáp số, có nhiều con đường để đi đến chân lý. Do vậy, chúng ta phải biết tiếp thu những tinh hoa tư tưởng mà nhân loại đã đạt được cho đến nay, rồi từ đó tự mình phát triển thêm. Phải như vậy thì cuộc sống của nhân loại mới không ngừng tiến lên!

*Hãy tạo thói quen suy nghĩ những điều có ích. Đừng lệ thuộc vào ý tưởng của người khác. Trong cuộc sống, sở dĩ chúng ta có thể làm được nhiều điều có ích là nhờ kiên nhẫn học hỏi từ người khác. Tuy nhiên, không phải vì vậy mà chúng ta phó mặc người khác suy nghĩ thay cho mình. Nhiều người thường hay bị cuốn theo những suy nghĩ của thiên hạ. Thiên hạ suy nghĩ như thế nào thì họ cũng có khuynh hướng suy nghĩ tương tự như vậy. Thế nhưng, chân lý không phải lúc nào cũng thuộc về số đông. Số đông nhiều khi vẫn có thể suy nghĩ sai lầm!*

Đừng tự giới hạn khả năng học hỏi và khả năng tư duy của mình. Cuộc sống luôn thay đổi nên chúng ta phải luôn tích cực động não. Mỗi ý tưởng mới đưa chúng ta đến một chân lý tốt hơn và hành trình học hỏi dường như là bất tận... Chúng trở thành một phần nền tảng sáng tạo của bạn trong cuộc sống.

*Những điều chúng ta suy nghĩ chỉ có giá trị khi nó định hướng cho hành động thực tế hằng ngày của chúng ta. Hãy biết đề phòng những giáo điều nhai đi nuốt lại nhiều khi rất có hại. Nó làm cho chúng ta không còn suy nghĩ về*

thực tế đúng như những gì đang diễn ra nữa. Trên đời này, những kẻ mang đầu óc cạn hẹp thì khó có thể suy nghĩ đến được điều gì cao xa hơn là những nhu cầu vật chất của bản thân. Những nhà trí thức nặng lý thuyết suông thì ngày đêm vẫn say sưa, mải mê trong những lý luận tư biện, vòng vo, nhiều khi chẳng mấy gần bó với thực tế. Chỉ có những người có tư duy sáng tạo, có óc thực tế thì mới có thể tạo ra được một cuộc sống phong phú cả về vật chất lẫn tinh thần cho bản thân và cho cộng đồng xã hội.

### ***Rèn cách diễn đạt giản dị, trong sáng***

**G**ian dị trong suy nghĩ sẽ tạo nên sự giản dị trong diễn đạt. Chúng ta suy nghĩ như thế nào thì chúng ta sẽ diễn đạt bằng ngôn ngữ tương ứng như vậy, bởi vì ngôn ngữ là cái vỏ của tư duy. Do vậy, bạn hãy tích cực động não tư duy, đồng thời làm chủ ngôn ngữ diễn đạt của mình – dù là nói hay viết.

Suy nghĩ được những ý tưởng hay và tìm được ngôn ngữ thích hợp để diễn đạt những

gì mình nghĩ là một công việc rất thú vị. Khi bạn sở hữu một ý tưởng tuyệt vời hay một chân lý nào đó, bạn luôn có nhu cầu chia sẻ nó với người khác. Xã hội sẽ không thể phát triển được, nhân loại khó có thể tiến bộ được, nếu mỗi người chỉ khư khư ôm lấy những hiểu biết cho riêng mình. Vất vả cả đời để học hỏi được nhiều điều hay mà lại không tìm được cách diễn đạt tốt để chia sẻ với người khác, để giúp ích cho đời, thì những điều ta học được sẽ trở thành uổng phí!

Dĩ nhiên, có được những ý tưởng hay đã là điều rất khó rồi, nhưng tìm được cách diễn tả cho người khác hiểu được, cảm nhận được những cái hay đó còn là điều khó hơn gấp bội. Vì vậy, ở đây tất sẽ phải đặt ra vấn đề diễn đạt như thế nào cho có hiệu quả nhất?



**S**ống giữa thời đại bận rộn, hối hả và nhiều lo toan ngày nay, con người ta không mấy thích đọc hoặc thích nghe những điều dài dòng, rắc rối, phức tạp. Cho nên, bạn tuyệt đối đừng sử dụng những cách diễn tả

lan man, đông dài, thừa thãi, rườm rà, nhàm chán...

Sự uyên bác của chúng ta – nếu có – cũng không hề phụ thuộc vào số lượng câu chữ của chúng ta. Thế cho nên, dù nói chuyện, viết thư từ cho bất cứ ai, bạn nên tập cách diễn đạt thật cô đọng. Chẳng thà nói ít mà giàu hình ảnh, nhiều ý tưởng, súc tích thông tin thì người đọc, người nghe sẽ chú ý nhiều hơn so với việc “nói dài, nói dai, và nói dở”.

Thêm một tật nữa cần tránh là tật thích dùng những ngôn từ “đao to búa lớn”. Người phụ nữ đẹp không phải ở son phấn “bôi trét” lòe loẹt mà là bởi vẻ đẹp tự nhiên, giản dị. Một khi đã xinh đẹp tự nhiên thì không nhất thiết phải bôi trét thêm làm gì nữa, vì càng cố làm như vậy sẽ càng gây nên phản cảm mà thôi. Cũng vậy, lời hay ý đẹp tự nó đã đẹp rồi, không cần phải tô điểm bằng những ngôn từ inh tai nhức óc nhưng rỗng tuếch.

Nhìn chung, những người tư duy sắc sảo, suy nghĩ cô đọng, sáng sủa thì khi nói ra lời nói cũng sẽ cô đọng, sáng sủa. Tóm lại, phương

châm giúp chúng ta giản dị trong diễn đạt là: *“Ngắn mà hay, bao giờ cũng tốt hơn dài mà dở!”*. Hơn nữa, biết diễn đạt cô đọng còn là một cách thể hiện sự tôn trọng thời gian của người khác cũng như thời gian của chính mình!

Ngoài ra, chúng ta còn phải quan tâm đến cả trình độ, đặc điểm tâm lý, lứa tuổi của những người nghe mình, đọc mình, để từ đó có thể lựa chọn cách diễn đạt sao cho tối ưu nhất! Nhìn chung, con người ta chẳng mấy ai thích những ngôn từ khô khan, trừu tượng. Khi bạn biết diễn đạt bằng ngôn ngữ sinh động, hấp dẫn, gần gũi với cuộc sống thì sẽ được nhiều người hiểu và yêu thích hơn.

Tóm lại, khi biết cách diễn đạt cô đọng, sáng sủa, mỗi chúng ta sẽ học hỏi được nhiều ý tưởng hay và nhiều điều hữu ích hơn. Những nhà sư phạm, những người cầm bút, nếu biết diễn đạt giản dị, sáng sủa, rõ ràng thì sẽ giúp ích rất nhiều cho những bước tiến của xã hội – trong hiện tại cũng như tương lai!



## **CHƯƠNG 3**

### **GIẢN DỊ TRONG CUNG CÁCH ỨNG XỬ**

**C**huyện giao tiếp, ứng xử trong cuộc sống quả thực rất phức tạp và tế nhị. Bao nhiêu buồn vui, hạnh phúc của chúng ta phần nhiều cũng từ đó mà ra.

Mọi giao tiếp thường ngày, nếu được diễn ra với cung cách ứng xử giản dị, sẽ là một cách thức đầy sức mạnh để chia sẻ những kinh nghiệm, để tạo ra sự thân tình và xây dựng tốt mối dây liên kết giữa người với người.

#### ***Hãy là chính mình***

**Đ**ể có thể giản dị trong cung cách ứng xử với người khác, trước hết bản thân mỗi chúng ta phải dám sống thật với chính mình!

Trong cuộc sống, phải thừa nhận một thực tế là, nhiều người không dám sống thật với chính mình, với những gì mình đang có, với hoàn cảnh thực tế của mình!

Giữa những mối quan hệ xã hội phức tạp đan xen chằng chịt, có những người trong một ngày phải mang không biết bao nhiêu chiếc “mặt nạ” khác nhau, để giao tiếp với đủ mọi loại người. Lúc nào họ cũng phải sống trong tâm trạng canh chừng, đề phòng người khác. Không dám sống thật với mình là một điều đau khổ nhất! Tại sao lại phải khổ như vậy? Tại sao không là chính mình?

Các nhà tâm lý học nhận thấy, trong mỗi con người, có khi tồn tại cùng một lúc ba cái Tôi, đó là “*cái Tôi chân thực*” (tức cái Tôi mà bản thân chúng ta thực sự đang có), “*cái Tôi ảo tưởng*” (tức cái Tôi mà chúng ta tưởng rằng mình có) và “*cái Tôi lý tưởng*” (tức cái Tôi mà chúng ta đang khao khát vươn tới, muốn trở thành).

Trong ba cái Tôi kể trên, thì “*cái Tôi ảo tưởng*” (hay còn gọi là *ngụy ngã*) chính là cái tôi nguy hại nhất. Nó làm cho con người không dám sống thật là chính mình. Quan sát cuộc sống, bạn sẽ thấy có vô số biểu hiện khác nhau của *cái Tôi ảo tưởng*.

Biểu hiện trước tiên của cái Tôi ảo tưởng chính là căn bệnh “*không đủ*”. Trong cuộc sống, tiền bạc, địa vị cùng danh vọng là ba cái có sức mạnh quyến rũ biết bao người. Con người ta, ai lại chẳng mong có được những thứ này! Căn bệnh này khá phổ biến ở nhiều người trong giao tiếp ngày nay. Cảm giác “*không đủ*” đó luôn luôn hiện hữu trong họ.

Những người mắc phải “căn bệnh” này luôn tự nhủ rằng: mình *không đủ* bằng cấp, mình *không đủ* thông minh, *không đủ* giàu có, *không đủ* địa vị, *không đủ* xinh đẹp... Chao ôi! Danh sách của sự ham hố, tham lam cứ thế mà tiếp tục... Nhiều người luôn cảm thấy thiếu thốn và thèm muốn đủ mọi thứ trong cuộc sống. Lúc nào họ cũng thầm nghĩ trong lòng: “Tôi cần nhiều hơn nữa, những thứ đã bị bỏ lỡ. Liệu tôi có nên thay đổi công việc? Hay là quay trở lại trường học để kiếm thêm bằng cấp? Đổi chỗ ở? Làm sao để thăng tiến?...”

Một số người khác lại thích bắt chước những kiểu áo quần, kiểu tóc, cách cư xử và lối sống của người khác. Họ hoàn toàn không dám sống như chính bản thân mình! Lúc nào họ cũng

muốn “sao chép” lại người khác, muốn là một “bản sao” của người khác.

Bên cạnh căn bệnh “*không đủ*” nêu trên, thì ham địa vị và háo danh cũng là “căn bệnh” của nhiều người trong xã hội. Biểu hiện của căn bệnh này ở nhiều người là họ luôn thêm khát lời khen của thiên hạ đến mức mê mẩn! Không phải chỉ có con nít mới ham được khen đâu! Có nhiều người tuy đã lớn tuổi, mang danh là trí thức hẳn hoi mà vẫn huênh hoàng, khoe khoang, đấu đá, đòi hỏi, rất tầm thường và thiếu văn hoá.

Phải có một đầu óc rất trưởng thành, con người mới may ra thoát khỏi được thói háo danh. Sau những vất vả, lo toan của cuộc sống, sau những thấm thía của bề trái cuộc đời, con người mới có thể bớt đi những ham muốn danh vọng hão huyền và sẽ nhận ra điều gì là quan trọng, đáng quan tâm trong cuộc sống. Quả thực, cuộc sống của chúng ta có nhiều điều quan trọng, đáng quan tâm hơn danh vọng rất nhiều!

Tất cả những con người trên đây đã quên mất một điều rằng: Con người ta không thể

đứng vững bằng sự ảo tưởng về bản thân! Con người chỉ trở thành đáng kính trọng một khi đã bước qua được những chuyện tầm phào, thói háo danh cùng vô số những chuyện vô bổ của đời thường... để sống thật với lòng mình.

Điều đáng sợ nhất trong cuộc sống là không hiểu được mình là ai, nhất là sợ mình trở thành lối bịch trước mặt mọi người mà không biết. Tuy nhiên, không phải vì vậy mà chúng ta không dám sống thật với chính mình.



Muốn vươn tới cái Tôi lý tưởng, trước hết con người phải có đủ can đảm sống với cái Tôi chân thực của mình!

Mỗi người là độc nhất vô nhị trên cuộc đời này! Thế thì, tại sao chúng ta không sống như chính những gì mình đang có? Thay vì luôn có suy nghĩ rằng mình “không đủ”, chúng ta có thể tiến tới một sự khẳng định chân thật hơn – rằng mình “có đủ”. Hãy thay đổi suy nghĩ của bản thân. Nếu lâu nay bạn vẫn nghĩ, “Mình *không đủ* bằng cấp, mình *không đủ* thông minh, *không đủ* giàu có, *không đủ* địa vị, *không đủ*

xinh đẹp...” thì nay bạn hãy thay thế bằng ý nghĩ: “Tôi có đủ thông minh, tôi đủ mạnh mai, tôi đủ giản dị!”. Chỉ có cách đó, tôi mới chính là tôi.

Nói cách khác, bạn hãy tự hào về bản thân như những gì mình đang có. Hãy bước đi với lòng can đảm và ngẩng cao đầu để nhìn mọi người. Hãy sống thành thật với chính mình. Hãy tin vào chính mình và chú tâm vào những gì tích cực. Những điều này sẽ trở thành nền tảng vững chắc cho tương lai của bạn.

## ***Đừng mãi thu mình vào vỏ ốc***

Nhưng tại sao, trong cuộc sống, nhiều người cứ luôn tự tìm cách che giấu mình? Nhiều người khác lại cảm thấy ngại ngùng, không dám bày tỏ những cảm xúc thật của mình. Họ không dám sống thật, không dám thể hiện bản thân trước mặt người khác bằng những gì như mình vốn có?

Chắc hẳn là có rất nhiều lý do. Hoàn cảnh của con người ta không ai là hoàn toàn giống

ai cả, nên mỗi người đều có thể có lý do riêng. Trước hết, có thể vì mang nặng mặc cảm tự ti, nên mới phải tự che giấu mình! Có khi vì tính tình nhút nhát, chưa biết cách ứng xử tế nhị trong cuộc sống hằng ngày. Có khi vì ngại bị người khác xét đoán, gán nhãn, cho nên phải tự tìm cách che giấu mình. Có những người tìm cách thu mình vào vỏ ốc thường là vì họ hoặc muốn tránh né hoặc lo sợ về một điều gì đó. Nhiều người khác lại nghĩ, nếu mình sống thật như những gì mình có, mình sẽ bị người khác xem thường, chỉ trích hoặc làm cho mình bị bẽ mặt. Hoặc cũng có khi là do trước đây đã từng gặp phải một tổn thương tâm lý nào đó, nên nay không còn muốn mở lòng với người khác. Hoặc có khi vì bị mất niềm tin vào người khác, mất niềm tin vào cuộc sống, cũng tự tìm cách che giấu bản thân.

Ngoài những lý do trên, còn một lý do nữa là sự ảo tưởng về bản thân. Thường khi chúng ta nghĩ rằng, chúng ta bị thiên hạ chú ý nhiều quá nên chúng ta phải tự che giấu mình. Nhưng thực ra, thiên hạ chẳng mấy ai chú ý đến chúng ta nhiều như chúng ta nghĩ! Một lúc nào đó,

chúng ta sẽ khám phá ra bản thân mình cũng quá bình thường, mờ nhạt như mọi người. Một khi bản thân mình đã quá bình thường, mờ nhạt thì có gì đâu để mà che giấu!

Trong khuôn khổ cuốn sách này, chúng ta khó có thể liệt kê đầy đủ mọi lý do khiến người ta tự chui vào “vỏ ốc”. Nhưng điểm chung nhất của tất cả những lý do nêu trên phải chăng chính là mối lo sợ ở trong lòng. Mối lo sợ trong lòng khiến con người ta muốn giấu mình khỏi cái nhìn của người khác, của cuộc đời. Có thể nhiều người nghĩ rằng, tìm cách giấu diếm bản thân mình – trốn tránh vào “lớp vỏ” nơi người ta không thể nhìn thấu được thì họ sẽ được an toàn hơn. Do vậy, họ không bao giờ dám để cho người khác thật sự hiểu được họ là người như thế nào.

Chính vì lo sợ nên mới phải tìm cách giấu diếm mình. Nhưng khi chúng ta càng tự thu mình vào vỏ ốc, thì nỗi sợ hãi của chúng ta chỉ càng trở nên lớn thêm. Thực ra, khi sống chân thật với những gì bên trong lòng mình thì dễ chịu cho chúng ta hơn. Và nhiều khi chính vì chúng ta cứ tự thu mình vào “vỏ ốc”, nên người



khác không biết phải ứng xử như thế nào, đành tự thu mình vào “vỏ ốc” tương tự như chúng ta. Ước gì những ai lâu nay không dám sống thật sẽ nhận ra ích lợi của việc tự chui ra khỏi “vỏ ốc” và dám bày tỏ những cảm xúc chân thật của lòng mình.

Đành rằng, trong cuộc sống không phải lúc nào chúng ta cũng phải “phơi bày” mọi chuyện của chúng ta cho thiên hạ thấy. Mỗi người đều có thể có những bí mật riêng tư nào đó cần giữ kín mà người khác phải tuyệt đối tôn trọng. Có những người mang nhiều nỗi khổ đè nén trong lòng nhưng vì nhiều lý do không thể thổ lộ cùng ai, đành “sống để dạ, chết mang theo”. Đó là những điều không thể tránh khỏi trong cuộc sống. Tuy nhiên, không phải vì vậy mà lúc nào chúng ta cũng tự khép kín, không chịu cởi mở tấm lòng với người khác về những vấn đề khác.

Suy cho cùng, dù với bất cứ lý do gì, chúng ta cũng không cần thiết phải tạo ra một lớp vỏ bọc khiến mình trở nên phức tạp trong mắt kẻ khác. Bạn cứ mãi thu mình vào vỏ ốc thì đừng trách tại sao thiên hạ thường hiểu lầm

về bạn. Bởi vì, khi bạn giấu mình, người khác sẽ không thể thấu hiểu nội tâm bạn. Chúng ta đều là những con người có khát vọng được người khác thấu hiểu và thừa nhận. Khi giữa người với người có sự thấu hiểu thì cuộc sống sẽ trở nên chan hòa hơn, an bình hơn. Tất cả những gì khiến bạn có thể đánh mất đi khát vọng này chính là sự ngại ngùng và nỗi lo sợ của chính bạn. Do vậy, từ nay đừng tự chui vào vỏ ốc nữa, mà hãy tạo cơ hội cho người khác thấu hiểu bạn. Nếu bạn nhất quyết can đảm bước ra khỏi “vỏ ốc” lâu nay, bạn có thể tham gia một cách trọn vẹn vào cuộc đời không có sự sợ hãi bất cứ điều gì khác. Từ đó, bạn có thể biểu lộ tình yêu thương qua cách ứng xử giản dị, chân thành và bạn sẽ thấy mình xứng đáng được hạnh phúc như thế nào. Người giản dị sẽ dễ đi vào lòng người, dễ được người khác thấu hiểu.

### ***Dám sống thật với người khác***

**T**rong giao tiếp hằng ngày, khi không dám sống thật với mình, chúng ta khó có thể sống thật với người khác. Xa hơn và có

sự khác biệt về chất so với việc tự thu mình vào vỏ ốc, còn có thêm một biểu hiện rất cụ thể của việc không sống thật với người khác, đó chính là thói giả dối.

Những người có thói giả dối, trước hết thường cố ý tự tạo cho bản thân mình một lớp “vỏ bọc”. Lớp vỏ bọc này còn nguy hiểm và đáng sợ hơn so với những người tự thu mình vào vỏ ốc rất nhiều. Đối với những người chủ trương sống giả dối, lớp “vỏ bọc” này không phải là để trốn tránh người khác, mà là để nguy trang.

Trong giao tiếp, lòng họ không hề quý mến bạn, nhưng họ luôn tạo được nơi bạn cảm giác bạn được họ quý mến. Ngoài miệng, họ không ngớt lời khen bạn xinh đẹp, nhưng trong lòng họ lại nghĩ bạn xấu xí chẳng kém gì Thị Nở. Đối với bất cứ ý tưởng nào mà bạn nêu ra, họ luôn gật gù, tỏ ý hoàn toàn ủng hộ bạn. Lúc nào họ cũng tỏ vẻ thân thiện với bạn, nhưng bên trong họ có thể có những mưu đồ ngấm ngầm làm hại bạn. Trước mặt bạn, họ có thể hết lời tâng bốc bạn và nói xấu sau lưng người khác. Nhưng khi đứng trước mặt người khác mà vắng mặt bạn, họ lại hết lời tâng bốc kẻ mà họ vừa nói xấu và

không ngại gì mà không nói xấu sau lưng bạn. Với bất cứ việc làm nào của bạn, họ không ngớt lời khẳng định bạn là người có năng lực, nhưng trong lòng họ luôn để tâm rình rập những sai sót của bạn nhằm hất cẳng bạn. Nói tóm lại, họ không hề yêu thương người khác, nhưng lại luôn tỏ vẻ yêu thương.

Có thể nói, thói giả dối là nguyên nhân làm cho đời sống của chúng ta trở nên phức tạp nhiều nhất! Nó làm cho chúng ta luôn phải sống trong tâm trạng bất an, không biết đâu là thật, đâu là giả? Nó khiến chúng ta lúc nào cũng phải căng mắt, căng óc ra để phân biệt, mà trong rất nhiều trường hợp, khó mà phân biệt nổi!

Tại sao nhiều người không sống chân thật? Giả dối để làm gì? Sao họ không nghĩ đến những tác hại của thói giả dối đối với chính bản thân họ? Với những người thích tạo cho bản thân mình một lớp vỏ bọc nguy trang, họ đã quên tục ngữ có câu: “Chiếc kim trong bọc lâu ngày cũng lộ.” Tìm cách giấu giếm một điều gì đó thì sớm muộn gì điều ta giấu giếm cũng bị tiết lộ bằng cách này hay cách khác. Cố gắng tạo cho mình

một “vỏ bọc hoàn hảo” nhưng rồi thì sớm muộn gì thiên hạ cũng sẽ phát hiện ra chân tướng của ta. Đến khi đó thì ta còn mặt mũi nào để nhìn thiên hạ nữa? Đến khi đó thì còn ai tin tưởng chúng ta nữa? Đến khi đó thì chúng ta còn giao tiếp với ai được nữa? Và nhất là, đến khi đó thì chúng ta còn có thể chung sức với ai để làm việc được nữa?

Bên cạnh tác hại của thói giả dối đối với cuộc sống của chính người có thói giả dối, chúng ta không thể kể hết những tác hại của thói giả dối đối với cuộc sống xã hội cũng như cuộc sống của từng cá nhân con người.

Thói giả dối, đầu tiên có thể chỉ là một kiểu ứng xử đánh lừa người khác, nhưng dần dần nó trở thành thói quen, ngấm sâu vào tận bản chất thì sẽ làm xói mòn nhân cách con người. Con người khi đó khó mà trở lại như bình thường được nữa. Họ sẽ ứng xử phi nhân tính một cách hết sức tự nhiên, làm điều ác mà không bao giờ nghĩ là mình đang làm điều ác. Điều đó rất nguy hiểm.

Chỉ có sự giao thiệp vốn vã, hời hợt bên

ngoài mà không có sự thành thật, thì giữa người với người vẫn chỉ là hố thẳm cách ngăn. Thói giả dối làm mất niềm tin giữa người với người, làm mục ruỗng nền tảng đạo đức xã hội, kìm hãm xã hội phát triển. Thói giả dối khiến cho nhân cách con người thành hèn hạ. Con người ta buộc lòng phải sống không phải với chính mình, buộc lòng phải sống mưu mẹo, gian trá với mọi người.

Tóm lại, những dối trá, lọc lừa khiến cho cuộc sống thêm phức tạp, hỗn loạn. Tránh được thói giả dối nhiều chừng nào thì xã hội sẽ trở nên tốt đẹp hơn chừng nấy. Chúng ta hãy thử hình dung một xã hội mà ở đó con người ta đến với nhau bằng một thái độ cởi mở, chân thành, bằng khiếu hài hước, trí thông minh hóm hỉnh... thì xã hội sẽ thanh bình, yên ổn, đẹp đẽ và vui tươi hơn biết bao! Không có mưu mẹo xảo trá, không có dối gạt, không có khoe khoang, tự phụ, giả vờ... Khi đó, những chiếc “mặt nạ” sẽ bị cởi bỏ hết, và con người sẽ được sống chân thành, giản dị như chính những gì bản thân mình đang có.



## ***Không nhất thiết phải chứng minh mình đúng!***

**T**rong giao tiếp thường ngày, nhiều khi giữa người với người có sự hiểu lầm, chỉ vì chúng ta chưa cởi mở tấm lòng, không có đủ kiên nhẫn để lắng nghe những gì được nói ra giữa các bên. Thậm chí, trong cuộc sống xảy ra những chuyện cãi vã kịch liệt có khi chỉ vì ai cũng tranh nhau nói và liên tục tìm cách bảo vệ cho ý kiến riêng của mình. Đây là một khía cạnh khá phức tạp trong giao tiếp, trong cuộc sống thường ngày!

Có thể con người ta không chịu lắng nghe nhau vì tự cho rằng, điều người khác đang nói thì mình đã biết hoặc mình đã suy nghĩ đúng về nó. Tuy nhiên, có thực sự là mình đã đúng hay không? Điều đáng sợ nhất là nhiều khi chúng ta không hiểu được những suy nghĩ của người khác hoặc hiểu một cách quá hời hợt, thành ra chúng ta đã kích họ một cách vô cùng thiếu cặn, bằng những suy nghĩ có phần nông cạn của mình!

Không ai trong chúng ta có thể suy nghĩ đúng đắn về mọi vấn đề trong cuộc sống. Nếu ta suy nghĩ đúng về vấn đề này, thì biết đâu chúng ta sẽ suy nghĩ không được đúng lắm với những vấn đề khác. Thái độ chủ quan của mỗi cá nhân đều có thể có mặt trong đời sống sinh hoạt hằng ngày cũng như mọi vấn đề khác của cuộc sống. Thế thì, chúng ta đừng nên tự thu hẹp phạm vi nhận thức của mình bằng cách khẳng khẳng luôn tự cho mình là đúng! Bởi vì, khi mình đã tự nghĩ rằng mình đúng rồi, thì làm sao mình có thể còn chịu lắng nghe và học hỏi được thêm điều gì khác từ người khác? Nếu lúc nào người khác cũng đồng ý với mình, thì những suy nghĩ của mình chỉ dừng lại và bó hẹp mãi trong phạm vi vốn có mà thôi!

Mọi cái đúng trên đời, thực ra cũng chỉ đúng một cách tương đối mà thôi. Xét trong bối cảnh, thời gian, điều kiện này, một điều nào đó có thể là đúng; nhưng khi xét trong bối cảnh khác, thời gian khác, với những điều kiện khác, thì chưa hẳn là nó đã đúng.

Tính chất đa chiều, phức tạp của cuộc đời đòi hỏi phải có nhiều cách tiếp cận, nhiều con



đường đi tới chân lý. Có những vấn đề mà trước đây chúng ta có thể nhìn bằng cái nhìn một chiều, đơn giản, nhưng nay nhờ có “sự va chạm tư tưởng” với người khác, chúng ta lại có dịp nhìn một cách xác thực hơn, đầy đủ hơn. Nếu chỉ khẳng định với cái đúng của mình, chúng ta sẽ không thể nghe được tiếng nói nào khác ngoài tiếng nói của chính mình.

Mỗi người có cái đúng riêng của mình và điều đó thống nhất với bản thân họ, với hoàn cảnh của họ, với lòng mong muốn, ước ao của họ. Mỗi người chúng ta có những tầng bậc nhận thức khác nhau và nên biết mình là ai, mình đang ở đâu trong cuộc đời này. Chúng ta không có quyền đòi hỏi người khác phải thấy con đường của mình, hoặc phải chấp nhận lý lẽ của mình, chỉ nhằm làm cho mình cảm thấy dễ chịu. Cái đúng của ta là cái đúng của ta, còn người khác cũng có những cái đúng của họ. Cố gắng chứng minh cái đúng của mình quan trọng hơn hay là chinh phục lòng người quan trọng hơn?

Điều bạn nên quan tâm không phải là cố gắng chứng tỏ mình là đúng, mà là để sống

hài hòa với người khác. Do vậy, bạn không cần phải cố gắng tranh luận để chứng minh lẽ phải, cũng không cần tìm những lý lẽ khác nhau để bài bác người khác. Cố gắng làm như thế chỉ chứng tỏ tính ngoan cố của chính bạn. Bạn càng ngoan cố chứng minh cái đúng của mình, thì người khác cũng sẽ tiếp tục ngoan cố chứng minh cái đúng của họ. Bạn càng tìm cách bài bác họ, thì họ cũng sẽ tìm mọi cách để bài bác ngược trở lại bạn. Tệ nhất là khi đã lỡ vướng vào chuyện tranh cãi, bài bác lẫn nhau, con người không còn ý thức được mình đang đứng ở đâu nữa! Mọi xung đột về mặt nhận thức cứ như thế tiếp diễn, không có hồi kết. Trái lại, khi bạn không còn ngoan cố chứng minh cái đúng của mình, thì người khác cũng sẽ giảm bớt tính ngoan cố, không tìm mọi cách chứng minh cái đúng của họ.

Phải giải quyết vấn đề nan giải này như thế nào đây? Câu trả lời thỏa đáng nhất ở đây phải chăng là, hãy biết mở lòng lắng nghe nhau, biết đâu chúng ta sẽ bình tĩnh, học hỏi được cái đúng của nhau nhiều hơn, tiến gần đến chân lý hơn! Được như vậy thì may ra chân lý mới có

thể hiện ra với tất cả ánh sáng của nó. Từ đó, chúng ta mới có thể nhìn cuộc sống với những màu sắc mới lạ hấp dẫn, khác hẳn với những điều quen thuộc mà trước đây có thể mình chưa nhận ra.



**T**rong giao tiếp, bạn có để ý đến điều này không: Nhiều khi người khác cố “cãi” bạn không phải là vì họ không nhận ra được điều gì đúng, mà vì đã trót bị bạn làm cho bẽ mặt rồi nên mới cố cãi lại để nhằm gỡ gạc lại một chút sĩ diện nào đó. Thế thì, tại sao bạn không tế nhị mở một lối thoát cho người khác? Sao bạn không tinh ý tìm cách gìn giữ thể diện cho người khác? Khi bạn đã chinh phục được lòng người, thì người khác sẽ âm thầm học hỏi cái đúng của bạn. Người ấy sẽ đồng ý với bạn, sẽ trở nên tốt đẹp như những gì mà bạn khuyến khích họ, chứ không phải như những gì bạn cố thuyết phục hay ép buộc họ.

Thế thì, để tránh gây tổn thương cho người khác, trước hết chúng ta phải nhìn lại chính mình. Nếu tôi đã lỡ tranh luận góp thêm vào

sự bất hoà, thì sau đó tôi phải gánh chịu trách nhiệm về hành động của mình và chủ động xin lỗi người khác. Đừng bao giờ chỉ vì thái độ cố chấp mà tự biến mình trở thành vật cản khiến người khác không muốn mở lòng lắng nghe và đối thoại với ta!

Đối với nhiều vấn đề phức tạp trong cuộc sống, việc tranh cãi nhau về nguyên nhân của vấn đề để đổ lỗi hoặc quy trách nhiệm cho nhau không quan trọng bằng việc cùng nhau nỗ lực tìm cách tháo gỡ vấn đề. Khi đó, điều quan trọng không phải là “lỗi của ai?” mà là “ai đã tìm ra giải pháp trước?”. Những điều tốt đẹp nhất của cuộc sống chỉ thuộc về những con người biết kiên trì để đạt được sự hiểu biết lẫn nhau và biết hợp tác tốt với nhau. Nếu bạn có lỗi mà bạn tự mình tìm ra giải pháp để tháo gỡ, giải quyết ổn thỏa, thì người khác cũng sẽ không mất thời gian để tìm cách chứng minh lỗi là do họ hay do bạn nữa! Trên đời này, thường thì những người có học vấn thực sự và biết sống cao thượng sẽ chọn lựa cách ứng xử như vậy!



Nhìn chung, trong giao tiếp và cuộc sống hằng ngày, chúng ta phải học cách để những “yêu sách của tôi” và nhu cầu chúng tỏ mình “đúng” trôi đi. Hãy tin rằng, lẽ phải sẽ luôn luôn được biểu lộ là chính nó vào đúng nơi và đúng lúc. Điều bạn cần quan tâm chỉ là sống chân thật đối với chính bản thân mình và hãy chấp nhận sự có mặt của người khác với những cá tính cùng những suy nghĩ của họ. Hãy biết tôn trọng bản sắc của người khác, nếu bạn muốn người khác cũng tôn trọng bản sắc của bạn. Bên cạnh đó, hãy thường xuyên đánh giá lại những tư tưởng, lời nói và hành động của chính mình xem chúng có ích lợi cho hoàn cảnh mà mình đang sống, cho người mà mình đang giao tiếp hay không. Tóm lại, bản thân chúng ta biết chú ý đến những gì tốt đẹp mà mình có thể làm cho người khác thì hữu ích hơn là cố tranh cãi lý lẽ đúng sai với họ.

### ***Hãy sống thật tốt và yêu thương người khác***

Sống trên cõi đời này, con người chúng ta có thể khác nhau về giống nòi, về màu da, quốc

tịch, ngôn ngữ, phong tục, tập quán, tôn giáo... Tất cả những khác biệt ấy là lý do để con người đến với nhau, yêu thương nhau, chứ không phải là những bức tường ngăn cách để chia rẽ, cách xa nhau. Tiếc rằng lịch sử nhân loại đã không tránh khỏi những nhận thức sai lầm, thậm chí còn dẫn đến những cuộc chiến đổ máu – chỉ vì chưa biết dung hòa những sự khác biệt trên đây.

Trong cuộc sống, hạnh phúc của bản thân ta phụ thuộc vào hạnh phúc của người khác. Con người sống trên đời là để xây dựng hạnh phúc yên vui của mình giữa mọi người! Đây là lẽ sống giản dị nhất, khiến chúng ta dễ cảm nhận hạnh phúc trong cuộc sống nhiều nhất.

Nhưng cũng chính vì tình yêu thương là lẽ sống giản dị nhất, nên việc thực hành nó mỗi ngày trong cuộc sống là điều khó nhất! Con người ta có khuynh hướng tự nhiên ích kỷ, chỉ biết đến bản thân mình, lợi ích của riêng mình. Có một câu hỏi mà rất có thể bất kỳ ai cũng băn khoăn: “Khi tôi sống tốt, bản thân tôi có được gì không? Nếu tôi cứ cố gắng sống tốt, trong khi

cuộc sống quanh tôi đầy những kẻ xấu, thì liệu đó có phải là một thiệt thòi cho tôi không?”

Nếu lúc nào bạn cũng luôn tự hỏi mình hoặc hỏi người khác những câu đại loại như vậy, thì bạn khó có thể sống yêu thương! Thậm chí, nhiều người còn dựa vào “lập luận” đó để bào chữa cho những hành vi không tốt của bản thân mình.

Thế thì, về phần chúng ta, chúng ta sẽ lựa chọn thái độ sống nào? Chắc chắn những câu hỏi trên đây không phải là lý do để chúng ta không thật sự biết sống yêu thương người khác. Chúng ta không thể mãi quanh quẩn với những câu hỏi đại loại như vậy. Hãy thử nhìn vấn đề này trong viễn cảnh thực tế nhất. Bạn hãy thử đến với những con người trong giây phút hấp hối, họ nói gì với bạn? Khi sắp phải từ giã cõi đời, những gì người ta nói ra thường là những điều chân thật nhất! Họ thường nói gì?

Hẳn bạn đã thấy nhiều người trong lúc lâm chung thường trần trối lại cùng con cháu những tâm nguyện mà họ chưa thực hiện được, hoặc chưa thực hiện được trọn vẹn khi họ còn

sống. Lúc này, người ta thường nhớ về những người thân yêu, thường tỏ ra ân hận vì trước đây mình đã lỡ có những hành vi cư xử không phải với người khác, lỡ gây ra những hiểu lầm, xích mích, những chuyện buồn cho người khác... Người ta chỉ còn muốn được nói lời tạ lỗi cùng người khác, trước khi có thể thanh thản trút hơn thở cuối cùng!

Thế nhưng, đáng tiếc là nhiều người cho đến nay vẫn không nhận ra thực tế hiển nhiên đó, vẫn không nhận ra rằng mình phải sống tốt và biết yêu thương người khác. Họ nhận thức rất nông cạn, hời hợt, thành thử cách sống của họ đã gây ra bao đau đớn, bất hạnh cho người khác. Một kiếp người ngắn ngủi, làm quá nhiều điều xấu sẽ có lúc phải ân hận. Chỉ sợ rằng khi biết ân hận thì đã muộn, không thể chuộc lỗi được mà cũng không còn kịp thời gian để làm điều gì tốt nữa! Một kiếp người như vậy là hoàn toàn trống rỗng, vô nghĩa, không đem lại hạnh phúc cho ai cả - kể cả cho chính mình.

Đời ta ngắn ngủi lắm! Thế thì tại sao ta không cố gắng sống đẹp để một kiếp người? Tại



sao chúng ta không nghĩ rằng, bản thân mình phải cố gắng sống tốt để gieo trồng niềm tin cuộc sống nơi tâm hồn người khác? Biết bao người chỉ vì nhìn thấy những tội ác, những cái xấu trong đời sống hằng ngày mà niềm tin cuộc sống đã không còn? Nếu chúng ta chưa làm được điều gì tốt cho người khác, thì trước mắt, cũng đừng làm mất niềm tin nơi người khác. Hãy sống tốt để còn gieo niềm tin cuộc sống cho bao người khác!

Cuộc sống của mỗi chúng ta trên cõi đời này đều có những nỗi khổ riêng, những nỗi khát khao chưa được thỏa nguyện... Do vậy mà càng phải biết yêu thương nhau nhiều hơn! Chúng ta đừng bao giờ dựa vào những nỗi đau mà mình đang chịu đựng để lấy đó làm lý do biện minh cho bản thân, bào chữa cho lối sống không biết yêu thương người khác.

Khi chúng ta đau khổ, chúng ta có thể than trách vì sao mình đau khổ quá thế? Nhưng chỉ cần biết nhìn xa hơn bản thân mình một chút thôi, chúng ta sẽ thấy nỗi bất hạnh của biết bao người khác. Những đứa trẻ lang thang không nơi

nương tựa, những thanh niên thất học, những trí thức nặng lòng với thời cuộc, những người già ốm đau không có tiền thang thuốc, những tai nạn giao thông thảm khốc mỗi ngày... Bất cứ nơi đâu chỉ có sự lạnh nhạt, thờ ơ, thì cuộc sống trở nên thật đáng sợ. Chính những đau khổ đã đưa con người đến gần nhau hơn, dễ đồng cảm với nhau hơn và biết yêu thương nhau nhiều hơn.

Nếu lúc nào chúng ta cũng chỉ nghĩ đến nỗi khổ của mình thì ta càng có khuynh hướng tự phóng đại chúng lên. Nhưng trái lại, nếu chúng ta mang một tầm nhìn lớn lao hơn, biết nhìn vào nỗi khổ của rất nhiều người quanh ta, thì nỗi khổ của bản thân ta sẽ tự nhiên thu nhỏ lại!



**S**ự cảm thông, tha thứ và tình yêu thương trên cõi đời này là những thứ không cần đến bất cứ điều kiện nào cả. Trong vật lý học, nhà bác học Archimedes (287 - 212 TCN) có thể tuyên bố rằng: “Hãy cho tôi một điểm tựa, tôi có thể nâng bổng cả trái đất lên!” (*Give me a*

*firm place to stand, and I will move the earth.)*

Thế nhưng, riêng trong lĩnh vực yêu thương, lẽ nào bạn lại nói: “Mọi người hãy đóng góp phân nửa số tài sản đang có cho tôi, để tôi trở thành tỷ phú giàu có nhất thế giới, rồi tôi sẽ yêu thương mọi người!” Nói như thế thì còn gì khôì hài hơn! Nếu bạn yêu thương mà lại đòi hỏi những điều kiện đi kèm theo, thì tức là bạn không còn yêu thương nữa. Bạn có thể yêu thương hết thấy mọi người bạn gặp trong cuộc sống mà không phải đòi hỏi một điều kiện nào cả. Mọi con người đều xứng đáng được đối xử với lòng tốt và lòng trắc ẩn, thế thôi!

Nhờ có tình yêu thương con người mới có thể sống tốt với nhau. Tình yêu thương không phải là một khái niệm trừu tượng, mà nó được biểu hiện qua nhiều hành động muôn màu muôn vẻ của cuộc sống thường ngày. Cuộc sống quanh bạn không thiếu gì những người tốt. Họ sống tốt và cư xử với người khác bằng lòng tốt một cách rất giản dị, tự nhiên, không hề có điều gì bắt buộc họ phải sống tốt như vậy cả, ngoại trừ tình cảm từ sâu thẳm trong lòng họ.

Trong cuộc sống, mọi việc chúng ta làm đều phải dựa trên nền tảng vững chắc của yêu thương. Lòng yêu thương người khác giúp chúng ta tự giải thoát mình khỏi vỏ bọc chật hẹp của lòng ích kỷ. Nhờ có tình yêu thương mà chúng ta sống một cuộc sống hạnh phúc phong phú hơn, tràn đầy hơn... Chúng tôi tin rằng, trong mỗi con người đều tiềm ẩn một khả năng yêu thương vô hạn. Những gì tốt đẹp mà chúng ta làm cho người khác, bắt nguồn từ tình yêu thương, đều trở thành phần thưởng vô giá cho chính bản thân ta. Chắc chắn cuộc sống trên trái đất này của chúng ta sẽ trở nên yên bình hơn bằng cách đó.



**M**ẹ tôi thường tóm gọn triết lý của mình trong những cụm từ ngắn gọn. Một trong những câu nói mà Người ưa thích nhất là: *“Quà tặng quý giá nhất trên cuộc đời này không nên giữ hoặc giấu diếm cho riêng ai”*. Quà tặng mà mẹ tôi muốn nói đến ở đây chính là tình yêu thương. Khi bạn yêu thương người khác, bạn xứng đáng có được một mối quan hệ

tốt đẹp. Mỗi quan hệ này không chỉ khiến bạn hạnh phúc, mà bạn còn có thể chia sẻ sự phong phú của bản thân bạn với người khác.

Trong mỗi một mối quan hệ, chúng ta nhận ra rằng, bản thân mình đã mang đến những giá trị tốt đẹp nào đó cho người khác khi họ cần, nhằm làm cho mọi thứ trong cuộc sống này trở nên hoàn thiện hơn. Tại sao chúng ta không chịu định nghĩa bản thân mình như là một thành viên tích cực nhất của cộng đồng?

Ngày hôm nay, hãy bước ra ngoài, hòa mình vào cuộc đời và yêu thương mọi người mà bạn gặp gỡ. Hãy để cho sự hiện diện của bạn để lại ánh sáng trong tim người khác. Và hãy luôn nhớ rằng, chỉ có tình yêu thương chân thật mới tạo cho ta cảm giác viên mãn hạnh phúc.

## **CHƯƠNG 4**

### **GIẢN DỊ VỀ NHU CẦU VẬT CHẤT**

**P**hần nhiều đau khổ của chúng ta trong cuộc sống là do “không biết đủ”. Chương này gợi mở cho bạn những ý tưởng nhằm đơn giản hóa nhu cầu vật chất của bản thân. Mỗi chúng ta cần biết tự giải thoát mình khỏi những “ám ảnh” của vật chất, để có thể vươn tới nghệ thuật sống giản dị, cũng có nghĩa là vươn tới một cuộc sống hạnh phúc, thanh thản vậy!

#### ***Cuộc đời nhiều âu lo, do đâu?***

**V**ì đâu chúng ta luôn bận rộn, cuống cuống, hồi hã với những lo âu hằng ngày? Có phải phần lớn những phức tạp, rắc rối, những lo âu hằng ngày của chúng ta đều liên quan đến chuyện tiền bạc, nhằm giải quyết những nhu cầu vật chất hằng ngày? Mọi băn khoăn, suy nghĩ, thắc mắc, lo lắng... hàng ngày hàng giờ của chúng ta phải chăng chỉ xoay

quanh những chuyện cơm ăn, áo mặc, nhà ở, phương tiện đi lại?

Câu hỏi trên khiến chúng ta phải nhìn nhận một thực tế: Tại sao con người ít khi biết đủ? Tại sao lúc nào cũng phải tìm cách thu gom, tích góp? Phần lớn nguyên nhân lâu nay được quy cho lòng tham vô đáy của con người. Tuy nhiên, chúng tôi thiết nghĩ, nguyên nhân trước tiên là do nỗi lo sợ bị thiếu thốn.

Cuộc sống vốn dĩ là không thể biết trước! Chúng ta chỉ có thể biết những gì đã xảy ra trong quá khứ và những gì đang diễn ra ở hiện tại, còn cuộc sống tương lai sẽ như thế nào thì không ai dự đoán cụ thể hay chắc chắn được. Ngay cả khi chúng ta mong muốn một cuộc sống phẳng lặng bình yên, thì những bão giông của cuộc đời cũng có thể bất chợt đổ xuống đầu mình. Chính vì nỗi lo lắng rằng tương lai mình có thể gặp chuyện bất trắc, có thể lâm vào cảnh thiếu thốn mà con người mới luôn tìm cách thu gom, tích góp.

Nhưng thu gom, tích góp bao nhiêu cũng không cảm thấy đủ. Từ đây, khái niệm “lòng

tham vô đáy” mới xuất hiện. Nhu cầu vật chất của chúng ta là không có giới hạn, thành thử lại càng phải thu gom, tích góp để thỏa mãn nhu cầu của bản thân mình. Từ đó, cuộc sống trở thành những bon chen, giành giật không hơn không kém. Bạn thử nghĩ xem, cuộc sống của chúng ta trên cõi đời này chỉ vồn vện có bao nhiêu năm – không dài lâu bằng cuộc sống của một loài cây cỏ thụ nữa, nhưng tại sao lại phải vất vả, mệt mỏi đến thế? Làm sao để thoát khỏi cái vòng luẩn quẩn này?

Vẫn biết rằng, cuộc sống quanh ta không thiếu gì những người còn nghèo khổ. Vẫn biết rằng, hằng ngày có biết bao nhiêu người lương thiện phải “đổ mồ hôi, sôi nước mắt” mà vẫn chưa đủ ăn. Về vấn đề này, chúng tôi sẽ đề cập đến trong một dịp khác. Ở đây, chúng tôi chỉ muốn nói đến những con người không hề bị áp lực của những gánh nặng cuộc sống. Họ vẫn có của ăn của để, không thiếu thốn chi. Thế nhưng, họ lại coi việc chạy theo nhu cầu vật chất là điều đáng quan tâm bậc nhất trong cuộc sống, ngoài ra không có điều gì khác đáng để quan tâm cả!



Ý nghĩa cuộc sống của bạn chắc chắn không thể đo đếm bằng khối lượng hay giá trị tài sản mà bạn sở hữu. Trong cuộc sống, mọi thứ luôn biến đổi. Ngày hôm nay tài sản nằm trong tay bạn, nhưng ngày mai nó có thể nằm trong tay người khác. Nhận thức được tính chất mong manh đó, biết nỗ lực tự giải thoát mình khỏi những ràng buộc của nhu cầu vật chất bao nhiêu, chúng ta càng dễ dàng cảm nhận ý nghĩa của cuộc sống bấy nhiêu!

### ***Đừng chăm chút vẻ ngoài nhiều quá***

**T**iểu hiện trước tiên của việc không biết đơn giản hóa nhu cầu vật chất là chăm chút cho vẻ ngoài của bản thân mình nhiều quá! Những người như vậy không biết nghĩ đến người khác, nghĩ đến những người đối khổ xung quanh. Họ sẵn sàng bỏ ra một số tiền lớn để săn sóc cho làn da, mái tóc, chau chuốt từng chiếc móng tay, móng chân... nhưng lại tính toán, so đo từng đồng cắc một mỗi khi phải giúp đỡ một ai đó đang trong hoàn cảnh khốn khổ.

Nhiều người không tiếc bỏ ra rất nhiều thời gian, tiền của, thậm chí bất chấp hiểm nguy tính mạng để đi giải phẫu thẩm mỹ; nhưng khi phải giúp đỡ người khác thì họ tính toán, bủn xỉn dừng đồng một. Nói cách khác, xài tiền cho bản thân bao nhiêu họ vẫn không cảm thấy đủ, nhưng khi giúp đỡ ai một chút thôi thì họ luôn kể lể vì cảm thấy quá nhiều. Thói ích kỷ này một khi đã hằn sâu trong lòng thì thật là tai hại. Nó làm cho con người ta chỉ biết đến bản thân mình mà thôi!

Nhiều người dành phần lớn thời gian cho áo quần, cho cách ăn mặc, coi trọng vẻ ngoài hơn vẻ đẹp tâm hồn. Họ mất rất nhiều tiền bạc, thời gian cho những nhu cầu chưng diện này. Hẳn bạn thấy, nhiều người chẳng phải là nghệ sĩ hay ca sĩ gì ráo, vậy mà dép guốc mua về cả trăm đôi, áo quần cùng một lúc trong tủ hơn cả trăm bộ. Chưa hết! Lại còn cà vạt, khăn quàng cổ, túi xách, mũ nón... cũng từ vài chục đến hơn cả trăm cái.

Chao ôi! Có cần thiết gì mà phải phức tạp, rắc rối quá mức như vậy? Chỉ tính riêng thời gian để cất dép guốc, giặt ủi áo quần thôi cũng

đã hết cả ngày! Nếu chậm chạp, lễ mễ thì có khi lại mất cả tuần, cả tháng. Thử hỏi, ai kính trọng mình, ai khâm phục mình chỉ vì những “lớp sơn” giả tạo như vậy? Có chăng cũng chỉ là những người hời hợt, không biết đánh giá con người. Trên đời này, chỉ có những kẻ hời hợt mới đánh giá con người qua dáng vẻ bên ngoài, vì họ đâu có đủ sâu sắc để nhìn thấy điều gì khác hơn nữa!

Điều đáng nói là, nhiều khi trong túi không có nhiều tiền nhưng vẫn cứ phải tìm cách đi vay mượn, để có thêm tiền mua sắm, để rồi cũng phải ăn diện “cho có với người ta”! Chính những suy nghĩ lầm lạc này dẫn đến tình trạng nợ nần chồng chất! Những người càng nghèo khổ lại càng mặc cảm, càng tìm cách dùng vẻ ăn diện bề ngoài để che giấu hoàn cảnh thực tế của mình thì càng có nguy cơ nợ nần chồng chất, đã nghèo lại càng nghèo thêm, không biết đến khi nào mới thoát khỏi vòng luẩn quẩn.

Đáng tiếc là, ở những xứ sở chậm tiến, trình độ dân trí còn thấp kém thì loại người suy nghĩ hời hợt lại chiếm số đông. Giới kinh doanh và quảng cáo lại luôn tìm cách tranh thủ

nhược điểm này để khuếch trương hoạt động của mình. Thành thử, những suy nghĩ lệch lạc và tật đua đòi của nhiều người cứ thế mà ngày càng “liên tục phát triển”, ngày càng nhân rộng trong xã hội. Điều nguy hiểm nhất là, thời gian dành để chăm sóc ngoại hình, thời gian dành để tự ngắm vuốt chính mình trước gương lại nhiều hơn thời gian dành để tự kiểm thảo nội tâm.

Liệu một cách sống như vậy có thoả đáng không? Lớp “vỏ bọc trang trí” của ta lại quan trọng hơn bản thân ta hay sao? Chỉ biết chăm lo cho vẻ đẹp bề ngoài mà thiếu hẳn vẻ đẹp tâm hồn, thì thử hỏi vẻ đẹp lộng lẫy bên ngoài kia còn có ý nghĩa gì? Hay nó chỉ là phương tiện để tiếp tục lừa lọc những kẻ nhẹ dạ, hơi hợt? Chỉ biết chăm lo cho vẻ đẹp bề ngoài mà thiếu chiều sâu tâm hồn, thì khi bề ngoài càng trở nên “đẹp” bao nhiêu, mức độ “suy thoái” trong tâm hồn cũng sẽ gia tăng tương ứng bấy nhiêu!

Bôi son trát phấn lên mặt cho đẹp, mà trong sâu thẳm nội tâm lại không đẹp, thì liệu gương mặt có đẹp được không? Dù bạn có sử

dụng những loại mỹ phẩm danh tiếng hoặc mắc tiền cỡ nào, nhưng bạn vẫn mang một bộ mặt “sùng sả” khi gặp gỡ người khác, thì khuôn mặt của bạn cũng rất khó mà tươi đẹp cho được!

## ***Cần một lối sống giản dị, lành mạnh***

**T**hêm một biểu hiện nữa của việc không biết đơn giản hóa nhu cầu vật chất, đó là *mua sắm quá mức cần thiết*. Mỗi lần bước chân vào siêu thị hoặc những trung tâm thương mại lớn, có nhiều người dường như luôn bị “cám dỗ” bởi hết thấy những gì đang được trưng bày trước mắt họ. Có thể khái quát hoàn cảnh của những người như vậy trong câu này: “Không mua về thì thấy thiếu thiếu, nhưng mua về thì lại thấy... quá thừa!”. Nhà cửa của họ bị biến thành kho chứa đồ đạc mà họ không hay! Chỉ tính riêng thời gian dành để lo bảo quản, sắp xếp, dọn dẹp đồ đạc không thôi cũng đã đủ mệt. Do vậy, chúng ta nên biết đơn giản hóa việc mua sắm thì tốt hơn! Giàu có, nhưng vẫn lựa chọn một lối sống giản dị, đó mới là thái độ của người hiểu biết.

Chưa hết, trong cuộc sống bạn có thể dễ ý thấy nhiều người có thói quen ăn uống thiếu điều độ, dẫn đến béo phì, rồi lại mất thời gian để đi tập thể dục thẩm mỹ, đi giải phẫu thẩm mỹ, đi hút mỡ... với mong muốn được giảm cân. Thật là vớ vẩn quá! Những người khác thì có thói quen hút thuốc lá, uống bia rượu. Dường như họ không thể sống nổi nếu thiếu những thứ này! Những nguy cơ bệnh tật luôn rình rập những người có lối sống thiếu điều độ, không hài hòa với tự nhiên. Thế rồi, bao nhiêu bệnh tật rình rập, lại phải khổ sở, lo lắng, tìm cách chạy chữa!

Phần lớn bệnh tật của chúng ta đến từ lối sống thiếu lành mạnh, thiếu điều độ. Chúng ta ngủ nghỉ không đúng giờ giấc, cố gắng làm việc quá sức. Rất nhiều người dành cả tuổi trẻ của mình để lo kiếm tiền, đến tuổi trung niên tích lũy được một tài sản kèch xù thì lại mắc bệnh hiểm nghèo, muốn đánh đổi cả gia tài để lấy lại sức khỏe như trước cũng không được! Như vậy có phải là tự mình đưa bản thân mình vào “vòng luẩn quẩn” do chính mình tạo ra hay không?

Thay vào đó, một điều hết sức giản dị trong trường hợp này là, chỉ cần bạn thay đổi lối sống và chế độ ăn uống thì mọi chuyện sẽ tốt đẹp hơn ngay.



Với những biểu hiện cơ bản nêu trên, chúng ta thấy, nhiều khi chính ta tạo ra nhu cầu, tìm cách thỏa mãn nó một cách quá mức, để rồi chính những nhu cầu này lại hành hạ ngược trở lại bản thân ta. Chính vì nhu cầu vật chất quá nhiều mà chúng ta phải cặm cụi kiếm tiền bao nhiêu cũng không đủ để trang trải cho nhu cầu của chính mình. Điều này có khác nào tự mang dây trói buộc mình? Nhìn vào cuộc sống, bạn sẽ thấy nhiều người quanh bạn và có khi ngay cả chính bạn đang tự làm khổ bản thân vì cứ tự giam hãm mình trong những nhu cầu vật chất. Dần dà, con người dần trở thành nô lệ cho nhu cầu vật chất của chính mình mà không hay!

Muốn tránh khỏi những điều trên, để có được một cuộc sống giản dị, chúng ta phải làm gì? Hẳn bạn đã tìm ra câu trả lời rồi. Đó là,

hãy biết *đơn giản hóa nhu cầu vật chất* của bản thân mình. Chừng nào chúng ta chưa biết đơn giản hóa nhu cầu vật chất của bản thân thì chừng đó ta vẫn còn bị những nỗi lo về vật chất đè nặng tâm hồn!

Tóm lại, người biết đơn giản hóa nhu cầu vật chất chính là người biết lựa chọn một lối sống lành mạnh. Một lối sống lành mạnh, sống khỏe, sống vui, sống đẹp, sống có ích, mở rộng tấm lòng với mọi người, đó là một lối sống giản dị nhất!

## ***Thoát khỏi những âu lo về tiền bạc***

**B**ất cứ ai trong chúng ta mà chẳng bị những nỗi lo về tiền bạc đè nặng tâm hồn mình? Cả ngày vất vả đi làm vì miếng cơm manh áo, chúng ta bị nỗi lo tiền bạc ám ảnh đã đành; thế nhưng, ngay cả khi đã đến giờ đi nghỉ rồi mà đầu óc vẫn bị ám ảnh bởi những lo nghĩ về đồng tiền đến nỗi không sao chợp mắt được, thì quả thực là đời sống rất khổ. Lẽ ra, sau những khoảng thời gian ban ngày vất vả lo làm ăn, chúng ta phải có thời gian để tận hưởng



những thú vui tinh thần của cuộc sống. Nhưng  
đằng này, chúng ta lại tiếp tục sử dụng những  
khoảng thời gian quý báu này để tiếp tục lo âu  
đủ chuyện. Nỗi lo về tiền bạc dần vật chúng ta,  
khiến lòng ta ít khi nào được bình yên.

Nhiều người nghĩ rằng, sau khi họ đạt được  
sự giàu có rồi thì lòng họ sẽ có được sự an ổn,  
bình yên. Có thật vậy không? Thực tế cho thấy,  
nhiều người rất giàu có nhưng liệu trong tâm  
hồn họ đã tìm thấy sự bình yên chưa? Hay từ  
sâu thẳm lòng họ chỉ là cảm giác trống rỗng và  
vô nghĩa?

Trong ca khúc “*Ở trọ*”, cố nhạc sĩ Trịnh Công  
Sơn đã viết: “Con chim ở đậu cành tre. Con  
cá ở trọ trong khe nước nguồn.” Còn con người  
chúng ta thì đang ở trọ chính nơi trần gian này,  
nghĩa là không có gì vĩnh viễn, trường cửu cả!  
Mỗi chúng ta chỉ như một lữ khách đến với cuộc  
đời này! Thế thì, cứ mãi quay cuồng, hối hả, vất  
vả cả đời để làm gì? Dù đi nhanh hay đi chậm,  
rồi thì đến một lúc nào đấy, chúng ta cũng cùng  
đi về một cõi mà thôi! Thế thì, vội vã mà làm  
gì? Tìm cách bám víu vào cuộc sống này quá

nhiều để làm gì? Không nên bám víu vào cuộc sống này nhiều quá! Cứ sống giản dị, bình tâm, thanh thản có phải là tốt hơn không?

Nhiều người, sau một trận ốm thập tử nhất sinh, mọi tham vọng làm giàu ích kỷ lập tức tan biến hết. Thay vào đó, họ chỉ có một mong ước được sống – sống một cách có ý nghĩa.



Để thoát khỏi những âu lo về tiền bạc, chúng ta phải làm sao? Đây là một câu hỏi rất quan trọng, nhưng tìm được câu trả lời cho nó lại là điều không dễ dàng.

*Trước hết*, phải thay đổi nhận thức của chúng ta về vấn đề tiền bạc. Cuộc sống của chúng ta có nhiều phương diện, có nhiều nhu cầu phong phú khác nhau? Không phải lúc nào cũng “đổ mắt” kiếm tiền! Thời gian hai mươi bốn giờ mỗi ngày của chúng ta còn phải dành cho nhiều hoạt động phong phú khác nữa. Nếu chỉ quan tâm đến việc thỏa mãn nhu cầu vật chất, nếu chỉ quan tâm đến phương diện tiền bạc, thì liệu đó có phải là một thái độ sống khôn ngoan hay không?

Điều đáng sợ là, chính nỗi “ám ảnh” về tiền bạc khiến cho đầu óc của chúng ta không còn đủ sáng suốt để suy nghĩ về nhiều vấn đề quan trọng khác của cuộc sống. Phải thừa nhận rằng, tiền bạc rất khó kiếm và nó rất khó giữ. Tuy nhiên, nó không thể nào so sánh được với sự thanh thản tâm trí và sự bình yên về cảm xúc của chúng ta.

*Thứ hai*, hẳn bạn đồng ý với chúng tôi rằng, tương lai luôn nằm ngoài tầm kiểm soát của chúng ta. Những gì bạn nắm giữ trong tay mình hôm nay không có nghĩa là ngày mai bạn có thể tiếp tục nắm giữ chúng. Tiền bạc mà bạn đang có trong tay, chưa chắc sẽ là sự đảm bảo vững chắc cho cuộc sống tương lai của bạn. Thế thì, tại sao chúng ta cứ tìm cách bầu vùi vào những thứ không vững chắc như vậy?

Đừng bao giờ nghĩ rằng tiền bạc sẽ mang lại cho bạn một cuộc sống ổn định! Thực tế, mọi thứ trong cuộc sống quanh ta luôn thay đổi và biến động không ngừng. Đời sống phải có buồn có vui, có nụ cười có nước mắt, có đắng cay có ngọt ngào... mới là đời sống phong phú. Một cuộc sống yên ổn và sung sướng quá, lâu ngày

cũng hóa thành chật hẹp, chán ngơ chán ngắt, không còn khiến chúng ta cảm nhận được niềm vui, hạnh phúc nữa!

*Thứ ba*, một cuộc sống giản dị về vật chất sẽ giúp bạn cất khỏi vai mình những gánh nặng lo toan không cần thiết. Nhờ đó, bạn có thêm thời gian để suy nghĩ về những điều cao cả hơn trong cuộc đời. Từ đó, chúng ta có thể “mở mắt” ra để thấy những điều mà lâu nay chúng ta không thấy, do bị đồng tiền che khuất. Dầu rằng tiền bạc có thể quyết định nhiều thứ và mang đến cho con người nhiều thứ, nhưng nó không thể mang lại cho con người kiến thức, đạo đức và tình yêu. Cả ba điều này là những giá trị tinh thần vô giá mà tiền bạc không thể nào mua được.

Vô nghĩa làm sao những kiếp người lúc nào cũng chỉ biết lo thu gom, tích cóp! Đến khi xuôi tay nhắm mắt cũng chẳng thể mang theo được gì. Để lại cho con cái thì chỉ góp phần làm tăng tính ỷ lại của chúng vào cha mẹ. Lúc còn sống ở trong nhà cao cửa rộng bao nhiêu, đến khi nằm xuống thì cũng chỉ cần hai mét vuông đất mà thôi!



Nói tóm lại, đừng bao giờ cho phép “cái tôi” điều khiển bạn đi đến niềm tin rằng, đời sống vật chất của mình là những vấn đề quan trọng. Hãy luôn luôn để cho nội tâm bạn xác định những gì là quan trọng trong cuộc sống của bạn. Mải mê đi theo con đường của nhu cầu vật chất sẽ dẫn đến sự mệt mỏi trống rỗng; nhưng trái lại, nếu bạn đi theo con đường của tinh thần, bạn sẽ sống một cuộc đời thật phong phú, trọn vẹn. Đừng bao giờ chỉ vì quá mải mê theo đuổi việc kiếm tiền đến nỗi không còn đủ thời gian, sức lực để chinh phục những đỉnh cao học vấn, đỉnh cao trí tuệ - sáng tạo mà lẽ ra bạn xứng đáng có được!

Và cũng đừng bao giờ mang nặng mặc cảm rằng, vì mình không đủ khả năng để ngược nhìn lên những đỉnh cao khác trong cuộc sống, nên chỉ còn cách duy nhất là cúi mặt xuống lo toan chuyện tiền bạc. Ngày hôm nay, bạn hãy nỗ lực tìm kiếm những khát vọng tinh thần của mình hơn là những gì đáp ứng đòi hỏi của nhu cầu vật chất. Sự lựa chọn này sẽ làm cho cuộc sống của

bạn thay đổi hẳn! Bạn sẽ tìm thấy nhiều điều mới mẻ hơn trong cuộc sống của mình.

Điều chúng tôi mong mỗi là, bạn phải dám sống theo những giá trị cao đẹp của bản thân mình. Đó là một con đường không có sự vẫy gọi, phụ thuộc quá nhiều vào nhu cầu vật chất. Khi đó, bạn sẽ nhận ra những giá trị tinh thần của mình cao đẹp như thế nào. Ngay từ hôm nay, bạn có thể bắt đầu vun trồng chân giá trị tinh thần bên trong của chính mình.

Chỉ khi nào bạn đứng trên nền tảng của những giá trị đó, bạn mới có thể sống thanh thản, hạnh phúc - bất kể trong hoàn cảnh như thế nào.

## ***Thanh thản với đồng tiền***

**T**rong cuộc sống, bản thân đồng tiền không xấu xa. Nó là vật vô tri vô giác, không có tội tình gì. Giá trị của nó, sở dĩ có được, là do con người quy ước. Điều chúng tôi muốn nhấn mạnh ở đây là: “Chỉ có lòng ham hố tiền bạc của con người mới xấu xa. Chỉ có sự lo lắng thái quá về tiền bạc mới là đáng sợ!”

Lòng ham tiền rất nguy hiểm. Nó có thể khiến con người tự đánh mất chính mình trước mãnh lực của đồng tiền. Bạn thử nghĩ xem, một khi đã đặt nhu cầu vật chất lên trên hết thảy, thì rất có thể con người sẽ không khước từ bất cứ thủ đoạn bỉ ổi nào, miễn là vơ vét cho thỏa túi tham của mình.

Tiền bạc không phải là một cái gì đáng để bạn phải quá lo lắng. Một khi biết đơn giản hóa nhu cầu vật chất, bạn không những có một cuộc sống thoải mái, không phải lo âu về tài chính. Hãy sống thanh thản, thoát khỏi những lo âu về tiền bạc.



Nhiết đến đây, chúng tôi rất ngại sẽ bị quý bạn đọc hiểu lầm, cho là chúng tôi đang cố gắng cổ vũ cho một lối sống khổ hạnh hoặc đang cố tình tìm cách đi ngược lại với đà tiến lên của kinh tế - xã hội. Thưa bạn, hoàn toàn không! Bản thân tôi chẳng những không muốn sống khổ hạnh, mà còn quan niệm rằng cuộc sống của con người chỉ phong phú, hài hòa khi cân bằng cả tinh thần lẫn vật chất, rằng

càng vững vàng về phương diện vật chất thì càng có điều kiện quan tâm đến đời sống tinh thần. Vật chất để sinh tồn phải là cái có trước, sau đó mới có thể phát triển tinh thần. Đây là chân lý đã trở thành kiến thức nằm lòng, phổ biến, không thể chối cãi của xã hội loài người.

Hơn thế nữa, một xã hội không thể tiến lên được nếu như mọi thành viên trong đó đều suy nghĩ ích kỷ, chẳng bao giờ dám nhen lên trong lòng mình khát vọng làm giàu. Một khi đất nước giàu có, thì những phúc lợi xã hội cho người dân sẽ có điều kiện được quan tâm nhiều hơn, có cơ sở để giải quyết thỏa đáng hơn. Xa hơn nữa, chúng tôi còn đi đến chủ trương rằng, cần phải giáo dục con người về cách làm giàu nữa!

Phần lớn những vất vả, lo toan trong cuộc sống hằng ngày của chúng ta chẳng phải là xoay quanh chuyện kiếm tiền hay sao? Cho nên, việc dạy cách làm giàu cũng quan trọng chẳng kém gì việc dạy cách làm người. Nếu chúng ta phải dạy dỗ con cái ngay từ nhỏ về cách học làm người, thì tại sao chúng ta không dạy cho chúng



hiểu về giá trị của đồng tiền, và thái độ quý trọng cùng cách sử dụng đồng tiền như thế nào? Nếu ngay từ nhỏ, đứa trẻ được dạy về những điều này, thì khi lớn lên, chúng sẽ biết đơn giản hóa nhu cầu vật chất của bản thân và biết làm giàu vì những mục tiêu chính đáng hơn để phục vụ người khác.

Con người, một khi chưa được giáo dục đầy đủ, chưa đủ bản lĩnh để làm chủ, sai khiến đồng tiền, thì rất dễ bị đồng tiền sai khiến.

Đến đây, có thể bạn thắc mắc hỏi chúng tôi rằng: “Thế thì ông, ông có muốn làm giàu không?” Chắc chắn chúng tôi sẽ trả lời bạn rằng: “Đương nhiên là muốn! Thậm chí, rất muốn nữa là đằng khác! Nó là một khát khao cháy bỏng trong tôi.” Nếu chúng tôi trả lời là “không muốn”, thì hóa ra là tự dối mình và dối người. Còn nếu nói lời khẳng định là mình “rất muốn” như vậy thì hóa ra, tự mình lại mâu thuẫn với chính mình trong những đoạn viết ở trên ư?

Hoàn toàn không có gì là mâu thuẫn ở đây cả! Bởi vì vấn đề tiền bạc rất đổi phức tạp, nên

để tìm được cách nói thỏa đáng về nó là điều rất khó. Điều chính yếu mà chúng tôi muốn nhấn mạnh suốt từ đầu chương này đến giờ, đó là: “Đừng vì đồng tiền mà đánh mất sự thanh thản và niềm vui cuộc sống. Đừng coi đồng tiền cao hơn những thứ khác trong cuộc sống của bạn. Trái lại, hãy biết đặt đồng tiền vào đúng vị trí của nó trong đời mình, biết làm ra nó và sử dụng nó cho những mục đích cao cả khác trong cuộc sống.”



Với một thái độ đúng đắn và tốt đẹp đối với tiền bạc, tiền bạc có thể giúp chúng ta nâng cao nhiều phương diện khác trong cuộc sống. Biết sử dụng đồng tiền một cách khôn ngoan, chúng ta có thể đem lại thật nhiều điều tốt đẹp cho xã hội.

Trong hành trình hoàn thiện bản thân, chúng ta nên thay đổi thái độ của chúng ta đối với tiền bạc và tìm kiếm niềm vui trong việc “làm ra tiền bạc để phụng sự cho những mục đích sống cao cả hơn”. Khi đó, tiền bạc trở thành phương tiện để thực hiện nhiều việc khác

trong cuộc sống, chứ nó không phải là mục đích duy nhất trong cuộc sống. Khi chúng ta thịnh vượng, chúng ta có thể giúp những người chung quanh chúng ta cũng có được một cuộc sống đỡ vất vả, thiếu thốn hơn.

Khát vọng làm giàu của chúng ta phải được ươm mầm từ chính cuộc đời nhiều khổ cực của mỗi chúng ta, của gia đình chúng ta, của những người xung quanh ta. Ta làm giàu hoàn toàn không phải do sự thôi thúc của cái tôi ích kỷ, mà là vì muốn chung sức với mọi người vì một cuộc sống tốt đẹp hơn!

Khi bất cứ bạn trẻ nào có một khát vọng làm giàu chính đáng như vậy, thì việc kiếm tiền đối với bạn sẽ không còn là một nỗi lo hay một gánh nặng như trước đây nữa! Những ý tưởng sáng tạo của chúng ta nảy sinh khi chúng ta đang nỗ lực làm việc, khi chúng ta trực tiếp hướng khả năng của mình vào những mục tiêu cao đẹp. Nó là nguồn sức mạnh để thành công khi bánh xe của vận may bắt đầu quay tròn quanh ta. Đó là một cảm giác rất tuyệt vời.

Khi kiếm được tiền rồi, chúng ta hãy rộng

rãi với đồng tiền. Nhiều tỷ phú thế giới tỏ ra khát khe khi tiêu xài cho bản thân, nhưng họ lại rất rộng rãi khi giúp đỡ người khác. Đó là những tấm gương rất đáng để chúng ta học hỏi. Quả đúng như nhiều người Việt Nam mình vẫn quan niệm, những người biết “sống xởi lởi thì Trời cho”, còn cứ “tính toán so đo thì Trời lấy lại”. Một khi dám chia sẻ những gì mình có với người khác, lòng bạn sẽ không bị đè nặng bởi nỗi lo phải giữ tiền hoặc lo kẻ trộm sẽ đục tường khoét vách nhà bạn lấy mất! Hơn thế nữa, hành động chia sẻ giúp chúng ta trở nên tự tin hơn, vui vẻ hơn, ảnh hưởng đến những người chung quanh ta bằng những đóng góp tích cực. Nhiều người đã tìm thấy hạnh phúc nhờ những nỗ lực không mệt mỏi của bản thân để giúp đỡ người khác. Đồng tiền như vậy mới là đồng tiền thanh thản!

Một khi bạn có được thái độ đúng đắn đối với tiền bạc như vậy, bạn càng có động cơ cao cả thúc đẩy bạn hăng hái làm việc nhiều hơn, có kết quả hơn! Khi bạn nghĩ rằng, mình đang cố gắng kiếm thật nhiều tiền để giúp người khác, thì tầm vóc tư duy này sẽ giúp công việc của bạn

thuận lợi, trôi chảy hơn. Trái lại, nếu lúc nào cũng chỉ chăm chăm kiếm tiền cho riêng mình, lúc nào cũng nghĩ “mình còn chưa đủ, làm sao nghĩ tới người khác?” thì khác nào chúng ta đang để cho mọi cơ hội tốt đẹp của cuộc sống tự đóng lại trước mắt mình. Nếu bạn không bao giờ thích làm ăn với những kẻ ích kỷ, thì thiên hạ cũng sẽ như vậy!



**T**óm lại, trong cuộc sống, điều quan trọng không phải là những thứ bạn đã từng sở hữu, mà là những điều tốt đẹp mà bạn để lại cho đời. Bất cứ công việc gì bạn làm với một ý hướng cao cả và nỗ lực làm thật tốt, đều là những đóng góp tích cực cho sự phồn vinh của xã hội!

Thay vì suốt cả đời cứ phải tối tăm mặt mũi vì tiền bạc, bạn hãy cố gắng để lại cho đời những kho tàng vô giá mà tiền bạc không thể nào mua được.

## CHƯƠNG 5

### GIẢN DỊ VỚI MỘT MỤC ĐÍCH SỐNG CAO CẢ

Ngay lúc này đây, bạn cảm nhận cuộc sống của mình tràn đầy ý nghĩa hay bạn cảm thấy mình đang phải sống những tháng ngày vô nghĩa? Bạn có yêu thích những gì bạn đang làm mỗi ngày không? Nếu thành thật với bản thân, chúng ta sẽ thấy cuộc sống hằng ngày của mình không có ý nghĩa nhiều lắm! Phần đông con người ta vẫn sống trong vòng xoáy chật hẹp của những cuộc sống thường ngày. Nhiều người không biết đến những giá trị thực sự trong cuộc sống. Họ không biết là họ sống để theo đuổi điều gì? Cái gì họ cũng muốn, nhưng họ lại không xác định được họ muốn cái gì cụ thể? Biết bao kiếp người đã sống hoài, sống phí chỉ vì không biết theo đuổi một mục

đích sống cụ thể nào, chẳng biết làm gì để đóng góp cho đời.

Đôi khi, bản thân tôi cũng cảm thấy mình sống một cuộc sống có phần tầm thường, nhạt nhẽo – chỉ làm việc theo giờ, cố gắng thoát khỏi những phiền muộn, lấp đầy những ngày sống của mình bằng nhiều hoạt động và nhiều lúc những ý nghĩ của tôi chỉ đơn giản là “có việc gì đó để làm”. Có bao nhiêu người trong chúng ta không yêu thích công việc hằng ngày của mình? Phải chăng chúng ta chỉ thuần túy làm việc để kiếm sống? Hay chúng ta chỉ làm một cách đại khái, qua loa cho xong việc?

Nhiều lần, khi nhìn lại bản thân, tôi thấy mình đã có nhiều khoảng thời gian sống trong cảm giác chán chường, buồn tẻ, xám xịt. Điều tôi muốn nói thêm ở đây là, trong cuộc sống của chúng ta, không phải lúc nào niềm vui và sự mới mẻ cũng hiện diện.

Trong những ngày sống như thế, tôi đã quên mất những cảm nhận tuyệt vời về cuộc sống. Tôi thường trăn trở về ý nghĩa của cuộc sống, rằng mình phải sống một cuộc sống như thế

nào? Do đâu mà tôi không ngừng có cảm giác cuộc sống của mình không có ý nghĩa, không hạnh phúc? Rất nhiều đêm tôi thao thức không ngủ được chỉ vì khát khao được sống một cách có ý nghĩa.

Về phần bạn, có khi nào, vào một khoảnh khắc nào đó trong đời, bạn bất chợt tự hỏi mình: “Thực ra, mình đang đi tìm điều gì trong cuộc sống vậy?”

## ***Khát khao ý nghĩa cuộc sống***

Nhiều lần tôi cố gắng hướng ra cuộc sống bên ngoài để tìm kiếm ý nghĩa cuộc sống của mình nhưng không thành công. Tôi đã dành thời gian để lắng nghe tiếng nói từ sâu thẳm bên trong lòng mình. Nuôi dưỡng cảm giác hối tiếc và sự trống rỗng trong lòng sẽ chẳng làm cho mọi chuyện trở nên tốt đẹp hơn. Nó chỉ khiến cuộc sống thêm đình trệ. Ngày hôm nay, tôi tự hỏi vì sao mình sống trên đời này, tự hỏi rằng mình sẽ đi về đâu, để rồi tự hỏi làm cách nào mình có thể đóng góp cho đời.



Ngày hôm nay, tôi sẽ suy nghĩ nghiêm túc về những câu hỏi này. Tôi sẽ chép câu hỏi này vào trong sổ nhật ký của mình: Trong cuộc sống, điều gì là quan trọng nhất?

Cuối cùng, tôi đã tìm thấy câu trả lời. Sở dĩ tôi chưa cảm nhận được hết ý nghĩa của cuộc sống là vì tôi chưa xác định cho mình một mục đích sống cụ thể. Những gì tôi làm hằng ngày chưa “ăn khớp” với những giá trị cao đẹp trong cuộc sống mà từ sâu thẳm lòng mình đang khao khát. Chắc chắn đời người không phải là những chuỗi ngày tháng dài dằng dặc trôi qua vô định. Mỗi người đều cần có một mục đích sống cho cuộc đời mình. Nói cách khác, mỗi chúng ta cần có một tầm nhìn để hành động.

Mỗi ngày sống, qua những việc chúng ta làm, chúng ta đang góp phần tạo dựng tương lai đời mình. Chúng ta định hướng cuộc đời mình như thế nào thì chúng ta sẽ có khuynh hướng gặt hái thành công và cảm nhận hạnh phúc cuộc sống như thế ấy. Còn nếu chúng ta không tự định hướng cho cuộc đời mình, thì cuộc đời

sẽ lèo lái chúng ta. Một kiếp sống phẳng lặng, giống như bèo dạt mây trôi, sẽ chẳng đưa chúng ta đến đâu cả! Không có định hướng rõ rệt về cuộc đời mình, thì những gì chúng ta làm hằng ngày rất có thể sẽ uổng công vô ích. Sống mà không có mục đích tức là sống mòn và sống thừa.

Sống giữa thời đại có nhiều biến đổi, con người ta càng dễ bị chao đảo, mất định hướng. Chính vì vậy, mỗi chúng ta càng phải đặt ra vấn đề xác định mục đích sống rõ ràng cho đời mình. Dầu biết rằng, trong cuộc sống không ai có thể biết trước hay nói trước được điều gì sẽ xảy ra. Thế nhưng, chúng ta vẫn có thể định hướng đời mình dựa vào mục đích sống do chính mình đề ra.

Suy nghĩ đến độ trần trở để xác định cho bản thân một mục đích sống, tức là chúng ta đang tự mở ra cho mình một lối đi trong khu rừng cuộc đời. Với những người biết nuôi dưỡng trong lòng một mục đích sống cao cả thì thực tế cuộc sống – với những mặt trái của nó – càng tạo thêm lý do để bản thân mình vượt lên. Cuộc

sống quanh ta không thiếu những tấm gương của những con người biết say mê theo đuổi một mục đích sống cao cả. Điều này đã giúp họ quên hết mọi lo âu, quên đi bệnh tật, quên đi cả những mặt trái của xã hội để sống vì một mục đích cao cả hơn.

Ngày nào bạn còn trần trở về mục đích sống của bản thân, thì ngày đó cuộc sống vẫn còn nguyên vẹn ý nghĩa đối với bạn!

## ***Hãy có một mục đích sống***

**C**uộc sống mỗi ngày rất quý giá. Tại sao chúng ta để nó lặng lẽ trôi qua trong tâm trạng buồn đến thế? Có lẽ không ai trong chúng ta lại không muốn có một cuộc sống tràn đầy thú vị. Tại sao chúng ta không nhìn về phía trước với những khát vọng cháy bỏng. Tại sao chúng ta không nỗ lực theo đuổi những gì mà chúng ta mơ ước?

Muốn vậy, mỗi người hãy tạo cho bản thân mình một mục đích sống. Nói cách khác, bạn hãy biết chọn một hướng đi đặc sắc cho bản thân!

Bên trong mỗi người chúng ta đều tiềm ẩn một ý chí vươn lên. Bất cứ ai cũng cần một mục đích sống cao cả để tự vượt lên chính mình, vượt lên cái ươn hèn, biếng nhác của bản thân mình. Tự bản thân mỗi người phải nhận thức được điều gì là tốt đẹp nhất, có ý nghĩa nhất đối với mình. Nếu quả thực chúng ta chỉ sống duy nhất một lần trên cõi đời này thôi, thì chúng ta càng có lý do để can đảm sống chết với chí hướng trời biển bao la của mình.

Mỗi người trong chúng ta – tùy khả năng – có thể làm nhiều việc để tác động vào những khía cạnh khác nhau của cuộc đời này, làm cho nó trở nên tốt đẹp hơn. Do vậy, bạn hãy có một mục đích sống để theo đuổi trong suốt cuộc đời. Và mọi thứ khác đều xoay quanh nó.

Có thể giờ đây, bạn còn trẻ và cuộc sống trước mắt bạn là một đường chân trời vô tận, bạn chưa biết mình nên đi về đâu? Tuy vậy, bạn hãy sớm xác định mục đích sống cho bản thân ngay cả khi chúng ta còn rất trẻ và thiếu kinh nghiệm. Cứ bắt tay vào thực hiện mục đích sống của mình, dù có phải gặp những vấp vấp ban

đầu chẳng nữa, nhưng dần dà mọi chuyện sẽ trở nên tốt đẹp thôi!

Mặc cho thiên hạ có những mối ưu tư, mãi mê theo đuổi, bạn tâm về những chuyện khác nhau, bạn hãy kiên trì sống với mục đích sống cao cả mà bạn đã xác định. Mục đích sống phải phù hợp với sở trường, sở nguyện của bạn và phù hợp với thực tế cuộc đời mà bạn đang sống. Nói cách khác, bạn phải có lập trường cực kì rõ ràng đối với mục đích sống mà bạn đã lựa chọn. Người khác đâu thể nào hiểu được điều gì là phù hợp nhất, có ý nghĩa nhất đối với bạn. Chỉ có chính bạn mới hiểu được điều gì là phù hợp nhất, có ý nghĩa đối với bản thân mình. Do vậy, bạn hãy can đảm dẫn thân cho mục đích sống cao cả mà cuộc đời đang đòi hỏi nơi bạn. Mục đích sống cao cả sẽ luôn khơi dậy được ngọn lửa nhiệt huyết trong lòng bạn.

Khi đã xác định một mục đích sống cao đẹp cho bản thân rồi thì bạn sẽ cảm thấy thời gian không bao giờ là đủ để bạn làm việc. Bạn sẽ không còn thời gian để bạn tâm về những chuyện lặt vặt của lòng người, chỉ vì bạn còn

quá nhiều điều lớn lao hơn để mà cố gắng. Dù bạn có làm được bao nhiêu việc, bạn vẫn muốn có thêm thời gian, vì bạn còn biết bao nhiêu việc tốt đẹp mà bạn mong muốn sẽ làm. Khi đó, vẻ đẹp của mục đích cuộc sống và những điều kỳ diệu của cuộc sống luôn luôn có giá trị đối với bạn. Đó mới là những “kho tàng có thật” của bạn trong cuộc đời này. Trong hành trình của mình, bạn hãy luôn tự nhủ: “Tôi có một mục đích trong cuộc sống và tôi sẽ tiếp tục vững vàng với hướng đi của mình.” Mỗi ngày, bạn có thể lặng lẽ làm công việc mình đam mê với một ý hướng cao cả.



**T**ại sao chúng ta chỉ nên theo đuổi một mục đích sống mà thôi? Bởi vì, cuộc đời mỗi người quá ngắn ngủi. Mỗi chúng ta có thể ngồi suy nghĩ về nhiều mục đích sống khác nhau, nhưng mỗi chúng ta chỉ sống một cuộc đời. Nếu chúng ta theo đuổi quá nhiều mục đích cùng một lúc, thì rất khó có đủ thời gian để thực hiện và gặt hái thành công. Thực tế cuộc sống không đơn giản. Cho dù giấc mộng đời

người có bay bổng thế nào, thì thực tế cuộc sống vẫn bắt buộc chúng ta phải suy nghĩ, cân nhắc và lựa chọn. Chỉ cần theo đuổi một mục đích sống thôi, chúng ta đã có biết bao vấn đề được đặt ra, biết bao công việc phải bắt tay vào giải quyết. Do vậy, chúng ta cần biết tự lượng sức mình. Mục đích quá cao sẽ khó đạt được, nhưng mục đích quá thấp cũng sẽ đem lại điều bất hạnh cho cuộc đời mình.

Bí quyết sống giản dị cũng chính là bí quyết của sự lựa chọn. Những người mong muốn quá nhiều thứ cùng một lúc sẽ không xác định được điều gì là trọng tâm để dồn sức cố gắng. Muốn thành công, con người cần biết tự giới hạn mình. Chúng ta chỉ có thể lựa chọn những điều thiết yếu nhất để chú tâm trong cuộc đời. Chọn lựa được một mục đích, chúng ta biết dồn sức để biến nó trở thành hiện thực, hơn là cứ mất thời gian để chú tâm vào những mục đích khác mà mình không thể làm được!

Một khi quyết tâm đi theo con đường của mình, chúng ta tự nâng cao bản thân mình lên. Chắc chắn chúng ta sẽ cảm nhận được sự tự do,

niềm say mê trong khả năng vươn tới, để đạt được những gì chúng ta mơ ước ở phía trước. Chúng ta sẽ khám phá ra những khả năng mà trước đó mình có thể chưa bao giờ biết tới. Cuộc đời chúng ta đã bắt đầu bước sang trang mới để làm nên những ý nghĩa mới mẻ, tốt đẹp hơn.

Một khi quyết tâm sống như vậy, cuộc sống của bạn sẽ hoàn toàn thay đổi. Bạn không chỉ làm được nhiều điều tốt đẹp hơn cho bản thân, mà còn cho cuộc sống. Đừng bao giờ để đến lúc già mới cảm thấy tiếc nuối vì mình còn nhiều việc muốn làm mà chưa kịp làm.

Dù cao tuổi nhưng vẫn một lòng thiết tha với mục đích sống của mình thì chúng ta vẫn luôn tràn đầy sức trẻ. Hạnh phúc biết bao cho những ai có một thái độ sống không lùi bước như vậy!

## ***Mục đích sống và khả năng của bạn***

Một khi bạn đã tìm được một mục đích lớn lao trong cuộc sống, điều đó sẽ thử thách mọi khả năng của bạn một cách tốt



nhất. Mỗi chúng ta được sinh ra trên cuộc đời này với một bản chất độc đáo, riêng biệt, không hề lặp lại. Mỗi chúng ta đều cần có một mục đích sống cao cả nhằm thể hiện bản sắc riêng của cá nhân mình. Bạn là một cá nhân độc đáo nhất với những khả năng vô giá của bản thân, để ước mơ, để trưởng thành, để sử dụng những khả năng và phát hiện ra những gì tốt đẹp còn tiềm ẩn nơi bạn.

Khi đã tìm được mục đích sống cao cả cho bản thân, bạn có thể tự hào nhủ thầm với chính mình rằng: “Hôm nay tôi có những việc quan trọng và có giá trị để làm. Tôi làm việc miệt mài, không màng đến hào quang, đến hư danh. Cuộc đời tôi có ý nghĩa, ngay cả trong từng giây phút. Ý nghĩa của mục đích sống cho phép năng lực và sức mạnh của tôi đi theo, và mục đích trong cuộc đời của tôi là để phát hiện những gì còn cao hơn những gì mà hôm nay tôi đã làm được.” Ở bất cứ nơi đâu, ở bất cứ hoàn cảnh nào, hãy nỗ lực vươn tới mục đích sống mà bạn đã chọn.

Mục đích sống của đời bạn phải được cụ

thể hóa thành những mục tiêu cụ thể. Các mục tiêu bạn đề ra cho từng quý, từng tháng, từng tuần, từng ngày phải kiên quyết, rõ ràng và dứt khoát. Những mục tiêu cụ thể mang lại cho bạn nhiều lý do hơn để thức dậy vào mỗi sáng; chúng là động cơ vô cùng mạnh mẽ, thúc đẩy bạn làm việc cả ngày. Chắc chắn bạn sẽ cảm nhận một cách sâu sắc hơn niềm vui trong công việc hằng ngày của mình.



**D**ĩ nhiên, kiên trì theo đuổi mục đích sống của bản thân không phải là điều dễ dàng. Trong cuộc sống, bạn sẽ thấy có những ngày đầy thử thách. Đôi lúc, cuộc sống trở nên rất khó khăn và ở nơi nào đó dọc theo hành trình cuộc đời, bạn sẽ vấp phải những tảng đá dưới chân. Sai lầm và thất bại có thể khiến bạn nhụt chí, chán nản, muốn bỏ cuộc... Bất chấp những điều bạn đã suy nghĩ có bay bổng như thế nào chăng nữa, bạn sẽ học được rằng: Không có con đường đi nào, không có mục đích sống cao cả nào mà không phải trả giá. Mỗi chúng ta phải chịu trách nhiệm về con đường đi

của mình, về mục đích sống của mình, cũng có nghĩa là phải chịu trách nhiệm về những hành động của mình, cũng như những ảnh hưởng của hành động đó đến người khác.

Bạn có thể gặp những trở ngại rất sớm trên con đường của mình. Nhưng trong hoàn cảnh đó, bạn đừng vội chán nản. *Lửa thử vàng, gian nan thử sức*. Những trở ngại đó chính là cơ hội để bạn nhận ra khả năng của mình đến đâu? Giá trị của bản thân bạn sẽ được thể hiện thông qua việc bạn đối mặt với những thử thách trong cuộc sống ra sao!

Trong cuộc sống, nhiều khi chính những hoàn cảnh trái ý, không mấy thuận lợi lại giúp chúng ta “ngộ” ra nhiều điều, làm được nhiều việc có ích. Nhưng dẫu sao, bạn cũng đừng vội nghĩ về mùa thu hoạch chưa đến, bởi hôm nay bạn hãy còn đang nỗ lực trên vùng đất khô cằn. Hãy nghĩ rằng, hiện tại mình chưa làm được, nhưng chắc chắn sẽ làm được và nhất định phải làm được!

## ***Kiên trì theo đuổi mục đích sống***

**T**rong cuộc sống, chúng ta chưa thành công trong một việc nào đó có thể là do hoàn cảnh chưa cho phép chúng ta thành công, hoặc cũng có thể do bản thân ta chưa đủ khả năng, chưa cố gắng đủ để thành công. Khi bị rơi vào trạng thái tinh thần chán nản, bạn hãy nghĩ rằng, trong cuộc sống, không có ai là người hoàn hảo cả! Ở nhiều mức độ, mỗi người chúng ta có những khiếm khuyết khiến chúng ta thất bại. Nhưng có một điều chắc chắn là, chúng ta có khả năng học hỏi và chúng ta sẽ trưởng thành.

Đừng quá bận tâm người khác sẽ nghĩ gì, người khác đang chê cười thất bại của bạn ra sao! Trái lại, hãy quan tâm đến những điều mình có thể làm được. Bạn hãy biết chọn những việc đáng làm, phù hợp với mục đích sống của mình, rồi dốc sức vào làm. Nếu trong những thử thách thường ngày, chúng ta kiên trì và nắm chắc niềm tin vào những mục tiêu của chúng ta, sớm muộn gì chúng ta cũng sẽ thành công.

*Hãy nghĩ rằng những trở ngại, thử thách là điều tất yếu không thể tránh khỏi trong cuộc sống. Nhiệm vụ không thể chối bỏ của chúng ta là nỗ lực vượt qua những thử thách đó. Bởi vì, nếu chúng ta không nỗ lực vượt lên thử thách, thì chính những thử thách đó sẽ đè bẹp chúng ta. Phải trải qua những trở ngại, khó khăn, bạn mới thực sự khẳng định được khả năng cùng bản lĩnh của bạn trước xã hội. Không có sự thành công lớn lao nào mà không đòi hỏi bạn phải trả giá bằng những nỗ lực lớn! Càng đối mặt với thử thách thì càng có cơ hội nung nấu lòng tự tin. Bạn hãy vững tin một cách mạnh mẽ vào chính mình, tin vào khả năng của mình.*

*Hãy tiếp tục nhìn cao hơn đôi vai mình, vượt lên những chướng ngại trên đường để nhận ra và ôm ấp những kế hoạch mới cho tương lai. Bạn đang sống để chứng minh rằng, cuộc sống trở nên tốt đẹp hơn ngay cả có những lần bạn nghĩ là sẽ chẳng bao giờ, chẳng bao giờ tốt đẹp hơn được. Nhiều bước đi nhỏ làm nên một chuyến hành trình. Những thành công nhỏ bé như những viên gạch xây nên thành quả lớn lao*

hơn ở ngày mai. Bạn hãy làm những gì mình có thể làm và chắc chắn kết quả sẽ đến.

*Hãy biết ơn cả những thất bại trong cuộc sống.* Thất bại chính là cơ hội tốt để chúng ta rũ sạch những đam mê hoang tưởng, để rồi bắt tay vào công việc với một thái độ tỉnh táo hơn, thực tế hơn. Có thất bại, bạn mới biết lượng sức mình, thực sự nhận ra mình có những ưu điểm, nhược điểm nào? Nhờ có thất bại, bạn mới học được cách uyển chuyển, biết cân nhắc thời thế và kiên quyết vượt lên những trở ngại trên đường đời để thành công.

Khi gặp thất bại, tất cả những gì bạn có thể làm là cố gắng tiếp tục đứng vững, tự tin nhìn về mục đích phía trước. Đừng nghĩ rằng mình *không* thành công, mà chỉ tạm thời *chưa* thành công thôi! Hãy suy nghĩ nghiêm túc hơn về ước mơ của bản thân và động não suy nghĩ về những giải pháp khác khả thi hơn, để vươn tới mục đích sống cao cả của mình. Hãy tập trung vào những gì mình có thể làm một cách tốt nhất ngay trong hiện tại. Chỉ những người dám chấp nhận thất bại trong một trận đánh

mới có đủ tư cách để giành thắng lợi cuối cùng trong cuộc chiến.

Trên đời này, hiếm có cảm giác nào thú vị cho bằng cảm giác của một con người sau khi vượt qua những thử thách khắc nghiệt. Trước đây, tôi từng đọc câu chuyện của một vận động viên chinh phục đỉnh núi cao nhất thế giới đã kể lại cảm nhận của mình rằng:

*“Phối của tôi bị đau khi tôi đã leo lên một cái gì đó theo con đường dốc thẳng đứng. Cho đến mãi ba giờ sau, tôi với tới ngọn. Nhìn về hướng đông, nằm trên một thung lũng mênh mông – chiếc hồ màu lục như một tấm thảm vắt ngang núi. Nhưng khi nhìn về hướng tây, thì có nhiều đỉnh nhọn hơn. Mọi thứ xung quanh khiến tôi có cảm giác dường như mình không thể leo cao hơn được nữa. Nhưng với lòng quyết tâm cao độ, tôi đã tiếp tục tìm cách leo lên. Tại nơi đỉnh núi, lần đầu tiên trong đời mình, tôi tận mắt được nhìn thấy khung cảnh huy hoàng cùng sự ngoạn mục của nó. Đó là một hình ảnh sẽ mãi mãi khắc đậm dấu ấn trong tâm trí tôi. Trong cuộc sống, đừng bao giờ bỏ cuộc. Khi bạn*

*nỗ lực chinh phục đỉnh cao, phần thưởng trên đỉnh cao thật đáng giá với mỗi đau đớn trên đường đi...”*

Ước gì, trong hành trình vươn tới đỉnh cao, bạn sẽ cảm nhận được niềm hạnh phúc tương tự như vận động viên đó. Ước gì bạn có đủ can đảm để chịu đựng những gian khổ ngoài sức tưởng tượng, để quyết tâm chinh phục mục đích cao cả của bản thân. Những gì bạn đang cố gắng thực hiện trong hôm nay, nhất định sẽ trở nên vẻ vang vào ngày mai. Và chắc chắn phần thưởng mà bạn đón nhận được sẽ tương xứng với những nỗ lực hôm nay của bạn.



**B**ạn phải là người tự xây dựng hình ảnh bản thân bạn. Với một mục đích sống cụ thể như vậy, mình sẽ trở thành một con người như thế nào trong tương lai? Trên chuyến hành trình của đời người, một người cầm lái tốt là người giữ được cái nhìn chắc chắn vào đích đến cuối cùng. Mỗi người nên quan sát một cách kỹ lưỡng con đường mà từ sâu thẳm lòng mình, bạn đã tự vẽ ra cho mình. Sau đó, bạn



chủ động dấn thân vào con đường ấy với tất cả sức mạnh của bản thân.

Những gian nan, thử thách và bề trái của cuộc sống không thể nào quật ngã được những ai mang sẵn trong mình một mục đích sống cao cả. Nếu bạn tự tin trong việc hướng đến mục đích cao cả mà bạn đã hình dung trước, rất có thể bạn sẽ gặt hái được những thành công ngoài cả sự mong đợi. Bởi vì, đằng sau hình ảnh thành công đầy ngoạn mục của một con người, bao giờ cũng là những năm tháng cố gắng âm thầm, dai dẳng, không hề mệt mỏi. Chắc chắn, sau mỗi một năm trôi qua, bạn lại có thêm những bước tiến mới mẻ, khác biệt... trong cuộc đời bạn!

## **LỜI KẾT**

Thưa quý bạn đọc! Điều tối kị nhất trong cuộc đời này là nói về bản thân!

Có lẽ chúng tôi không nên dài dòng nói thêm điều gì về bản thân mình, bởi vì cuốn sách đã được viết đến trang cuối cùng của nó. Tuy nhiên, trong khi phải mất một khoảng thời gian tương đối dài để viết nên từng dòng chữ đơn sơ của cuốn sách này, chúng tôi luôn gặp lại chính hình ảnh của mình trong cuốn sổ nhật ký cũ bản thân mình đã bỏ quên trong nhiều năm – từ những năm còn ngồi trên ghế nhà trường trung học.

Đã nhiều năm trôi qua, tôi luôn trải nghiệm cuộc sống bằng cách viết nhật ký, để nhìn lại chính mình. Bằng những bản khoản của ngòi bút, tôi cố gắng duy trì thói quen viết mỗi ngày một ít cảm nhận về cuộc sống, và đã viết đầy nhiều trang giấy.

Và với những gì đã được viết ra... nay tôi đọc lại với những cảm nhận mới mẻ, với niềm

vui ngọt ngào. Khi tôi chỉ ngón tay, lật khê những trang đã nhàu nát của cuốn sổ tay đã bị mất trang bìa, tôi biết cho đến ngày hôm nay mình đã trải qua nhiều thời gian và cảnh ngộ khác nhau. Cuốn nhật ký cũ đã đưa tôi đối diện với chính mình và tôi tự hỏi vì sao mình đã từng tha thiết yêu cuộc sống đến thế? Trước mắt mình, lúc ấy là cả một bầu trời xanh bát ngát, tràn đầy hy vọng. Điều đáng quý nhất là sau những năm tháng vất vả khó khăn, sau những buồn vui được mất, bản thân mình vẫn giữ được niềm tin vào cuộc sống, giữ được cảm xúc trong sáng, hồn hậu và tươi tắn, vẫn cố gắng học hỏi được những điều có giá trị...



**P**hần lớn những ý tưởng trong sách này được hình thành từ những suy tư qua từng trang nhật ký như vậy! Là người cầm bút, có lẽ không ai muốn để vuột mất bất cứ điều gì đã đi qua trong cuộc đời mình. Cầm bút là một công việc đòi hỏi nhiều khổ công và đam mê, đồng thời là một niềm hạnh phúc bất tận. Chúng tôi xem một trong những hạnh phúc lớn nhất

của đời mình là được trải nghiệm niềm hạnh phúc sáng tạo, được viết về những điều mình đã từng sống, từng khao khát và mơ ước...

Đây là những suy tư, trăn trở của chúng tôi sau một thời gian rất dài, qua nhiều năm, nay mạo muội sắp xếp lại thành chương, thành quyển! Chúng tôi viết vì tự bản thân muốn đi tìm câu trả lời cho nhiều vấn đề rắc rối, phức tạp trong cuộc sống. Liệu rằng độc giả ít nhiều cũng từng trải qua những băn khoăn tương tự như thế?

Và do vậy, cuốn sách đơn mọn này không chứa đựng điều gì là cao siêu cả. Người viết hoàn toàn không hề dám xem đây là “khuôn vàng thước ngọc” gì cả, mà chỉ là sự chia sẻ với bạn đọc một vài ý tưởng, một vài kinh nghiệm sống trên một vài lĩnh vực cụ thể của đời sống. Nó được viết ra bởi một con người luôn có những thắc mắc, ưu tư về ý nghĩa của cuộc sống, của hạnh phúc. Ngày hôm nay, cuốn sách có duyên may được nằm trong tay bạn. Bạn đã chọn đọc nó và vẫn còn kiên trì để đọc đến những trang cuối cùng này thì có nghĩa là bạn cũng ít nhiều

có những bản khoản tương tự như người viết vậy!

Lẽ dĩ nhiên, cuộc sống thì thênh thang, còn trang viết lại chật chội. Nhiều vấn đề phức tạp của cuộc đời không thể nào giải quyết được trong phạm vi một cuốn sách. Mọi cuốn sách, xét cho cùng luôn có những giới hạn nhất định của nó. Bởi vì, sách vở chỉ gián tiếp phản ánh cuộc sống, chứ nó không phải là chính cuộc sống. Người viết sách chính là người làm công việc “phiên dịch” lại cuộc sống bằng ngôn ngữ trên trang giấy. Công việc của chúng tôi không phải là mang đến “câu trả lời” có sẵn cho bạn, nhưng là mang đến cho bạn những suy tư nội tâm, những ý tưởng gợi mở để bạn khám phá chính bản thân mình. Câu trả lời thỏa đáng nhất – nếu có – chỉ có thể đến từ chính cuộc sống của bạn!



**P**hải chăng cuộc đời sẽ không đến nỗi quá phức tạp nếu chúng ta đừng cố làm cho nó thêm phức tạp? Nhiều năm qua, chúng tôi đã cố gắng học hỏi nhiều từ cuộc sống và yêu

cách sống giản dị. Đây là một triết lý thực tế và một cách sống đã giúp chúng tôi trút bỏ bớt những gì nặng nề không cần thiết, luôn nhìn thấy những điều tích cực trong bất cứ hoàn cảnh nào mà cuộc sống mang lại. Và khi đang viết những dòng cuối cho cuốn sách này, bản thân người viết đã cảm nhận được rằng, “mình phần nào tự đơn giản hóa được rất nhiều điều phức tạp mà mình gặp phải trong cuộc sống”.

Điều cuối cùng, chúng tôi hy vọng, với những ý tưởng gợi mở trong sách này, bạn có thể thay đổi cuộc đời mình: từ thất vọng thành hy vọng, từ không hài lòng trở thành mãn nguyện, và từ ưu phiền trở thành niềm vui. Cả trí óc lẫn trái tim bạn sẽ được thăng hoa và sưởi ấm. Những thử thách mà bạn lo ngại bấy lâu nay sẽ trở nên dễ dàng vượt qua hơn. Cuộc sống trở nên đơn giản hơn và mỗi ngày trở nên tươi sáng hơn rất nhiều với niềm hy vọng và niềm tin vào một cuộc sống mỗi ngày thêm tốt đẹp hơn...

Chân thành chúc bạn có một cuộc sống giản dị và tràn đầy ý nghĩa!