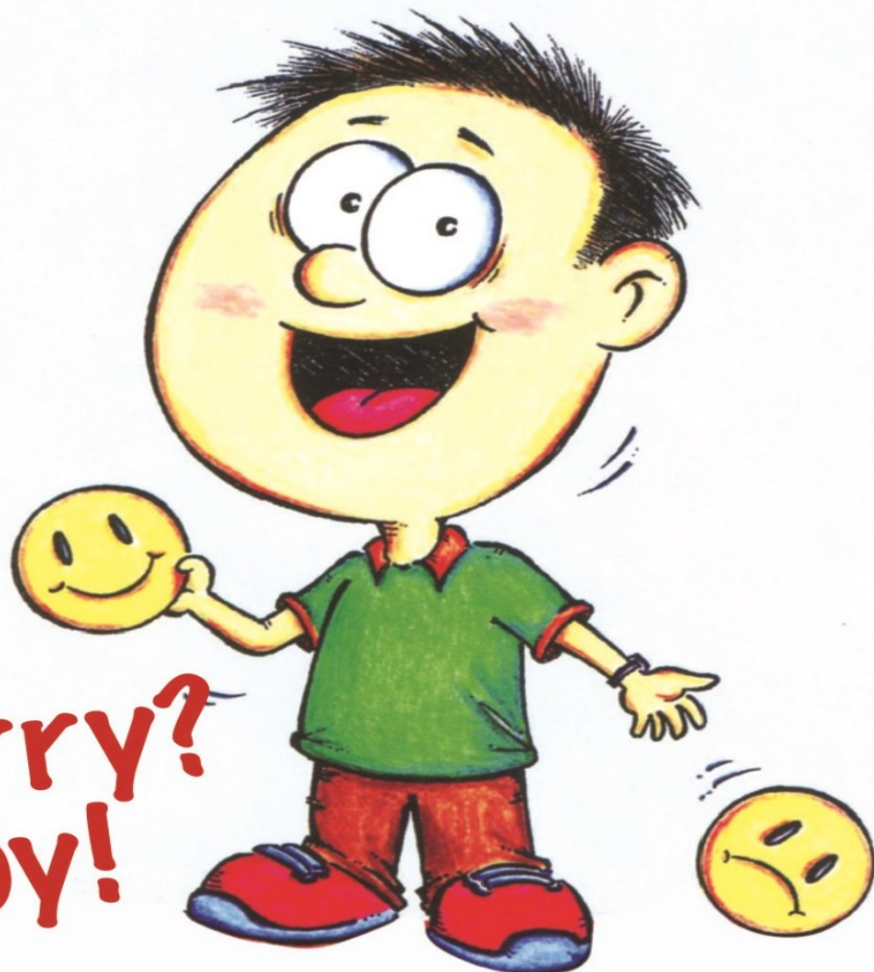


# TEO AIK CHER

CẨM NANG CỦA BẠN TRẺ NGÀY NAY



**Why Worry?  
Be Happy!**

## **TAI SAO LO LẮNG? HÃY VUI LÊN!**



NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP TP. HỒ CHÍ MINH

# Mục lục

Lời tựa

Lời giới thiệu

Chương 1: Lo lắng khi phải đối mặt với việc học hành

Chương 2: Lo lắng vì dáng vẻ bề ngoài

Chương 3: Lo lắng quản lý các mối quan hệ cá nhân

Chương 4: Lo lắng xử lý các nguồn lực

Chương 5: Lo lắng những nhân tố kinh khiếp

Chương 6: Hài hước với chính mình

Chương 7: Thể hiện lòng biết ơn

Chương 8: Hạnh phúc khi duy trì sức khỏe thể chất

Chương 9: Hạnh phúc khi tâm trí bình yên

Chương 10: Hạnh phúc - Một cảm giác Yippee

LỜI KẾT

# Lời tựa

Khi được đề nghị viết lời tựa cho quyển sách này, tôi đã thốt lên: “Tuyệt!”. Thế rồi cả một tuần trôi qua, tôi chẳng viết được gì. Trang giấy trống trơn – không một từ, một vệt mực, cũng không một ý tưởng nào. Tại sao lại như vậy? Bởi vì tôi cứ lo lắng về những gì mình phải viết. Chiếc bình sáng tạo trong tôi cạn khô!

Khi chúng ta lo lắng, mọi thứ dường như chẳng có gì nên hồn. Chúng ta lạc lối trong mớ bòng bong rắc rối của mình và chẳng thấy được giải pháp nào. Chỉ khi dứt mình ra khỏi vấn đề, chúng ta mới có được cái nhìn đúng đắn hơn và mới có thể tìm thấy câu trả lời.

Đó là lý do tôi gần như chẳng bao giờ lo lắng (trừ lúc tôi phải viết lời tựa này đây!). Lo lắng chẳng giúp được gì. Tất cả những gì bạn nhận được từ sự lo lắng là những cơn đau đầu và vài nếp nhăn hằn thêm trên trán.

Điều này không có nghĩa là bạn không nên lo lắng bao giờ. Có hai dạng lo lắng. Một là dạng tiêu cực, tức lo lắng âu sầu – “Ôi trời ơi, mình không thể làm được điều này. Trời sắp mất!”. Dạng thứ hai là lo lắng tích cực, tức là sự bận tâm một cách bình tĩnh và có chọn lọc – “Ừm, đây quả thực là vấn đề đây. Mình giải quyết nó cách nào tốt nhất nhỉ?”. Theo tôi, đây là dạng lo lắng tích cực mà mọi người cần hướng theo.

Tôi đã học được rằng: không nên lo lắng khi đối mặt với những vấn đề nơi công sở. Kinh nghiệm cho tôi thấy óc hài hước lúc nào cũng có ích cả. Khi bắt đầu làm việc trong lĩnh vực truyền hình vào năm 1994, tôi nhanh chóng nhận ra làm nghệ sĩ là một công việc cực kỳ áp lực. Mọi người đều mệt mỏi, căng thẳng và lo âu. Không khí làm việc căng thẳng như thể chúng tôi đang đi trong một bãi mìn đang chờ chờ nổ bất kỳ lúc nào vậy!

Nhưng khi tôi bắt đầu mang sự hài hước vào trong mối quan hệ của mình với mọi người, không khí làm việc giảm hẳn sự u ám và mọi người bắt đầu làm việc hiệu quả hơn, sáng tạo hơn. Vì chọn

cách suy nghĩ không lo lắng nên tôi đã có ảnh hưởng tốt đến mọi người xung quanh. Điều này cũng có ảnh hưởng tốt đến bản thân tôi.

Tôi không thể không lặp lại câu: **Lo lắng chẳng giúp ích gì cho bạn cả.**

Quyển sách nhỏ này chứa đựng rất nhiều vấn đề để bạn suy ngẫm. Nó sẽ giúp bạn nhận ra rằng cuộc sống mới mẻ hơn nhiều khi ta ngừng lo lắng. Với rất nhiều lời khuyên hữu ích, những trích dẫn và những mẫu chuyện thú vị, ***Tại sao lo lắng? Hãy vui lên!*** sẽ dẫn dắt bạn trên con đường vui sống không lo âu.

**Gurmit Singh**

Nghệ sĩ hài, người dẫn chương trình nổi tiếng thuộc Tập đoàn  
*MediaCorp*, Singapore

# Lời giới thiệu

Cuộc sống cũng giống như một chiếc cốc còn một nửa lượng nước. Một số người sống với tâm tình biết ơn nhìn thấy nước đầy đến nửa cốc. Kẻ cảm thấy mình thiếu may mắn lại chỉ nhìn thấy nước đã vơi đến phân nửa. Như vậy đấy, vấn đề là ở chỗ con người nhìn nhận mọi việc xung quanh họ như thế nào mà thôi.

Wikipedia định nghĩa hạnh phúc là “một trạng thái tinh thần hay cảm giác đặc trưng bởi sự thỏa lòng, tình yêu thương, niềm thỏa mãn, lòng hân hoan, hay sự thích thú”.



*Nước có đủ sống  
không ta?*

“Trạng thái tinh thần” khiến chúng ta cảm thấy mình hạnh phúc hay trở thành một kẻ luôn lo lắng âu sầu. Người hạnh phúc lúc nào cũng nhìn thấy mặt tích cực của sự việc, trong khi người hay lo lại thường bị thu hút về phía những khía cạnh tiêu cực. Nói cho công bằng, lo lắng có thể là một điều tốt. Nó có thể là một phương pháp hữu ích dẫn chúng ta tiến gần đến những giải pháp cho các vấn đề mình gặp phải. Lấy ví dụ, khi chúng ta lo lắng về kỳ thi sắp tới, thì lo lắng chính là động lực khiến chúng ta học chăm và ôn luyện kỹ càng hơn. Càng chuẩn bị sẵn sàng cho bài thi, chúng ta càng đỡ lo hơn.

Tuy nhiên, khi lo lắng quá nhiều, chúng ta trở thành người lo lắng mãn tính. Nó có thể khiến chúng ta mất ngủ, ăn không ngon miệng, thậm chí còn bị rụng tóc hàng loạt nữa! Bạn đừng vội cười, vì thực ra lo lắng mãn tính là một chứng bệnh đấy. Nó được gọi tên là GAD hay Chứng rối loạn lo âu (Generalised anxiety disorder). Căn bệnh này có thể gây hại, bởi nó làm ngưng trệ cuộc sống của chúng ta và làm cản trở mọi tiến triển. Nó có thể trở nặng, và thậm chí còn gây ra chứng trầm cảm.

Với nhịp sống hối hả như hiện nay, chẳng có gì đáng ngạc nhiên khi nhiều bạn trẻ cũng bị cuốn vào vòng xoáy của sự lo lắng, từ những mối lo ở trường đến những mối lo ở nhà và ngoài xã hội. Với

những bạn này, họ thường tự hỏi những câu hỏi “ngghiêm trọng” như:

- Mình có thực sự hạnh phúc với vẻ ngoài của mình không?
- Mình có thỏa mãn với điểm số ở trường?
- Mình có hòa thuận với cha mẹ và anh em trong nhà?
- Mình có thực sự hài lòng với đám bạn?
- “Đẳng cấp” của mình có hạnh phúc với mình không?
- Mình có hài lòng với số tiền tiêu vặt ba mẹ cho không?
- Mình có hạnh phúc với cuộc sống này không?



Ôi trời ơi,  
mình hơi đau mắt!

Nếu dạng câu hỏi này vẫn thường xuyên làm phiền bạn, thì quyển sách này đích thực là dành cho bạn. Thông qua các chữ cái của từ WORRY (Lo lắng), chúng ta sẽ lần lượt khám phá về các lĩnh vực khiến mình thường phải bận tâm, còn với các chữ cái trong từ HAPPY (Hạnh phúc), chúng ta sẽ khám phá các cách khác nhau để khiến cho mình cảm thấy vui vẻ, hạnh phúc.



Không còn lo lắng

Có ai đó từng nói rằng ta chỉ có thể tìm thấy những người hoàn toàn không còn lo lắng gì nữa trong các nghĩa trang. Đúng là như vậy. Chỉ những ai đã rời bỏ thế giới này mới không còn bận tâm về bất cứ điều gì. Chừng nào còn sống, còn hít thở không khí, chúng ta vẫn còn có những vấn đề của mình và vẫn phải lo lắng. Thế nên lo lắng không có gì sai, chỉ cần chúng ta biết cách xử lý nó một cách hợp lý nhất!

### **Người bán mì hạnh phúc**

Sam là một doanh nhân sở hữu nhiều công ty với giá trị lên tới hàng triệu đô-la. Dù giàu có và thành đạt là vậy, anh vẫn không cảm thấy thỏa mãn với cuộc sống, bởi anh luôn cố gắng kiếm nhiều tiền

hơn nữa. Sam thường ghé một tiệm mì ưa thích để dùng bữa trưa mỗi ngày. Chủ tiệm mì là bà Lee. Dù không kiếm được nhiều tiền, bà Lee lại là một người sôi nổi và vui vẻ.

Một ngày nọ, khi Sam đang dùng bữa tại tiệm mì của bà Lee, anh để ý thấy bà chỉ đeo một chiếc khuyên tai trên tai trái, còn bên tai phải thì trống trơn. Nghĩ rằng bà sơ suất quên đeo đủ cặp nên Sam cũng không thắc mắc gì. Lần sau, anh để ý thấy bà cũng chỉ đeo một chiếc khuyên tai. Lần này anh tò mò hỏi:

- Bà Lee này, sao tôi thấy bà chỉ đeo một chiếc khuyên tai thôi. Bà làm mất chiếc còn lại rồi à?

- Không đâu, Sam. Tôi chỉ có mỗi một chiếc này. – Bà Lee mỉm cười.

- Sao bà không mua đôi khác? – Sam lại hỏi.

- Tôi có cần đâu, bởi tôi đã có một chiếc rồi, và tôi thấy vui vì chiếc khuyên tai này. – Bà Lee vui vẻ.

- Việc có một chiếc khuyên tai thôi mà cũng khiến bà vui sao? – Sam kinh ngạc.

- Tôi thấy vui với cuộc sống của mình bởi tôi chỉ tập trung vào những gì tôi có chứ không phải với những gì tôi không có. Đó là lý do tôi luôn luôn vui vẻ và hạnh phúc. – Bà Lee cười lớn.



*Tôi luôn vui vẻ và hạnh phúc*

Câu chuyện nhỏ này cho ta thấy việc tập trung vào mặt tích cực của vấn đề sẽ giúp chúng ta vui vẻ, hạnh phúc. Khi mọi chuyện trong cuộc sống trở nên khó khăn, chúng ta sẽ rất dễ chỉ thấy mặt tiêu cực

và trở nên rối trí. Nếu có thể nhìn nhận sự việc như cách của bà Lee trong câu chuyện này, chúng ta sẽ nhìn thấy điểm sáng trong bức tranh tối và có suy nghĩ tích cực hơn.

Với quan điểm trên, chúng ta hãy bước vào cuộc hành trình khám phá những vấn đề mà các bạn trẻ vẫn thường bận tâm, và sau đó là học hỏi cách thức vượt qua những lo lắng đó để luôn có một cuộc sống vui vẻ, hạnh phúc.



# Chương I



***“Sống để làm việc hay làm việc để sống? Dù thế nào thì điều quan trọng là phải cảm thấy hạnh phúc trong công việc của mình.”***

- Khuyết danh

## **WORRY**

**Coping With School Work**

### **LO LẮNG KHI PHẢI ĐỐI MẶT VỚI VIỆC HỌC HÀNH**

***“Việc học hành = nhiệm vụ của học sinh.”***

#### **Áp lực học hành**

Công việc là một phần không thể thiếu của cuộc sống. Hàng ngày, mọi người đều tất bật với công việc của mình – từ người nhân viên trong văn phòng đến người bán hàng ở cửa hiệu, trong nhà hàng, đến người làm chủ điều hành công việc kinh doanh của mình. Các bạn trẻ cũng bận rộn với công việc ở trường. Họ phải chiến đấu với những bài học, bài tập trong và ngoài lớp học, thêm những hoạt động ngoại khóa,... Chẳng có ngày nào là buồn tẻ với họ.



*Gánh nặng học hành*

Từ thú vị, hào hứng đến căng thẳng là một khoảng cách khá gần. Áp lực phải học cho thật tốt từ phía phụ huynh và xã hội khiến các bạn trẻ cảm thấy sức ép dồn lên họ. Chỉ cần nhìn những chiếc cặp nặng trĩu trên lưng các em học sinh tiểu học, chúng ta cũng có thể hình dung được những khổ nhọc mà các em đang phải đối mặt!

### **Điểm số**

Dường như ngày càng có nhiều bạn trẻ đạt được điểm tối ưu trong các kỳ thi. Trước đây, có bằng Cử nhân thôi cũng đã là vinh dự cho cả gia đình và họ hàng. Còn ngày nay Cử nhân chỉ là mức đại trà, và ngày càng nhiều người nhắm tới học vị Thạc sĩ, thậm chí Tiến sĩ. Điểm số được coi trọng, nên các bạn trẻ phải dành nhiều thời gian hơn để vui đùa vào sách vở. Bên cạnh việc học ở trường, họ còn phải tham gia các lớp học kèm, học thêm với nhiều môn khác nhau. Điều này có thể khiến các bạn cảm thấy kiệt sức và căng thẳng.



*Cứu tôi với!*

### **Hoạt động ngoại khóa**

Hoạt động ngoại khóa là những hoạt động làm tăng kinh nghiệm học hành của bạn ở trường. Đó có thể là tham gia vào các nhóm hoạt động xã hội, câu lạc bộ thể thao,... Có rất nhiều hoạt động ngoại khóa cho bạn trẻ lựa chọn tùy theo sở thích và ý muốn.

Dù mục đích của những hoạt động này là rất đáng khen ngợi, nhưng nhiều bạn trẻ lại không xác định được rằng việc học mới là mục tiêu chính của mình. Họ dành thời gian cho nó nhiều hơn là cho việc học hành vì thường phải đại diện cho trường của mình tham gia vào các cuộc thi lớn bé khác nhau. Những cuộc thi vô địch thể thao quốc gia, thi nhóm, thi đoàn đội, cũng như các cuộc thi tài, thi đố vui có thể thấy được xếp lịch suốt cả năm học. Với tình trạng như vậy, nhiều bạn trẻ phải dành nhiều thời gian để luyện tập và phải đối mặt với nỗi lo không có thời gian ôn tập bài học chính khóa.



*Quay cuồng với các hoạt động ngoại khóa*

### **Những đòi hỏi mới**

Trong khi các báo cáo truyền thông chỉ ra rằng, nhìn chung học sinh sinh viên ngày càng học hành giỏi giang hơn trước, nhưng chúng ta cũng không thể phủ nhận một sự thật rằng việc học hành chẳng chút nào dễ dàng hơn cả.

Lấy ví dụ, việc chuyển cấp từ trường tiểu học lên trung học có thể nói là một gánh nặng khá lớn cho học sinh. Các em phải tiếp cận với khá nhiều môn học mới trong chương trình trung học. Các môn học này đều thử thách hơn và đòi hỏi nhiều kỹ năng hơn. Các bạn học sinh phải vất vả xoay xở khi đối mặt với những đòi hỏi lớn lao từ các môn học này, trong khi tiếp tục được thử thách với các môn học mới và khó hơn nữa.

Vì vậy, việc chuyển cấp có thể là một kinh nghiệm mới mẻ và đầy hào hứng, nhưng những đòi hỏi mới cũng thật là phiền phức và thử thách!

### **Những kỳ vọng**

Những đòi hỏi mới dẫn đến những kỳ vọng mới, và những kỳ vọng này có thể còn cao hơn trước. Trong một ngôi trường mới hoặc một môi trường mà mọi người đều bắt đầu ở vạch xuất phát, thì sự kỳ vọng để đạt được thành tích cao hơn trước thường có dịp xuất hiện. Luôn có một đỉnh núi khác cao hơn đòi hỏi phải vượt qua:



- Khi chúng ta đạt điểm 8 cho bài thi, thì luôn kỳ vọng được điểm 9.
- Khi điểm 9 đã đạt được, thì sự kỳ vọng điểm 10 đã chờ sẵn ở đó.
- Khi đã đạt điểm 10, thì kỳ vọng giữ vững được phong độ.
- Và nếu không đạt điểm 10 ở bài thi tiếp theo, thì thứ hạng được đánh giá là giảm sút.

Dù có cố gắng thế nào đi nữa thì cũng khó mà đáp ứng được hết các kỳ vọng, do đó các bạn học sinh luôn cảm thấy mình bị áp lực nặng nề.



## **Áp lực thứ hạng**

Sam là một học sinh bình thường ở một trường học bình thường. Cậu đối mặt không đến nỗi tệ với việc học hành ở trường. Trong lớp, cậu xếp thứ hạng trung bình và có những kỳ vọng của riêng mình. Nhưng mọi thứ thay đổi kể từ khi ba mẹ bắt đầu yêu cầu ngày càng nhiều hơn ở cậu. Họ so sánh cậu với những bạn đồng trang lứa đang học hành ở các trường điểm. Cảm thấy căng thẳng, Sam bắt đầu lo

lắng về điểm số và thành tích học tập của mình. Nhưng dù có cố gắng thế nào đi nữa, cậu cũng không thể học hành tốt hơn. Điều này ảnh hưởng xấu đến cậu tới nỗi cậu rơi vào trạng thái trầm cảm. Thầy cô giáo và ba mẹ Sam phải đưa cậu đến bác sĩ tâm lý để giúp cậu lấy lại sự tự tin.

Câu chuyện của Sam cho chúng ta thấy những kỳ vọng cũng có khả năng gây hại như thế nào. Nhưng điều này không có nghĩa là chúng ta chỉ cần giẫm chân tại chỗ. Chúng ta cần không ngừng nỗ lực để phát huy hết tiềm năng và khám phá sự tiến bộ của bản thân. Vấn đề quan trọng ở đây là sự cố gắng đó phải hợp lý, điều độ.

### Làm việc điều độ

Khi một sợi dây thun không được sử dụng, nó chỉ nằm im đó mà chảy giãn ra. Nhưng nếu luôn bị kéo căng thì chẳng mấy chốc nó sẽ đứt phụt. Não của chúng ta cũng vậy. Nếu chúng ta không sử dụng đầu óc của mình, nó sẽ luôn ở trạng thái trì trệ. Nhưng nếu ta lúc nào cũng cứ kéo căng đầu óc mà chẳng cho nó một phút nghỉ ngơi phù hợp, không sớm thì muộn điểm đến của chúng ta sẽ là viện tâm thần. Đúng vậy đấy, bộ não sẽ chấm dứt hoạt động và chúng ta trở nên điên loạn.



Vì vậy, điều cần thiết là chúng ta biết khi nào cần kéo căng bản thân. Điều chỉnh qua lại giữa gắng sức và nghỉ ngơi một cách hợp lý

sẽ giúp cơ thể và trí tuệ của chúng ta luôn ở trạng thái tốt nhất. Đây là điều cốt yếu để bắt kịp guồng phát triển không ngừng của một thế giới toàn cầu hóa như hiện nay.

## **Những khó khăn khi thay đổi**

“Thay đổi là thứ duy nhất bất biến.”

Dù câu nói này có vẻ khá lý thuyết, chúng ta vẫn nên để tâm tới nó một chút. Bởi vì, dù muốn hay không, nhiều bạn trẻ phải thay đổi môn học của mình, một số bạn khác thay đổi ngành học. Đôi khi, họ thậm chí thay đổi giáo viên. Bất cứ khi nào có sự thay đổi xảy ra, thì luôn có một giai đoạn điều chỉnh và lo âu về việc không thể đối mặt tốt với tình huống mới. Khi bạn trẻ thay đổi trường lớp, thì cả một môi trường hoàn toàn mới đang chờ đợi họ. Với những bạn có thể thích nghi tốt, môi trường mới đó là một điều chẳng đáng bận tâm. Còn với những bạn cần phải có thời gian để thích ứng, thì họ có thể đối mặt với một số khó khăn.



*Vất vả với sự thay đổi*

## **Ai lấy miếng pho mát của tôi?**

Tiến sĩ Spencer Johnson đã viết một quyển sách rất nổi tiếng và dễ thương với nhan đề “*Ai lấy miếng pho mát của tôi?*”. Đây là một câu chuyện tuyệt vời về hai chú chuột nhắt, Đánh Hơi và Nhanh Nhẹn, và hai người tí hon mang tên Chậm Chạp và Ù Lì, cùng với cuộc truy tìm pho mát bên trong một mê cung rộng lớn. (Pho mát ở đây được dùng như một hình ảnh ẩn dụ, tượng trưng cho những gì chúng ta mong muốn trong cuộc sống, dù là tiền bạc, địa vị, thành công, hay sự bình yên trong tâm hồn).

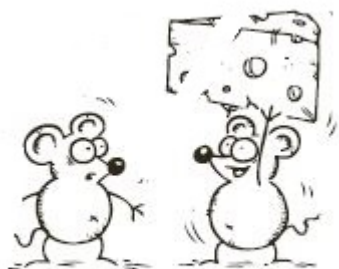
Đánh Hơi luôn cảm nhận được những thay đổi từ rất sớm, trong khi Nhanh Nhẹn luôn rất nhanh trong mọi hành động. Chậm Chạp



luôn có xu hướng  
chống lại mọi sự  
thay đổi vì anh  
luôn lo sợ thay  
đổi chỉ dẫn đến  
những rắc rối,  
trong khi Û Lì lại  
là người thích  
ứng nhanh mỗi  
khi thấy được lợi  
ích của việc đổi thay.

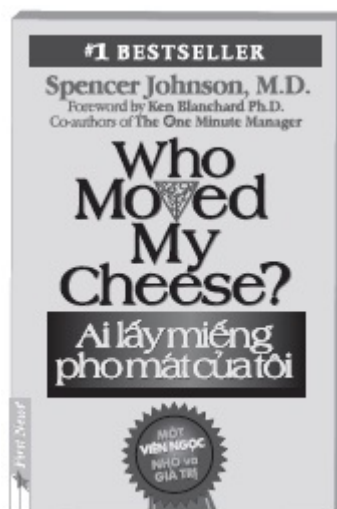


*Thích ứng với sự thay đổi*



*Pho mát*

Với những tính cách sống động như vậy trong một môi trường thú vị, chúng ta có thể hình dung được mỗi nhân vật sẽ phản ứng thế nào khi một ngày kia, kho pho mát bỗng nhiên biến mất, và điều này thực tế đã xảy ra thật. Bạn nghĩ ai sẽ là nhân vật có thể thích ứng tốt hơn với sự thay đổi này? Hãy đọc quyển sách này để tìm ra câu trả lời nhé.



Thay đổi là điều không thể tránh khỏi trong cuộc sống. Đừng chỉ bận tâm lo lắng về những đổi thay mà chẳng làm gì để giải quyết nó, và cũng đừng chạy trốn thực tại bằng cách trốn tránh sự thay đổi. Tại sao chúng ta không chuẩn bị sẵn sàng từ trước để đón nhận sự thay đổi? Lấy ví dụ, nếu chúng ta chuẩn bị chuyển sang trường mới, thì thay vì lo âu, sợ hãi, hãy làm điều gì đó tích cực hơn như thu thập thông tin trên mạng về trường, tìm hiểu về số môn học và chương trình học sắp tới, mua trước sách vở và lướt sơ qua để có sự chuẩn bị tốt hơn, v.v.

### **Người nghệ sĩ tung hứng**

Trong một rạp xiếc nọ, có một nghệ sĩ tung hứng là ngôi sao thu hút khách. Anh thu hút khán giả trên toàn thế giới bởi anh có khả năng tung hứng tất tậ mọi thứ. Đúng vậy đấy, tất cả mọi thứ! Anh tung hứng quả bóng, kiếm, chai bowling, ti-vi,... và bất kỳ thứ gì mà người ta có thể nghĩ ra trên đời. Một trong những điểm hấp dẫn của

màn trình diễn là bất kỳ ai cũng có thể đề nghị vật để anh tung hứng. Và bất kỳ thứ gì được nêu ra cũng chẳng thành vấn đề đối với anh.

Trong buổi biểu diễn ở một tối nọ, một bé gái nhỏ có cơ hội được đề nghị vật tung hứng với anh.

- Bé cưng, cháu thích chú tung hứng gì nào? – Anh hỏi.
- Chú có thể tung hứng thời gian được không? – Cô bé thắc mắc.
- Thời gian ư? – Người nghệ sĩ bất ngờ.
- Dạ, cháu thấy chú thường đến trễ giờ diễn của mình. Chú gặp rắc rối với việc tung hứng thời gian hử chú?

Chàng nghệ sĩ kinh ngạc không thốt nên lời.



Đúng là người nghệ sĩ này luôn tung hứng thành công mọi thứ được yêu cầu. Tuy nhiên, anh lại không tung hứng nhịp nhàng được thời gian của mình.

**Quản lý thời gian không tốt**

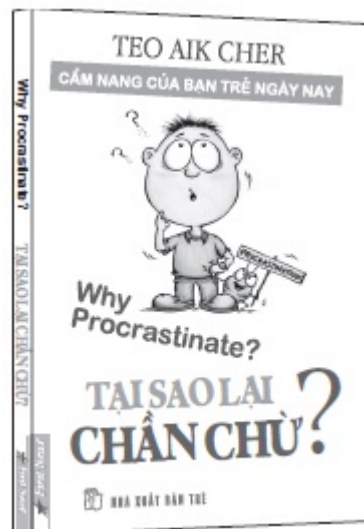


Có 24 tiếng đồng hồ một ngày, và có 1.440 phút trong 24 tiếng đó. Một phút lãng phí trôi qua sẽ ra đi mãi và không bao giờ có thể lấy lại được. Trong quyển sách đầu tiên của tôi, *Tại sao lại chần chừ?*, tôi phân tích rất rõ việc quản lý thời gian và những kỹ thuật để quản lý thời gian.

Điều cốt yếu trong quản lý thời gian là lên kế hoạch cho mình. Nghe thì có vẻ dễ dàng, nhưng rất nhiều người lại chẳng bao giờ làm được. Bạn có thường thấy có những người luôn đi học trễ, đến các lớp ngoại khóa lúc đã quá giờ, chẳng bao giờ kịp thời hạn nộp bài luận, thậm chí cả đi thi cũng đến trễ?

Phần lớn chúng ta đều có đồng hồ đeo tay, đồng hồ báo thức, sổ kế hoạch,... một số người còn có cả điện thoại thông minh có chức năng nhắc nhở sự kiện. Nhưng tại sao họ vẫn bị trễ? Câu trả lời là: phần lớn họ có đồng hồ, nhưng họ không theo kịp thời gian.

Một số người thức khuya để xem chương trình ti-vi, lướt net hoặc chat chit với bạn bè qua điện thoại, qua các trang mạng xã hội. Rồi đến sáng, khi đồng hồ báo thức reo, họ liên tục bấm nút “Báo lại” trên đồng hồ hết lần này đến lần khác bởi không thể nhắc tấm thân nặng nề của mình ra khỏi giường.





Và thế là những nỗi lo của họ bắt đầu. Họ cuống lên vì sợ trễ xe buýt hay tàu điện. Họ lo lắng vì có thể bị trễ giờ học. Họ phát hoảng vì sợ thầy cô sẽ đánh dấu vắng mặt. Họ cũng lo việc bỏ lỡ phần đầu của bài học sẽ khiến họ chẳng thể theo kịp bài giảng. Rồi họ cũng băn khoăn vì e rằng mình sẽ khó mà thấu suốt kiến thức nếu phải tự học lại bài học đã bị bỏ lỡ.

Lời khuyên dành cho những người thường xuyên đi trễ: xem đồng hồ, đặt báo thức và dự phòng ít nhất 15 phút đồng hồ cho những tình huống không lường trước được, ví dụ như kẹt xe hay xe buýt đến trễ vì mưa to gió lớn.

### **Thứ tự ưu tiên không hợp lý**

Lý do khác cho việc nhiều bạn trẻ luôn ngập đầu trong công việc học hành là bởi họ thiếu sắp xếp thứ tự ưu tiên. Với lượng thời gian hạn chế của một ngày, chúng ta chỉ có thể làm một số công việc nhất định mà thôi. Vì vậy, thay vì hy vọng có thể hoàn thành hết mọi thứ, chúng ta chỉ nên đặt một số mục tiêu cụ thể. Chúng ta cần hiểu rõ mình có thể hoàn thành bao nhiêu việc mỗi ngày và dựa vào đó mà lên kế hoạch làm việc cho mình.



*Ưu tiên theo thứ tự nào đây?*

Chúng ta cũng cần hiểu rõ danh sách ưu tiên của mình. Là học sinh sinh viên, thì kết quả học tập tốt là ưu tiên số một. Nhưng không phải vì vậy mà chúng ta bỏ lơ bạn bè và trở thành con một sách cô đơn trong thư viện. Điều cần thiết là chúng ta nên dành nhiều thời gian hơn cho việc ôn tập và bớt lại thời gian dung dăng dung dẻ với bạn bè khi kỳ thi đã cận kề trước mặt. Hãy tập trung ưu tiên cho những điều quan trọng nhất!

### **Tổng kết**

Học hành là một phần không thể thiếu trong cuộc sống của các bạn trẻ. Dù việc học thật sự không dễ dàng gì, nhưng như vậy không có nghĩa chúng ta không thể vui vẻ hạnh phúc khi thực hiện nó.



## Chương 2



***“Vẻ bề ngoài dễ nhìn, chúng ta sẽ cảm thấy thoải mái hơn. Nếu chúng ta cảm thấy thoải mái, thì chúng ta lại trông càng tuyệt hơn!”***

- Khuyết danh

### WORRY

Dealing With Outward Appearance

#### LO LẮNG VÌ DÁNG VẺ BỀ NGOÀI

***“Vẻ bề ngoài*** = hình dáng thể chất chúng ta trưng ra cho người khác nhìn vào. Vấn đề là: hình ảnh chúng ta nhìn thấy ở bản thân mình có thể chẳng giống chút nào với hình ảnh mà mọi người nhìn thấy ở chúng ta.”

#### Tâm quan trọng của vẻ bề ngoài

Hãy nhìn mình trong gương. Bạn thấy gì nào?

- Mình mập ghê vậy trời?
- Trời ơi, nhìn cái mụn khổng lồ trên mặt mình nè!
- Sao tôi lại không có thân hình đồng hồ cát như cô bạn tôi cơ chứ?
- Sao mình không có cơ thể rắn chắc như cậu ta?

Những câu này có quen thuộc với bạn không? Đó là những lời than thở muôn thuở của đa số bạn trẻ về dáng vẻ bề ngoài của mình.



*Ồi, mụn kia!*

Trong một chừng mực nào đó, vẻ ngoài “vừa mắt” cho chúng ta sự tự tin, vui vẻ hơn, khiến chúng ta nhìn nhận về bản thân mình một cách tích cực hơn. Ngoài ra, nhiều lý do khác cũng khiến ta quan tâm đến hình ảnh bản thân: áp lực bạn bè, ảnh hưởng của truyền thông, v.v. và v.v.

### **Áp lực trang lứa**

Bạn bè đồng trang lứa có khả năng ảnh hưởng lớn đến cách chúng ta nhìn nhận sự việc. Theo từ điển Cambridge trực tuyến, áp lực trang lứa được định nghĩa là: *“sự ảnh hưởng mạnh mẽ của nhóm lên các thành viên của nhóm khiến họ phải cư xử giống như mọi người khác”*. Áp lực trang lứa, hay ảnh hưởng bạn bè, là cách mà lũ bạn của chúng ta ảnh hưởng đến cách chúng ta nhìn nhận sự việc, cách chúng ta cư xử theo hướng tương đồng với chúng.



*Áp lực bạn bè*

### **Không được chơi chung nhóm**

Tại sao chúng ta lại chịu áp lực từ bạn bè đồng trang lứa? Lý do rất đơn giản là bởi không ai trong chúng ta muốn mình là một hoang đảo tách biệt. Con người là một thực thể xã hội, nên tất cả chúng ta đều muốn phụ thuộc vào nhau. Ai lại muốn mình trông lù lùi, luộm thuộm hay trông như một kẻ lạc bầy giữa bạn bè?

Nghiên cứu chỉ ra rằng có một mối tương quan đáng kể giữa áp lực trang lứa với chế độ ăn uống không điều độ, đặc biệt là ở các bạn gái. Nhiều bạn thực hiện chế độ ăn kiêng thật kinh khủng. Vài bạn

chỉ ăn độc mỗi món rau, bạn khác hạn chế khẩu phần của mình chỉ gồm vài muống cơm nhỏ. Thậm chí có bạn chỉ ăn mỗi thịt, hoàn toàn loại bỏ tinh bột khỏi bữa ăn.

Tôi chắc rằng phần lớn chúng ta đều đã được nghe về tháp cân bằng dinh dưỡng. Tinh bột là nền tảng và cũng là phần lớn nhất trong tháp thực phẩm bổ dưỡng. Chúng ta khỏe thế nào được nếu từ chối nguồn dinh dưỡng quan trọng nhất ấy? Chẳng có gì đáng ngạc nhiên khi những người ăn kiêng thái quá thường kết thúc bằng việc trở thành người ăn uống vô tội vạ hoặc kẻ biếng ăn kinh niên. Vì vậy, bạn hãy thưởng thức các món ăn của mình, nhưng đừng bao giờ nuông chiều bản thân một cách thái quá.



*Ăn thế này có được không?*

Việc giảm cân để được chấp nhận trong nhóm chẳng có gì là tốt đẹp trừ khi bạn bị béo phì và cần phải giảm cân để có một sức khỏe tốt. Hãy tự tin với dáng vẻ của mình. Mỗi người là một cá thể riêng biệt. Tình bạn không phải là lý do để biến mình thành bản sao vô tính của bạn mình. Tình bạn là khả năng kết nối và chia sẻ suy nghĩ, quan điểm của mình với người khác. Nếu người bạn của bạn không thích bạn chỉ vì bạn không thon thả như cô ấy, hay không cơ bắp như chàng ta, thì người ấy không phải là bạn thực sự.

### **Ảnh hưởng của truyền thông**

Lướt sơ qua các tạp chí thời trang hay giải trí, chúng ta có thể thấy vô số những người mẫu, diễn viên mặc những trang phục lộng lẫy của những nhà thiết kế thời trang nổi tiếng. Họ trông mới đẹp đẽ, chói lóa làm sao, và điều này khiến chúng ta muốn được trở nên giống họ. Nhưng đừng quên rằng những bức ảnh ấy có thể được làm cho lung linh lên bởi ánh sáng, bởi góc chụp và nhờ các phần mềm xử lý. Những cách này vẫn thường được sử dụng để khiến một người bình thường trở nên đẹp đẽ hẳn lên trên tạp chí hay trên màn ảnh.





*Ảnh hưởng của truyền thông*

Việc sử dụng hình ảnh của những người mẫu siêu mỏng đã bị lên án một cách mạnh mẽ. Chúng khiến những bạn gái trẻ dễ bị ảnh hưởng có cái nhìn tiêu cực về bản thân, và điều này có thể dẫn đến chứng thèm ăn hoặc chán ăn. Những cuộc kêu gọi cấm những người mẫu size zero ngày càng gia tăng sau khi cặp chị em siêu mẫu mỏng bị đột tử<sup>(\*)</sup>. Size zero là kích cỡ của Mỹ, dành cho những người có vòng eo nhỏ hơn 60 cm hay 23 inches - thường là số đo của một đứa trẻ.

Với những cải tiến của kỹ thuật y khoa và sự sung túc về vật chất, một số bạn trẻ còn đi xa hơn việc mát xa mặt hay mát xa toàn thân. Họ tìm đến bác sĩ để chỉnh sửa thẩm mỹ hay phẫu thuật tạo hình - một sự lựa chọn tai hại và thường khiến họ hối hận về sau.

### **Vịt con xấu xí**

Tôi chắc là ai trong chúng ta cũng đã từng biết đến câu chuyện về vịt con xấu xí. Đó là một cô vịt con luôn nghĩ mình là nhân vật xấu xí nhất trong gia đình nhà vịt, nhưng hóa ra nàng ta lại là một cô thiên nga xinh đẹp.

Câu chuyện này có một kết thúc có hậu, nhưng điều đáng phải suy nghĩ ở đây là cô vịt đã rất buồn khổ bởi dáng vẻ bên ngoài của mình, bởi việc không được chấp nhận trong bầy đàn. Cô chỉ hạnh phúc khi nhận ra mình là một nàng thiên nga xinh đẹp.

Vẻ bề ngoài được nhiều người đánh giá cao, nhưng còn cái đẹp bên trong như tình yêu thương, lòng tốt bụng, sự quan tâm thì sao? Vẻ đẹp chỉ ở ngoài da thôi sao? Hoàn toàn không. Vẻ ngoài quan





*Vịt con xấu xí*

trọng thật đấy, nhưng cái đẹp bên trong càng đáng giá hơn khi chính nó tạo nên tính cách của bạn, là cốt lõi con người bạn. Vì vậy, hãy chú ý tôn tạo vẻ đẹp bên trong của mình nữa, bạn nhé!

### **Ấn tượng đầu tiên**

Bạn có biết ấn tượng ban đầu được hình thành chỉ trong vòng vài giây khi bạn gặp một người lạ nào đó? Trong vòng vài giây ngắn ngủi đó, trí óc ta chụp cận cảnh người đó trong trí não và hình thành nên những ý kiến dựa trên cái mình nhìn thấy. Dù những ấn tượng ban đầu không phải lúc nào cũng chính xác, nhưng chúng luôn quần quanh trong tâm trí ta và rất khó để thay đổi.

Vậy cách nào chúng ta có thể làm để gây ấn tượng đẹp ngay lần đầu gặp mặt? Câu trả lời hết sức đơn giản - ăn mặc phù hợp, chỉnh tề.

Ăn mặc phù hợp nghĩa là chúng ta mặc đồ đúng dịp. Bạn không cần tiêu hết tiền dành để chi xài trong tháng cho một bộ đầm hay chiếc áo hàng hiệu đâu. Ví dụ khi đi phỏng vấn cho công việc dịch vụ, hãy mặc đồ công sở thay vì quần jeans, áo thun. Nhưng khi phỏng vấn cho một công việc mang tính sáng tạo, bộ đồ công sở trang trọng có thể không phù hợp cho lắm. Quan trọng là ăn mặc đúng đắn và lịch thiệp.



*Mặc đẹp để thành công*

Ăn mặc chỉnh tề đóng một vai trò then chốt trong việc tạo nên ấn tượng tốt lúc gặp gỡ ban đầu. Chúng ta không thể thay đổi hình dáng bên ngoài của mình, nhưng chúng ta có thể, và rất nên luôn luôn trung ra góc nhìn tươi tắn nhất của bản thân. (Được rồi, chúng ta có thể thay đổi dáng vẻ bên ngoài bằng cách nhân tạo: phẫu thuật thẩm mỹ, nhưng đừng nên suy nghĩ về chuyện này). Vẻ sạch sẽ, gọn gàng luôn giúp ích rất nhiều. Hãy cắt kiểu tóc phù hợp và chải tóc gọn gàng. Hãy chải răng cho sạch và chắc rằng không có mẩu thức ăn thừa nào mắc ở kẽ răng nữa nhé. Với các chàng, đừng quên cạo râu. Với các nàng, kiểu trang điểm nhẹ nhàng, đơn giản sẽ gây ấn tượng tốt đấy. Hãy dành phong cách trang điểm lộng lẫy cho những bữa tiệc đêm, bữa hẹn ăn tối hay tiệc khiêu vũ. (Dù rằng không cần thiết cho lắm, nhưng bạn có thể đến các tiệm làm tóc để được chuyên gia trang điểm giúp, vấn đề là bạn phải trả tiền cho dịch vụ này đấy!).

Thử tưởng tượng một ứng cử viên xin việc đi phỏng vấn với vẻ ngoài lôi thôi – đầu tóc rối bù, cằm lún phún râu, áo sơ mi lem luốc và quần tây nhăn nhúm. Liệu người phỏng vấn có ấn tượng tốt và chấp nhận anh ta hay không? Tôi nghĩ là không đâu. Vẻ ngoài luộm thuộm khiến người khác có ấn tượng rằng anh ta hoàn toàn không nghiêm túc chút nào với công việc.

## **Sự tự tin**

Vượt qua cả việc ăn mặc đứng đắn và lịch thiệp, cách chúng ta xuất hiện thậm chí còn quan trọng hơn nữa trong việc tạo ấn tượng

ban đầu. Hãy ngẩng cao đầu. Hãy bước đi thẳng lưng. Hãy tạo một phong thái toát ra vẻ tự tin.

Chẳng ai thích người trễ hẹn cả. Hãy sắp xếp để đến sớm trước buổi họp vài phút để tránh vẻ hối hả hay mồ hôi mồ kê đầm đìa vì phải vắt chân lên cổ mà chạy cho kịp giờ. Làm sao có thể toát ra phong thái tự tin nếu câu đầu tiên lúc gặp gỡ lại là câu xin lỗi cơ chứ?

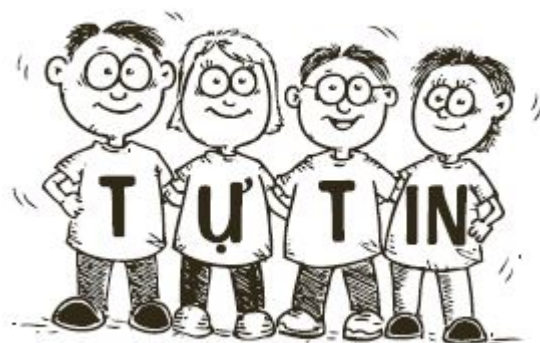
Cuối cùng, hãy mỉm cười. Đó là dấu hiệu cho thấy bạn thân thiện và nồng ấm. Khi chúng ta cười, người đối diện sẽ cảm thấy khó mà không đáp trả bằng một nụ cười, và người ấy sẽ ngay lập tức cảm thấy mến chúng ta. Vì thế, hãy khoe hàm răng ngà ngọc của mình và tự tin lên nhé.



*Khoe nụ cười như mùa thu tỏa nắng*

## **Tổng kết**

Về ngoài rất quan trọng. Thế nên, chúng ta cần ăn mặc cho phù hợp, gọn gàng và toát lên phong thái tự tin.



## Chương 3



***“Khi ở nhà, cha mẹ là nguồn động viên lớn nhất; khi đi xa, bạn bè là nguồn động lực thay thế.”***

- Khuyết danh

### **WORRY**

#### **Managing Relationships**

#### **LO LẮNG QUẢN LÝ CÁC MỐI QUAN HỆ CÁ NHÂN**

***“Quan hệ cá nhân = mối liên hệ giữa người với người.”***

Đôi khi, các mối quan hệ cá nhân gây rắc rối phiền phức cho chúng ta. Tuy vậy, chúng ta cần đến chúng để duy trì trạng thái cân bằng quan hệ xã hội của bản thân và để cảm thấy hạnh phúc hơn khi sống trên trái đất này. Giờ thì tôi sẽ phân tích một số mối quan hệ khó khăn mà đôi khi chúng ta phải đối mặt, và đề ra cách để đối phó với chúng.

#### **Phụ huynh**

Nhờ có cha mẹ mà chúng ta được sinh ra trên đời. Bằng cách này hay cách khác, cha mẹ chính là người chăm sóc, nuôi dưỡng để chúng ta được như ngày hôm nay. Nhưng trong cuộc sống, nhiều người trong chúng ta lại quên khuấy đi mất những điều trên, và cứ cho đó là điều hiển nhiên. Với những người như vậy, họ thấy cha mẹ thật quá phiền phức. Không thể phủ nhận là có những bậc



*Cha mẹ và con*

phụ huynh luôn áp đặt quyền sở hữu của mình đối với con cái, luôn thể hiện quyền kiểm soát tối đa. Họ thường xuyên can thiệp và cấm đoán con mình, khiến tư tưởng nổi loạn trong các bạn trẻ có cơ hội trỗi dậy mạnh mẽ.

Tuy nhiên, chúng ta không bao giờ được quên rằng dù cha mẹ có làm gì đi chăng nữa, thì họ cũng chỉ muốn tốt cho chúng ta mà thôi. Vì vậy, hãy vâng lời và nghe theo cha mẹ mình bất cứ khi nào có thể, bạn sẽ thấy rằng mối quan hệ giữa mình với cha mẹ sẽ dễ chịu hơn rất nhiều.

### **Anh chị em**

Với những ai có anh chị em, thì chắc chắn đã từng trải qua những cuộc tranh cãi nảy lửa. Quả thật anh chị em có thể là người bạn đồng hành tin cậy, nhưng đôi khi cũng phiền phức và khó chịu như nốt nhọt mọc ngay trên cổ vậy.



*Tranh cãi*

Chúng ta vẫn thường tranh cãi, thậm chí đánh nhau với anh chị em mình chỉ vì những vấn đề nhỏ xíu như:

- Cãi nhau việc ai sử dụng toilet trước.
- Giành giặt lon nước ngọt cuối cùng trong tủ lạnh.
- Ấu đả vì giành nhau chương trình ti-vi.
- Mâu thuẫn khi chọn rạp chiếu phim hay điểm đến cho kỳ nghỉ của gia đình.

Chúng ta có thể xử lý những rắc rối này thế nào đây?

### **Chị em kinh địch**

Jane và Janet là chị em sinh đôi. Vì là sinh đôi, nên hết thảy mọi người ai cũng nghĩ họ sẽ thân thiết và gắn bó với nhau. Nhưng sự thật hoàn toàn không phải vậy. Hai chị em này thường xuyên cãi vã nhau về mọi vấn đề. Họ ganh đua nhau từng chút trong học tập, tranh nhau xem ai giành được thành tích nhiều hơn trong các hoạt động ngoại khóa. Không ngày nào mà hai chị em không kinh địch với nhau về một vấn đề nào đó. Cha mẹ họ chỉ còn biết lắc đầu và thở dài, tự hỏi không biết cách nào để hai chị em có thể đối xử nhẹ nhàng với nhau hơn.



*Chị em kinh địch*

Mỗi người là một cá thể độc nhất vô nhị. Nhưng đôi khi các bậc phụ huynh lại quên mất điều này. Họ nghĩ rằng các con của họ sẽ phải giống nhau bởi cùng có chung một nguồn gen của ba mẹ. Vì thế, họ càng sai lầm hơn khi có khuynh hướng so sánh các con mình với nhau.

- *Tại sao con làm biếng vậy? Em con đã làm xong bài tập từ lâu rồi kìa.*

- *Khi còn học phổ thông, anh con luôn đạt điểm cao tối đa trong các kỳ thi và xếp hàng giỏi nhất ở lớp đấy.*

- *Sao con mập vậy nhỉ? Trong khi em con thì lại thon thả và mặc bộ đồ này trông đẹp lắm mà.*



Những sự so sánh như vậy dường như chẳng bao giờ chấm dứt.

Có thể mục đích của cha mẹ chỉ là để thúc đẩy con mình tốt hơn, giỏi hơn mà thôi, nhưng chẳng ai lại muốn bị đem ra so sánh với người khác cả. Khi gặp phải tình trạng này, chúng ta chỉ cảm thấy bức bối hay tồi tệ khi không thể bằng anh, bằng em của mình. Điều này dẫn đến tình trạng căng thẳng ngay trong cuộc sống gia đình.

Hãy cố vượt qua cảm giác này bằng việc hiểu rằng chúng ta cũng có những điểm mạnh của riêng mình, và chúng ta khác hoàn toàn với các anh chị em. Hãy trò chuyện với ba mẹ mình nếu có thể và cho họ thấy đâu là sức mạnh của bạn, đâu là điểm riêng biệt không thể giống ai của bạn.

### **Bạn bè**

Nhà triết học lừng danh Aristotle từ thời cổ đại đã nói rằng tình bạn là cách để chúng ta đạt được một cuộc sống cao đẹp, được thể hiện bởi lòng can đảm, sự hào hiệp và tình yêu thương. Bạn bè giúp chúng ta nhận diện rõ về bản thân mình. Suy nghĩ, hành động và hành vi của chúng ta được gọt giũa trong mối tương tác với bạn bè xung quanh. Như vậy, bạn bè là một phần không thể thiếu trong cuộc sống, bởi chẳng ai trong chúng ta là một ốc đảo hoang vu.



Với nhiều bạn trẻ, tình bạn được xếp ở vị trí ưu tiên số một trong cuộc sống. Không ít người cảm thấy bạn bè hiểu họ nhiều hơn, gần gũi với họ hơn là gia đình. Và khi dành nhiều thời gian cho bạn bè thì cũng có vô số khả năng gây ra tranh cãi. Nhưng nhìn chung, bạn bè là người chúng ta tìm tới khi muốn chia sẻ niềm vui hoặc khi đối mặt với những mối lo âu, các vấn đề rắc rối. Khi ta vui, bạn bè cùng chia sẻ. Khi ta buồn bức hay khó khăn, bạn bè sẽ nâng đỡ tinh thần. Tuy nhiên, cũng có những người bạn khiến ta cảm thấy tệ hơn thay vì tốt hơn.





*Bạn bè*

Bạn xấu là những người bạn mà sự nhức nhối do họ gây ra khó chịu như nốt nhọt ngay mông. Họ cư xử theo kiểu khiến ta phát cáu lên và tự hỏi tại sao và làm thế nào mà hai bên có thể là bạn bè của nhau. Theo nhà xã hội học Yan Yager, có sáu dạng bạn xấu:

### **1- Người không giữ lời**

Dạng người không giữ lời thường có vô số lý do bào chữa cho việc thất hứa của mình. Việc họ không giữ lời có thể từ việc đến trễ trong các cuộc họp mặt, đến không thực hiện lời mình đã tuyên bố. Để đối phó với dạng người này, chúng ta phải luôn có kế hoạch dự phòng. Chúng ta cũng nên thường xuyên nhắc cho họ nhớ về những lời hứa hẹn mà họ đã tuyên bố.



*Người không giữ lời*

### **2- Người hai mặt**

Người hai mặt là người sẽ dễ dàng phản bội bạn bè và nói xấu sau lưng bạn mình. Với dạng người này, tốt nhất là chúng ta nên tránh xa và để tình bạn tự lui tàn. Đây là dạng người chẳng đáng để duy trì tình bạn.

### **3- Người chỉ biết có mình**

Người chỉ biết có mình là dạng người chỉ quan tâm tới bản thân mình mà thôi. Họ huyền thuyên không dứt về bản thân. Bạn sẽ đặc biệt phiền phức khi nói chuyện qua điện thoại với dạng người này. Để đối phó, cách tốt nhất là kéo họ vào các hoạt động tập thể, như chơi thể thao, thi đấu.



*Người chỉ biết có mình*

### **4- Người nhiều chuyện**

Người nhiều chuyện cũng giống như trạm thu phát thông tin vậy: mọi thứ mà bạn nói, họ sẽ thông tin cho người khác với tốc độ nhanh hơn là viên đạn đã bắn ra khỏi nòng. Với những người này, chúng ta cần cẩn thận mỗi khi phát ngôn nếu không muốn mọi bí mật của mình đều bị loan truyền cho mọi người.

### **5- Người cạnh tranh**

Đây là những người luôn so sánh và ganh đua. Có thể điều này đã được định sẵn từ trong máu của họ rồi. Họ luôn nói về những thành quả mình đã đạt được, cho nên việc ở bên cạnh những người thế này thật chẳng mấy dễ dàng. Nếu muốn kết bạn với những người này, chúng ta phải chấp nhận không được nổi trội hơn họ.

## **6- Người vạch lá tìm sâu**

Người vạch lá tìm sâu luôn tìm thấy lỗi và thường chỉ trích người khác. Dạng người này không bao giờ cảm thấy hài lòng với những gì người khác nói hay làm. Mọi sự lựa chọn hay quyết định của chúng ta đều gặp phải sự phê phán và phàn nàn của họ. Với dạng người này, hãy để họ quyết định nơi để đi và việc phải làm mỗi khi có hội họp gặp gỡ.



*Người vạch lá tìm sâu*

Nếu bạn cảm thấy nặng nề với một tình bạn nào đó, có thể bạn sẽ tìm ra cách giải quyết vấn đề còn tốt hơn là những gì tôi đã phác họa ở trên. Tuy nhiên, nếu bạn đã cố nhưng vẫn không thể giải quyết được gì, thì có thể cách tốt nhất là tránh những người bạn ấy và kết bạn với những người bạn mới.

### **Sự cô đơn**

Có những người bạn khi chơi thì ta phải cố gắng bỏ qua một số điểm khó chịu ở họ – họ thử thách lòng kiên nhẫn của ta. Nhưng dù gì thì họ vẫn là bạn.

Điều gì sẽ xảy ra khi chúng ta chẳng có lấy một người bạn? Một số người khá e dè, nhút nhát nên cảm thấy rất khó khăn để kết bạn với một ai đó. Họ thường chẳng có nhiều bạn và cũng không người bạn nào thực sự có thể trò chuyện.



Trong trường hợp này, bạn hãy cố gắng kết bạn nhiều hơn nữa. Hãy thử tận dụng các nguồn quan hệ sẵn có, ví dụ như bạn chung lớp, chung nhóm ngoại khóa, nhóm cùng sở thích, cùng tôn giáo,... Khi đã có điểm chung, chúng ta chỉ cần một nỗ lực nhỏ để phá tan sự bỡ ngỡ, nở nụ cười tươi, trò chuyện và từ đó hiểu nhau hơn. Bạn cũng nên tìm hiểu tài khoản facebook, gửi lời mời kết bạn để biết thêm về bạn bè cũng như sở thích của người ấy. Bạn cũng có thể hỏi địa chỉ email hay số điện thoại di động để có thể chat hay gọi điện thoại rủ người ấy đi chơi cùng mình.

Thực hiện bước đầu tiên chẳng bao giờ dễ dàng cả. Nhưng khi bước đầu đã hoàn thành, con đường sẽ tự động trải rộng ra và bạn chỉ cần tiếp tục bước mà thôi.

### **Giao tiếp là chìa khóa quan trọng**

Để các mối quan hệ tiến triển tốt, điều cốt yếu là việc giao tiếp với nhau. Nhiều người nghĩ rằng giao tiếp nghĩa là trò chuyện. Khi trò chuyện, các mối quan hệ sẽ được hình thành và kết nối bền chặt. Nhưng điều này không phải luôn luôn đúng. Để một mối quan hệ vững bền, quá trình giao tiếp phải là hai chiều, bao gồm trò chuyện và lắng nghe. Nhiều người chỉ tập trung nói và kể, nhưng lại không chú ý tới việc lắng nghe.



Chữ “thính” (nghe) trong tiếng Hoa được ghép bởi các từ *nhĩ*, *nhãn*, *tâm* và *vương*. Nghĩa là khi lắng nghe, chúng ta sử dụng đôi tai (nhĩ), đôi mắt (nhãn) và trái tim (tâm). Khi đó, ta trao cho người nói sự chú ý toàn diện, không phân tâm, tức ta đối đãi với người nói như một vị vua (vương) vậy.

Thế nên, lắng nghe là điều rất cần thiết để chúng ta thông hiểu nhau hơn. Khi chúng ta lắng nghe và hiểu được cảm giác của người nói, họ sẽ cảm thấy cảm mến lần biết ơn chúng ta rất nhiều.

### **Khen ngợi hay phàn nàn?**

Lời khen khiến ta cười.

Câu chê khiến ta cáu.



*Khen hay chê?*

Chẳng ai thích nghe chê trách cả, đặc biệt khi bản thân mình chính là mục tiêu của lời chê đó. Lời chê bai khiến chúng ta cảm thấy rất khổ sở bởi người ta đang nói thẳng rằng chúng ta đã làm sai hoặc làm không tốt điều gì đó. Lấy ví dụ, khi thầy cô phàn nàn với cha mẹ chúng ta về thái độ học hành của ta trong lớp hay về thành tích giảm sút, chắc chắn chúng ta sẽ rất buồn khổ.

Tuy nhiên, ai ai cũng thích lời khen ngợi. Đó là những lời có cánh, có khả năng khiến tâm hồn ta bay bổng, khuyến khích ta tiến lên phía trước. Lời khen ngợi về thành tích học tập tốt hay hành vi gương mẫu luôn mang đến nụ cười thật tươi trên môi chúng ta, khiến ta cảm thấy thật dễ chịu với bản thân mình.

## **Quản lý các mối quan hệ**

Quản lý các mối quan hệ cũng giống như việc lái một chiếc tàu vậy. Chúng ta phải thấu hiểu đối phương của mình để có thể chung hướng tiến về phía trước.

Để một mối quan hệ được vững bền, luôn cần phải có cho và nhận. Tất nhiên, điều này không có nghĩa ta chỉ nên biết cho. Nếu như vậy, chúng ta sẽ chán chường và cảm thấy mối quan hệ này chẳng còn ý nghĩa gì cả. Còn nếu chỉ biết nhận, thì chúng ta cũng chỉ như những kẻ ăn bám, rút cạn sự sống của mối quan hệ ấy.

Vì vậy, chúng ta cần phải giữ mối quan hệ cân bằng, thực hiện theo mục tiêu cùng tiến lên, cùng chiến thắng để tình cảm ấy luôn có ý nghĩa và nảy sinh nhiều hoa trái.

## **Tổng kết**

Các mối quan hệ có thể khá rắc rối. Nếu không biết cách quản lý chúng, chúng ta sẽ thấy quanh mình toàn những người đáng chán. Còn nếu khéo léo, tinh tế một chút, ta sẽ tìm thấy rất nhiều người bạn mới tuyệt vời.





# Chương 4



***“Cuộc hành trình đi đến thành công bắt đầu với bước chấp chứng đầu tiên và sự giúp đỡ của các nguồn lực.”***

- Khuyết danh

## WORRY

### Handling Resources

#### LO LẮNG XỬ LÝ CÁC NGUỒN LỰC

**“*Nguồn lực* = những thứ đã vốn có và sẵn sàng để sử dụng khi cần.”**

#### **Thế giới ngày nay**

Trong một thế giới lý tưởng, các bạn trẻ sẽ chẳng phải lo lắng về vấn đề tiền bạc, đặc biệt khi họ còn là học sinh sinh viên và chưa phải bước vào thế giới lo toan của công việc làm ăn. Tuy nhiên, với tình trạng lạm phát và sự chênh lệch về thu nhập, nhiều bạn trẻ hiện nay phải đối mặt với những lo toan về tiền nong, đặc biệt với những bạn xuất thân từ những gia đình có thu nhập thấp. Những khoản tiền hàng tháng cha mẹ chu cấp thường không đủ cho họ chi tiêu vào các bữa ăn, mua sách vở hay đi giải trí với bạn bè.



Vì vậy sau giờ học, một số bạn phải đi làm thêm để góp phần vào thu nhập của gia đình. Nhưng điều này có thể khiến việc học của họ



bị ảnh hưởng, khi họ không đủ thời gian ôn bài hay làm bài tập ở nhà. Họ cũng không đủ tiền học thêm ở gia sư. Và thế là những bạn trẻ từ các gia đình thu nhập thấp có thể không học ngang bằng với các bạn bè chung lớp và có nguy cơ nghỉ học sớm để đi làm kiếm tiền. Và họ cũng chỉ có thể kiếm được một công việc thu nhập thấp. Mà như vậy thì lại không thể cải thiện tài chính của gia đình mình.

Thật không dễ dàng để sống trong thế giới ngày nay mà không có sự hỗ trợ cũng như một số nguồn lực sẵn có. Với những ai không có được điều này, họ sẽ cảm thấy cuộc sống quả thật là một cuộc đấu tranh khắc nghiệt.

## **Tiền bạc**

Không phải ai trong chúng ta cũng đều được sinh ra trong giàu sang nhưng lựa. Chúng ta vẫn thường phát ghen lên với những người được thừa hưởng từ cha mẹ mình những món tiền khổng lồ. Họ có tiền để mua sắm mọi thứ mình muốn, từ đôi giày thể thao hàng hiệu thời thượng đến các sản phẩm công nghệ mới ra lò. Với những bạn trẻ này, họ gần như có được mọi thứ họ muốn, họ cần. Đúng vậy đấy, ở đây tôi dùng cụm từ “gần như mọi thứ”, bởi tiền bạc đâu thể mua được mọi thứ. Ví dụ, tiền bạc đâu thể mua được hạnh phúc, phải không?



Có hai kiểu suy nghĩ ở đây. Một cho rằng tiền không thể mua được hạnh phúc. Nó chỉ giúp ta mua được những món đồ vật chất. Hướng còn lại cho rằng tiền có thể mua được hạnh phúc thông qua những thứ mà ta vẫn hằng mong ước. Với tiền bạc, ước muốn vật chất của chúng ta được thỏa mãn và chúng ta có được hạnh phúc qua con đường này.

Nhưng dù với hướng suy nghĩ nào thì tiền bạc cũng là nguồn lực quan trọng và hữu ích mà con người luôn cần. Có nhiều tiền thì luôn tốt hơn là thiếu thốn. Với tiền bạc, ta có thể có được rất nhiều thứ và cuộc sống vì thế sẽ tốt đẹp hơn.

## Bạn bè

Ngạn ngữ có câu: Ở nhà cậy cha, ra ngoài cậy bạn. Thật không thể đúng hơn được nữa. Trong gia đình, cha mẹ chính là trụ cột nâng đỡ chúng ta, khuyên bảo và giúp chúng ta gỡ rối trước bao vấn đề khó khăn trong cuộc sống. Cha mẹ còn chăm sóc và nỗ lực cung cấp cho mọi nhu cầu cũng như ước muốn của chúng ta.

Bên ngoài gia đình, lúc ta ở trường hay ở nơi làm việc, bạn bè giữ vai trò nâng đỡ này. Họ là những người để chúng ta nương tựa mỗi khi cần. Người bạn thực sự luôn sẵn sàng có mặt bên cạnh ta. Họ cũng giống như ngọn đèn dẫn lối chúng ta trong bóng tối. Vậy nên nếu thiếu họ, chúng ta cũng như con tàu không được trang bị đầy đủ cột buồm để có thể lướt nhanh về trước.



*Ngọn đèn dẫn lối*

Bạn bè chính là tài sản trong cuộc sống của ta. Đừng xem bạn bè như là điều hiển nhiên mình có, mà hãy trân trọng tình cảm của họ, hãy là nguồn động lực cho họ. Và trên hết, bạn hãy hiểu rằng một người bạn có mặt khi cần là một người bạn thực sự.

## Chuyện kiến và chim

Một ngày nọ, kiến ra đến bờ sông. Cảm thấy khát khô cổ họng, kiến tiến sát lại mép nước để uống. Đột nhiên, trong một phút bất cẩn, chú trượt chân và rơi tõm xuống dòng nước xiết. Quá hoảng hốt, kiến quẫy đạp liên tục, cố ngoi lên khỏi mặt nước. Nhưng dù có vẫy vùng đến thế nào chăng nữa, chú cũng không thể giữ mình nổi mãi.

Tuyệt vọng, kiến nhắm mắt lại, chờ đợi giây phút cuối cùng. Nhưng rồi bất ngờ thay, từ trên trời, một chiếc lá rơi xuống và đáp trên mặt nước ngay cạnh kiến. Gần như không thể tin vào vận may của mình, kiến bám lấy chiếc lá leo lên, và cuối cùng chú cũng được an toàn trên chiếc thuyền lá. Biết ơn vận may của mình, kiến nhìn lên bầu trời để thì thầm lời cảm tạ, và chú nhìn thấy có một chú chim đang lượn vòng trên đó. Chim nhìn kiến và mỉm cười. Thế rồi kiến nhận ra chính chim đã thả chiếc lá xuống. Chim chính là người đã cứu mạng kiến.



*Tình bạn của Kiến và chim*

Ngày hôm sau, kiến gặp lại chim lúc chim đang tìm bắt sâu trên cánh đồng. Mải mê tìm mồi, chim không để ý thấy một cậu bé đang rón rén lại gần với chiếc vợt trên tay. Bằng một cái vọt thật nhanh, cậu bé đã chụp gọn chim bằng chiếc vợt của mình. Lúc này, chim mới giật mình hoảng hốt và vẫy vùng mong thoát thân, nhưng điều đó chẳng giúp được gì. Khi chim đã gần như từ bỏ mọi hy vọng, thì cậu bé bỗng thét lên một tiếng và đánh rơi chiếc vợt trong tay. Thấy cơ may đến, chim vọt bay khỏi vợt, phóng lên bầu trời cao. Khi đã an toàn, chim nhìn lại cậu bé và hiểu chuyện gì đã xảy ra – kiến đã cản cậu bé để giải cứu cho chim.

Làm điều tốt sẽ được đáp trả bằng điều tốt!

### **Kỹ năng và tài năng**

Nhiều người trong chúng ta không nhận ra rằng chúng ta có nhiều kỹ năng lẫn tài năng ẩn giấu chờ đợi được khám phá. Vài người trong chúng ta sinh ra đã là một vận động viên – có thể chạy cự ly dài mà dường như chẳng cần phải gắng sức nhiều. Vài người lại là nhạc sĩ thiên phú – có thể lặp lại giai điệu đã nghe qua dù chỉ một lần. Người khác là chuyên gia chơi trò chơi điện tử. Lewis Hamilton, tay đua Thế thức 1 (F1) nổi tiếng thế giới đích thị là “sur phụ” của trò đua xe điều khiển từ xa khi còn nhỏ. Sau đó, anh chuyển sang trò chơi đua xe điện tử, chiến thắng nhiều giải. Chẳng bao lâu

sau, anh chinh phục đường đua F1 và bắt đầu sự nghiệp lừng lẫy của mình.



Từ nhỏ, tôi đã là một fan hâm mộ cuồng nhiệt của truyện tranh (đến giờ vẫn vậy). Hứng thú với thế giới sắc màu trong những trang truyện, tôi mải mê với chúng quên cả thời gian. Đó cũng chính là tiền đề cho niềm đam mê nghệ thuật bắt đầu nhen nhóm trong tôi. Tôi tham gia các lớp học nghệ thuật và hăng say thực hành. Tôi miệt mài rèn luyện các kỹ năng của mình và ước ao trở thành họa sĩ vẽ truyện tranh vào một ngày nào đó. Khi cơ hội gõ cửa, tôi liền chớp lấy và chẳng mấy chốc các bức tranh của tôi xuất hiện trên các tờ báo địa phương. Không lâu sau, tôi được giao phụ trách góc truyện tranh hàng tuần. Dù công việc này chỉ khoảng một năm, nhưng những kinh nghiệm và cách thức làm việc ở đây đã làm tăng sự tự tin trong tôi. Nó cũng mở ra cho tôi cánh cửa bước vào những công việc tự do. Liều lĩnh hơn, tôi viết sách với những bức tranh minh họa của chính mình, và thế là bộ sách Vì sao? đã ra đời.

Hãy nhiệt tình và bền bỉ trong tất cả những gì bạn làm, để những tài năng tiềm ẩn bên trong bạn được lộ diện. Cũng cần dành thời gian suy nghĩ về điều gì mình có thể làm tốt nhất, rồi phát triển kỹ năng cũng như tài năng đó đến mức hoàn hảo nhất.

### **Tuổi trẻ và thời gian**

Có một câu ngạn ngữ đại ý rằng người trẻ nếu không làm việc chăm chỉ và nỗ lực đi đến thành công thì sẽ hối hận lúc về già.

Tuổi trẻ là một đặc ân tuyệt vời, dù nhiều bạn trẻ không nhận ra điều này. Tuổi trẻ của bạn chính là tài sản quý giá mà bạn đang có trong tay. Nếu biết khơi dậy mọi tiềm năng của tuổi trẻ, nó sẽ mang lại cho bạn nhiều phần thưởng vĩ đại tương xứng. Năng lượng và lòng nhiệt huyết tuổi trẻ có thể trở thành động lực đẩy bạn tiến xa, bay cao hơn nữa. Và các bạn cũng có nhiều cơ hội khám phá, học hỏi và trưởng thành, bởi thời gian lúc này đang đứng về phía các bạn.

Nhiều người không biết cách sử dụng thời gian tuổi trẻ của mình một cách hiệu quả. Không có mục tiêu rõ ràng, họ bỏ ra vô số thời gian quý giá để chơi trò chơi điện tử hay lang thang mua sắm trong các trung tâm thương mại. Khi nhận ra sự vô bổ của những việc đó, họ mới giật mình nhận ra mình đã lớn tuổi và nhiều năm quý giá của cuộc đời họ đã vĩnh viễn mất đi không bao giờ lấy lại được.



*Nhà hùng biện tài năng*

Cách khôn ngoan nhất là hãy trân trọng tuổi trẻ của mình. Hãy đặt ra những mục tiêu và cố gắng đạt được chúng; hãy sử dụng thời gian một cách hiệu quả; hãy rèn giũa tính cách, sức mạnh cũng như tài năng của mình. Hãy học tập cần cù và tập trung để có thể đạt được học bổng, điều này sẽ giúp bạn đạt được những điều to lớn hơn trong cuộc sống. Ngoài ra, hãy dành thời gian mài giũa các kỹ năng, ví dụ như tài hùng biện, khả năng lãnh đạo hay các kỹ năng khác. Hãy tham gia các hoạt động xã hội để mang lại niềm vui cho người già, những người đơn côi, hay giúp đỡ trẻ em học tập. Thông qua những hoạt động này, bạn sẽ học được cách quan tâm đến những điều ngoài bản thân mình và giúp đỡ những người cần đến sự giúp đỡ của bạn.

## **Tổng kết**

Các nguồn lực có mặt ở tất cả mọi nơi. Việc quản lý và sử dụng chúng như thế nào cho hiệu quả là tùy thuộc vào chúng ta.



# Chương 5



***“Khi trí não không muốn thì tay chân không thể.”***

- Khuyết danh

## WORRY

The Yuck Factor

### LO LẮNG NHỮNG NHÂN TỐ KINH KHIẾP

***“Kinh khiếp = cảm xúc ghê tởm.”***

#### Thái độ kinh khiếp

Bạn có từng đi qua bộ bàn ghế toàn rác là rác, phân chim vương vãi trên đồng đồ ăn thừa bắn thủ? Phản ứng của bạn như thế nào khi trông thấy cảnh tượng ấy? Chắc chắn bạn phải thầm nghĩ ngay: “Khiếp! Sao mà gớm thế nhỉ?”.



*Khiếp!*

Vâng, đây chính là phản ứng bình thường của phần lớn mọi người. Cảnh tượng như vậy khiến mọi người ai cũng phát khiếp và



chẳng còn muốn ăn uống gì nữa. Nhưng nếu với mọi hoàn cảnh tồi tệ khác mà ta đều phản ứng như thế này, thì ta sẽ cảm thấy tiêu cực mọi lúc, trong khi không phải lúc nào cũng cần như vậy.

Dù có những lúc ta cảm thấy xuống tinh thần, nhưng đâu cần lúc nào cũng tiêu cực như vậy. Những người trông lúc nào cũng buồn bã u sầu thường bị coi là người bi quan. Họ luôn lo lắng về mọi thứ. Dù cho sự việc có tốt đẹp, thì họ vẫn chỉ tập trung vào mặt tiêu cực của vấn đề.

Bạn đã từng gặp những người như vậy chưa?

### **Người hay lo**

William là một anh chàng tuổi trẻ điển hình, nhưng cái không điển hình ở một người cỡ tuổi như cậu ta là cậu đích thị là một người lo lắng kinh niên. Dù học tập rất ổn cũng như có kết quả không tệ trong các kỳ thi, cậu lại không bao giờ hài lòng với thành quả của mình. Nếu bài kiểm tra của cậu được 8 điểm, thì thay vì vui mừng, cậu sẽ cứ dằn vặt mãi về 2 điểm mình không đạt được. Và ngay cả khi làm bài một cách hoàn hảo và giành được 10 điểm trọn vẹn, cậu cũng lại lo lắng sẽ không giữ được thành tích ở các bài kiểm tra sau. Như vậy đấy, William có một khả năng đáng kinh ngạc trong việc biến chuyển những thứ tích cực trở thành tiêu cực, và đó là lý do cậu được đặt cho biệt danh “William lo lắng”!



Người hay lo có khuynh hướng tập trung vào viễn cảnh tồi tệ nhất có thể xảy ra của tình huống. Lo lắng có thể ích lợi nếu nó thúc đẩy ta vượt qua khó khăn. Tuy nhiên, nếu nó chỉ khiến ta chùn bước thì đích thị nó có ảnh hưởng xấu và chúng ta cần hành động ngay để loại trừ nó.

### Chú voi lông hồng

**ĐỪNG** nghĩ tới chú voi lông hồng nhé!”

Khi nghe câu này, bạn có nghĩ về hình ảnh chú voi lông hồng không? Hay hình ảnh đó chợt xuất hiện trong đầu bạn?



Khi tôi tiến hành thử nghiệm này, mọi người đều nghĩ về chú voi lông hồng. Trí não của chúng ta thực sự phức tạp như vậy đấy. Khi cố gắng không nghĩ về điều gì đó, thì ta chỉ toàn tập trung vào nó và đôi khi còn phóng đại lên nhiều lần. Dường như trí não chúng ta không hiểu được từ “ĐỪNG”- mà thay vào đó cứ ám ảnh mãi về thứ ta đã cố không nghĩ tới.

Thế nên khi ta tự bảo bản thân đừng tập trung vào những suy nghĩ tiêu cực, thì trí óc ta lại chỉ toàn tập trung vào chúng mà thôi.

## Xua đuổi những suy nghĩ tiêu cực

Vậy làm cách nào để xóa bỏ những suy nghĩ tiêu cực?



Một cách hiệu quả là: nghĩ đến hậu quả nếu những ý nghĩ tiêu cực đó trở thành sự thật. Lấy ví dụ, nếu bạn lo lắng việc sẽ bị đuổi học khi không nộp bài luận đúng thời hạn, thì hãy nghĩ đến hậu quả có thể xảy đến trên thực tế. Kết quả có thể có là gì? Bạn có thực sự bị đuổi? Có ai đó từng như vậy chưa? Người đó có thực sự bị đuổi? Có thể là không đâu.

Có khả năng bạn này đã bị giáo viên khiển trách. Hay tệ hơn, bạn ấy có thể đã phải gặp hiệu trưởng để tường trình lý do. Thế đấy, bạn hãy theo sát những kết quả thực tế thay vì lo

lắng vẩn vơ.

Khi đã cân nhắc những kết quả có thể xảy ra, hãy nghĩ đến giải pháp để ngăn chặn để những lo lắng ấy không trở thành hiện thực. Bài luận có quá khó để thực hiện hay không? Hay chỉ vì bạn thiếu thời gian? Nếu vì nguyên do thứ nhất, hãy thử tìm sự trợ giúp từ bạn bè. Nếu vì nguyên do thứ hai, thì hãy sắp xếp lại thời gian của mình sao cho hiệu quả nhất.

Vậy thì những lo lắng của bạn đâu phải đáng sợ lắm, phải không nào? Chúng ta chỉ cần đặt chúng trong những bối cảnh hợp lý và xử lý chúng sao cho phù hợp nhất.

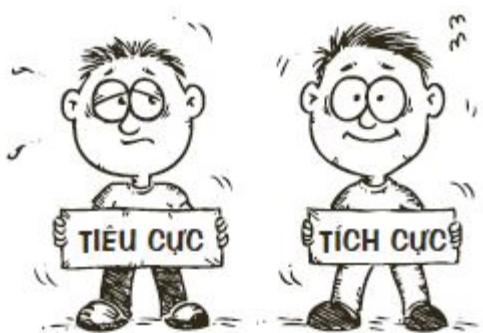
## Hiệu ứng Pygmalion

Theo thần thoại Hy Lạp, Pygmalion là một nhà điêu khắc đã tạc bức tượng người phụ nữ bằng ngà. Bức tượng ngà này giống thật đến nỗi ông đem lòng yêu thương. Hàng ngày, ông đều mang hoa đến tặng tượng và quần quanh bên tượng suốt ngày. Với Pygmalion, bức tượng chính là một người phụ nữ thực sự. Một ngày định mệnh nọ, điều ước của ông đã được thần Vệ nữ chấp thuận, và bức tượng biến thành con người bằng xương bằng thịt. Pygmalion vui mừng tột độ và cưới ngay người phụ nữ từng là tác phẩm của mình ấy.



*Pygmalion*

Câu chuyện của Pygmalion cho chúng ta thấy sức mạnh của niềm tin. Ông đã tin tưởng bức tượng là thật đến nỗi sẵn sàng đón nhận nó vào cuộc đời thật. Hiệu ứng Pygmalion chính là dạng tiên tri về thành quả của một người. Nó có nghĩa: nếu một người luôn bị cho rằng sẽ chẳng làm gì nên hồn, thì anh ta sẽ tiếp nhận điều này và đánh giá thấp về bản thân mình. Chẳng mấy chốc, anh ta hóa ra là một kẻ thất bại thật sự. Ngược lại, nếu một người được đánh giá tốt đẹp, anh ta sẽ tự tin về bản thân hơn và có thể giành được thành công nhờ sự tự tin đó.



*Tiêu cực hay tích cực?*

Vì vậy, thay vì tập trung vào những điều tiêu cực, chúng ta cần chuyển hướng đến những điều tích cực, dùng những cách thức hiệu quả để xua tan những suy nghĩ tối tăm và thay thế chúng bằng những ý nghĩ tươi sáng.

### **Chặn quả cầu tuyết**

Một cách thức hiệu quả để hạn chế những suy nghĩ và cảm giác tiêu cực là đừng để chúng có cơ hội lớn lên. Cũng giống như quả cầu tuyết sẽ càng lúc càng phình to lên khi lăn xuống sườn đồi, những suy nghĩ tiêu cực của chúng ta cũng sẽ tăng lên nếu chúng ta cứ để chúng tự do phát triển. Bước quan trọng là nhận diện ngay những suy nghĩ hay cảm xúc tiêu cực này càng sớm càng tốt, rồi tìm ra nguyên nhân để loại bỏ chúng.



*Quả cầu tuyết*

Có phải nó liên quan đến chuyện trường lớp hay chuyện công việc? Có phải bởi trận cãi vã với bạn bè hay thành viên trong gia đình? Liệu chúng ta có thể tự mình giải quyết việc này, hay cần sự trợ giúp, cần lời khuyên từ bạn bè hay từ người có kinh nghiệm?

Điều quan trọng là phải chủ động nhìn nhận vấn đề. Ngay cả khi ta chưa giải quyết được, thì bước đầu tiên này cũng có thể giúp ta nhìn vấn đề một cách rõ ràng và khiến nó không còn nghiêm trọng như lúc ban đầu.

## **An phận**

Một trong những phản ứng tệ nhất khi ta lo lắng đó là: chẳng làm gì cả. Với những người an phận, họ đơn giản chấp nhận số phận của mình. Chấp nhận bản thân mình có thể là một điều tốt đấy, nhưng nếu chúng ta chỉ đơn giản chấp nhận những sự việc tồi tệ xảy đến với mình, thì chúng ta cũng giống



*Có phải trời đang sập không?*

như con rùa sợ bầu trời sẽ sập xuống nên từ chối ra khỏi chiếc mai nặng nề của mình.

Vì thế, chúng ta cần thực tế, nhưng không an phận. Chúng ta nên nhận ra điều gì khiến chúng ta lo lắng và ý thức rằng không phải mọi nỗi lo đều sẽ đổ sập xuống chúng ta những viên cảnh tồi tệ, để có thể đối mặt với chúng và vượt qua chúng.

## **Tổng kết**

Khi bị bủa vây bởi những suy nghĩ tiêu cực, ta nên sắp xếp lại chúng và kiểm chế cảm xúc để ánh sáng tích cực có cơ hội len lỏi và tỏa sáng.



# Chương 6



***“Nụ cười xua tan lo âu.”***

- Khuyết danh

**HAPPY**

**Humouring Ourselves**

**HÀI HƯỚC VỚI CHÍNH MÌNH**

***“Hài hước = khả năng khiến sự việc trở nên thú vị và đáng cười.”***

**Hài hước trong cuộc sống**



*Nút thắt khó gỡ*

Cuộc sống cũng giống như chuyến tàu lượn siêu tốc có nhiều đỉnh cao và đáy sâu uốn khúc. Khi mọi thứ đều tốt đẹp, ta cảm thấy cuộc sống nhẹ nhàng thoải mái. Nhưng khi đối mặt với thử thách, ta lại thấy nặng nề và mệt mỏi làm sao. Những lúc như vậy, hãy nghỉ ngơi, thư giãn và tìm nụ cười cho bản thân. Chúng ta có thể xem một vở hài kịch, đọc truyện cười trên Internet hoặc đọc truyện tranh, xem tranh biếm họa trên báo.

Mục đích của việc này là để cho sự hài hước làm ta quên đi những lo lắng đang làm mình nặng lòng. Thay vì căng thẳng, ta cần vững vàng và thư giãn. Nghỉ ngơi sẽ giúp ta cảm thấy tỉnh táo và phục hồi năng lượng. Biết đâu điều này sẽ giúp chúng ta nhìn nhận sự việc ở một khía cạnh khác và tháo được nút thắt đang làm chúng ta bận lòng.



## **Cười đùa và hài hước – phương thuốc hiệu quả nhất**

Câu ngạn ngữ “Mỗi ngày một quả táo chẳng cần đao nhà thuốc tây” cho chúng ta thấy tầm quan trọng của việc giữ chế độ ăn uống và chế độ sống lành mạnh. Tuy nhiên, một tâm trí lành mạnh cũng quan trọng không kém.



Cười đùa và hài hước mang lại lợi ích rất nhiều trong việc duy trì một tâm trí khỏe mạnh. Các cuộc nghiên cứu đã chỉ ra rằng cười càng nhiều, chúng ta càng thu được nhiều mối lợi. Dưới đây là những lợi ích của nụ cười:

### ***Lợi ích về thể chất:***

- Nụ cười giúp thư giãn cơ thể:

Cười giúp làm giãn những cơ bắp căng cứng, giảm căng thẳng và tăng cường năng lượng sống cho cơ thể. Chúng ta thường cảm thấy khỏe khoắn hơn sau mỗi trận cười sảng khoái.



- Nụ cười giúp sản sinh endorphins:

Endorphins là một loại hóa chất có tác dụng xoa dịu tự nhiên của cơ thể. Việc giải phóng endorphins làm tăng cường mọi cảm giác thoải mái. Nó cũng có tác dụng giảm đau.

- Nụ cười giúp tăng cường hệ miễn dịch:

Cười có thể kích hoạt hệ miễn dịch, tăng kháng thể chống lại các bệnh lây nhiễm. Vì vậy, nó tăng cường sức đề kháng chống lại bệnh tật.

### ***Lợi ích về tinh thần:***

- Nụ cười làm thay đổi góc nhìn:

Hài hước giúp chúng ta nhìn nhận khó khăn một cách nhẹ nhàng hơn. Nó giúp giữ chúng ta không lún sâu vào vấn đề của mình và đôi khi có thể nhìn thấy mặt tích cực của vấn đề đó nữa. Như vậy, chúng ta sẽ không bị đắm chìm trong những hoàn cảnh tiêu cực.

- Nụ cười xóa tan những cảm xúc tiêu cực:

Khi ta cười, cảm giác hạnh phúc sẽ xóa tan những cảm xúc tiêu cực như thất vọng, lo âu, giận dữ, ...

- Nụ cười tăng cường hoạt động của não bộ:

Cười kích thích não hoạt động và giữ cho thần kinh chúng ta được linh hoạt. Khi đó, ta sẽ có khả năng lưu trữ thông tin tốt hơn.



### ***Lợi ích về xã hội:***

- Nụ cười giúp ta kết nối với mọi người:

Cười xua tan sự căng thẳng và tăng cường tính kết nối. Những người có tính hài hước thường rất dễ hòa hợp với nhau.



*Nụ cười kết nối mọi người*

- Nụ cười giúp ta tự nhiên hơn:

Cười làm giảm sự tự ti và giúp chúng ta được là chính mình.

- Nụ cười khiến chúng ta giảm phòng thủ:

Khi cười, chúng ta không còn hoài nghi và phán xét chủ quan.

Với những lợi ích to lớn như vậy, giữ tinh thần hài hước và cười đùa mỗi ngày thật là một hành động khôn ngoan đấy bạn ạ.

### **Nụ cười có khả năng chữa lành**

Norman Cousins là một nhà báo, nhà văn và giáo sư người Mỹ. Ông được chẩn đoán “bệnh nan y” và được tiên đoán chỉ còn sống được sáu tháng. Suy nghĩ về tình trạng của mình, ông nhận ra rằng những lo âu, thất vọng và những cảm xúc tiêu cực có thể là nguyên nhân của căn bệnh. Nếu đúng là như vậy, thì những cảm xúc tích cực có thể sẽ chữa lành. Thế là ông bắt đầu tiến hành cuộc thử nghiệm của riêng mình.



*Nụ cười chữa lành*

Ông thuê tất cả những bộ phim hài có thể tìm được về xem. Ông cũng lao vào đọc truyện cười. Ông kêu gọi bạn bè tích cực gọi điện thoại để kể cho ông bất cứ khi nào họ gặp chuyện gì đó buồn cười. Cười ít nhất 10 phút mỗi ngày đã giúp giải phóng ông khỏi cơn đau mà ông phải chịu đựng trong hàng giờ. Ông có nhiều thời gian hơn để nghỉ ngơi và ngon giấc. Với những suy nghĩ tích cực, với sự quan tâm chăm sóc của gia đình và bạn bè, và với những nụ cười cũng như tính hài hước, Cousins đã khỏi bệnh và sống thêm 20 năm tuổi đời đầy hạnh phúc.

Câu chuyện của Norman Cousins đã minh chứng cho tác dụng tích cực và mạnh mẽ của nụ cười. Dù khoa học vẫn không thống nhất ý kiến về việc liệu nụ cười có phải là phương thuốc chữa trị bệnh tật hay không, nhưng cảm giác hạnh phúc và tích cực thật sự có tác động mạnh mẽ đến quá trình bình phục của bệnh nhân. Với cái nhìn lạc quan, tinh thần của chúng ta sẽ được nâng lên rất nhiều. Khi cảm thấy thoải mái với bản thân, thì cơ thể của chúng ta cũng khỏe khoắn hơn nhiều.



*Thuốc cười*

## **Lời khuyên nhỏ để thấp sáng mỗi ngày mới**

### ***Cười mỗi ngày***

Trước khi có thể cười thả ga, hãy tập mỉm cười. Hãy mỉm cười bất cứ khi nào bạn thấy điều gì đó thú vị hay hài hước. Mỉm cười đáp lại khi ai đó mỉm cười với bạn. Mỉm cười khi trông thấy một em bé khaú khỉnh. Mỉm cười với cô thủ thư thân thiện. Nụ cười có tính

chất lây lan – khi ta mỉm cười, thì người khác cũng sẽ đáp lại bằng một nụ cười. Vì vậy, hãy bắt đầu ngày mới bằng một nụ cười, rồi nó sẽ thấp sáng cả ngày còn lại của bạn.

### ***Đọc chuyện cười mỗi ngày***

Những sự kiện, tin tức trên báo chí mỗi ngày có thể rất tồi tệ – nào là thiên tai, rồi thất nghiệp, hay biến động lên xuống thất thường của thị trường chứng khoán. Để trí óc thoát khỏi những điều tiêu cực này, hãy đọc cái gì đó hài hước mỗi ngày. Có thể là một câu chuyện cười trên mạng Internet, hay cột giải trí trên tờ tin hằng ngày. Bất cứ thứ gì mang lại cảm giác thư giãn và vui vẻ, thì hãy đọc ngay.



### ***Cười bản thân mình***

Chúng ta cần nghiêm túc trong công việc của mình. Nhưng chúng ta cũng cần thư giãn nữa. Đeo trên người một bộ mặt căng thẳng suốt cả ngày chỉ làm kiệt quệ sức khỏe cũng như tinh thần của mình mà thôi. Vậy thì sao không tự cười bản thân mình để mọi thứ trở nên vui vẻ hơn?



Thay vì tự trách bản thân vì những lỗi lầm mắc phải, thì hãy cười vì sự đại dốt của mình. Khi làm như vậy, chúng ta giảm bớt sự căng thẳng và hạ thấp kỳ vọng của bản thân. Vì thế, hãy chia sẻ cả những

khoảnh khắc hài hước và bối rối với những người xung quanh. Khi ta lan truyền niềm vui và nụ cười, mọi người sẽ thấy được mặt tích cực trong con người chúng ta. Điều này sẽ giúp ích rất nhiều cho những mối quan hệ xung quanh.

Vì vậy, hãy nhìn vào khía cạnh tích cực của những lỗi mà mình đã mắc phải và cười chúng.

### **Tổng kết**

Cuộc sống luôn có nhiều thăng trầm. Khi cảm thấy xuống tinh thần, nụ cười sẽ nâng ta lên.



# Chương 7



***“Thể hiện lòng biết ơn là chìa khóa mở cánh cửa hạnh phúc.”***

- Khuyết danh

**HAPPY**

**Showing Appreciation**

**THỂ HIỆN LÒNG BIẾT ƠN**

***“Biết ơn = thái độ trân trọng và ghi nhận công ơn.”***

**Xem mọi thứ như điều hiển nhiên phải có**

Nhiều người trong chúng ta có suy nghĩ rằng mọi thứ xung quanh đương nhiên phải có sẵn cho mình. Họ nghĩ thức ăn sẽ luôn có sẵn trên bàn để tùy nghi đánh chén, tiền sẵn trong túi để xài, cũng như luôn có ai đó làm tài xế chở mình dạo vòng quanh nếu thích, v.v. và v.v.

Hãy ngừng lại một lúc và suy ngẫm xem:

- Sẽ ra sao nếu một ngày nào đó mọi thứ có sẵn này đều biến mất?
- Cuộc sống lúc đó sẽ thế nào? Có còn giống như trước?

Tất cả chúng ta, không lúc này thì lúc khác, đều có suy nghĩ cho mọi thứ quanh mình là hiển nhiên phải có. Chúng ta nghĩ rằng mọi ngày sẽ đều giống nhau, và những điều xui rủi sẽ không bao giờ xảy đến. Vì lẽ đó, ta chẳng biết phản ứng ra sao ngoại trừ chết lặng nếu có một biến cố nào đó không may trong đời.



Có một bài hát của nhóm nhạc Cinderella với tựa đề tóm gọn cảm giác này một cách tài tình: Không biết mình có gì cho đến khi chúng mất đi.

Vâng, đây chính xác là cảm giác của chúng ta khi cho rằng mọi thứ đều là việc hiển nhiên và không thay đổi.

### **Những điều chúng ta vẫn hay xem là tầm thường**

Hãy thử bài tập sau:

1. Ngồi thoải mái trên ghế
2. Nhắm mắt lại
3. Vứt bỏ mọi suy nghĩ trong đầu
4. Tĩnh tâm trong một phút
5. Sau một phút, mở mắt ra

Bạn cảm nhận gì trong bài tập này? Với đôi mắt nhắm và tâm trí phẳng lặng, bạn có cảm nhận được thứ gì khác lạ? Bạn có cảm thấy luồng hơi hít vào, thở ra của mình?

Tôi hy vọng bạn cảm nhận được sự chuyển động phập phồng của lồng ngực mình. Hàng ngày, có bao nhiêu người trong chúng ta dừng lại đôi chút để suy nghĩ xem mình có thở hay không? Đây là ví dụ tiêu biểu cho những thứ mà chúng ta vẫn thường cho là hiển nhiên trong cuộc sống. Nhưng bạn thử nghĩ xem, việc thở có phải là một quá trình thiết yếu cho sự sống của chúng ta hay không? Vì vậy, đừng xem thường nó, bạn nhé!

### **Trân trọng bản thân**



*Tất cả đều  
biến mất rồi sao?*



*Nhắm mắt...  
Hít thở...*

Nhìn vào trong gương, bạn thấy gì nào?

Có phải bạn thấy một người khăng khiu, không dứt khoát và e dè, nhút nhát? Hay bạn nhìn thấy một người đỉnh đạc, quyết đoán và tràn đầy tự tin?

Trong thời đại ngày nay, chúng ta rất dễ bị ảnh hưởng từ các phương tiện truyền thông, rất dễ chìm ngimm giữa các mẫu quảng cáo vô tận để ước mong mình trông được xinh đẹp giống diễn viên này, người mẫu nọ. Khi đã bị ảnh hưởng, chúng ta sẽ thất vọng với ngoại hình của mình, khao khát được trở thành một người hoàn toàn khác. Lúc này, sự tự tin của ta chỉ còn là con số không, và thay vì thẳng tiến, ta lại lê bước nhọc nhằn vì không chịu chấp nhận bản thân. Đó là thái độ tiêu cực thật sự. Bạn đừng vấp phải nhé!

Hãy nhận thức về những giá trị thực tế của bản thân mình, chứ đừng ảo tưởng về những điều không có thực. Chúng ta có thể không phải là người đẹp trai nhất trường, không phải là cô gái sáng giá nhất khối, nhưng ít nhất chúng ta trông sáng sủa, và có những người bạn tốt quanh mình. Khi biết trân trọng chính bản thân mình, sự tự tin sẽ trở lại, năng lực tích cực sẽ tràn trề trong bạn và lan tỏa ra những người xung quanh khiến họ cũng cảm thấy trân trọng bản thân hơn.



*Tự hào về bản thân!*

### **Trân trọng những gì mình đang có**

Chúng ta vẫn thường nghĩ rằng việc đạt được những mục tiêu to lớn sẽ khiến chúng ta hạnh phúc - ví dụ như đạt điểm cao nhất trong bài thi, trở thành đội trưởng đội bóng hay được thăng chức. Nhưng vẫn còn những cách đơn giản hơn để khiến chúng ta cảm thấy hài lòng. Khi ta cần trợ giúp, bạn bè luôn ở cạnh ta. Khi ta cần giúp đỡ trong bài học, thì thầy cô luôn sẵn sàng. Khi ta cần hỗ trợ trong những lúc khó khăn, cha mẹ ta luôn mở rộng vòng tay,... Như thế chẳng phải ta đã là người hạnh phúc lắm sao?

Xung quanh ta luôn có những người nâng đỡ và trợ giúp. Nhưng có đôi lúc (hay nhiều lúc) ta lại coi họ như là điều hiển nhiên phải có.

Vì vậy, hãy nhìn nhận lại và biết ơn những người xung quanh vì đã luôn bên cạnh ta mỗi khi ta cần.

Thái độ biết ơn giúp chúng ta nhìn thấy những cử chỉ tốt đẹp xung quanh mình. Hãy cảm ơn người đã giúp ta mở cửa khi ta tay xách nách mang. Hãy biết ơn người bạn đã trợ giúp khi ta mắc kẹt trong khó khăn nào đó. Thực vậy, có rất nhiều thứ mà chúng ta phải trân trọng. Khi chúng ta biết ơn những gì mình có, chúng ta sẽ trân trọng hơn hạnh phúc của mình.



*Giúp đỡ người xung quanh*

### **Thái độ biết ơn làm giảm sự tị hiềm**

Khi chúng ta trân trọng những gì mình có, chúng ta sẽ giảm bớt đi lòng ghen tị và những cảm xúc tiêu cực khác. Hãy tưởng tượng bạn đang mong muốn chiếc điện thoại đời mới nhất mà ai ai cũng sôi sục lên vì nó. Điện thoại hiện tại của bạn trông thật cũ kỹ khi đem so với chiếc điện thoại mới này. Nếu bạn cứ nghĩ mãi về vấn đề này, bạn sẽ không thỏa mãn với những gì mình đang có và cảm thấy thật khổ sở mỗi khi trông thấy có ai đó đang sở hữu chiếc điện thoại ấy.

Nhưng thay vì tập trung vào những gì mình không có, thì tại sao bạn lại không tập trung vào những gì mình đang sở hữu? Dù điện thoại của bạn đã xài lâu rồi và có thể không có những chức năng đời mới nhất, nhưng ít nhất thì nó cũng thật đáng tin cậy. Bạn đã từng làm rớt nó vô số lần rồi, nhưng nó vẫn hoạt động rất tốt đấy thôi. Bạn biết rõ là mình có thể tin tưởng ở nó mỗi khi cần.

Khi bạn tập trung vào những gì mình đang có với thái độ biết ơn, bạn sẽ cảm thấy thỏa mãn hơn và hạnh phúc hơn.

### **Cún bông và khúc xương**

Một ngày nọ, cúnbông tìm thấy một khúc xương khi đang lang thang trên đường.

“May ghê chưa! Hôm nay thật là một ngày may mắn với mình!” - Chú nghĩ thầm.

Cúnbông tha khúc xương đi tiếp đến một dòng sông. Chú dừng lại và nhìn xuống dòng nước. Chú trông thấy một con chó khác, cũng với một khúc xương trong miệng đang gườm gườm nhìn mình.



*Tập trung vào điều mình đang có*

“Hôm nay THẬT SỰ là một ngày may mắn đối với mình! Lại thêm một con chó với khúc xương kia kìa. Mình nghĩ mình có thể dọa nó chạy biến đi và chiếm lấy khúc xương kia.” - Cúnbông nghĩ.

Không phí thời giờ, chú cúnhấu ăn há miệng sủa đối thủ đang ở dưới nước mà không nhận ra đó chỉ là cái bóng của mình. Và “tôm” một cái, khúc xương trong miệng chú rơi ngay xuống nước.

Thế là thay vì có khúc xương ngon lành trong miệng, cúnbông chẳng còn gì cả.

Tất cả cũng tại vì chú cúnnày không bằng lòng với những gì mình đang có.



*Chú cúnvà khúc xương*

## **Lời khuyên nhỏ để trở thành người có lòng biết ơn**

### ***Ghi nhật ký***

Ghi lại những điều mà mình cảm thấy trân trọng mỗi ngày. Ví dụ, về nhà kịp trước khi cơn mưa ập tới, hay dù thất bại trong một trò chơi nào đó nhưng lại chẳng bị thương tích gì.



Viết lại những sự việc này giúp chúng ta tập trung vào những điều tốt đẹp trong cuộc sống của mình. Nó giúp ta nhìn thấy những gì mình có và những gì mình đã đạt được, khiến những thất bại và lo âu của chúng ta trở nên mờ nhạt hơn.

### ***Viết thư cảm ơn***

Hãy thử viết thư bày tỏ tấm lòng mình và gửi tới những người mà ta thấy biết ơn. Hãy cảm ơn cha mẹ vì đã luôn quan tâm và lo lắng cho ta; cảm ơn thầy cô vì sự hướng dẫn và trợ giúp; cảm ơn bạn bè vì sự đồng hành, giúp đỡ đúng lúc ta cần, v.v. Viết thư cảm ơn đến những người quan trọng trong cuộc sống của ta là một cách đơn giản để nói cho họ biết rằng ta trân trọng họ như thế nào.



*Viết thư cảm ơn*

### ***Phát huy những cử chỉ đẹp***

Một cách để bày tỏ sự biết ơn là phát huy những cử chỉ đẹp. Hãy sẵn sàng mở cửa giúp cho ai đó. Hãy dừng ngần ngại nhường chỗ cho người già hay phụ nữ có thai trên xe buýt, trên tàu điện ngầm,...



*Làm những việc tốt đẹp*

Khi chúng ta biết mang nụ cười đến trên môi những người xung quanh, thì nụ cười trên môi chúng ta cũng sẽ không bao giờ tắt.

### **Tổng kết**

Khi thể hiện được lòng biết ơn, nghĩa là chúng ta đã có sự trân trọng bản thân và đánh giá cao những gì mình đang có.



# Chương 8



***“Rèn luyện thân thể là nguồn nước của sự sống và là nguồn thực phẩm cho tâm hồn.”***

- Khuyết danh

## **HAPPY**

### **Maintaining Physical Health**

#### **HẠNH PHÚC KHI DUY TRÌ SỨC KHỎE THỂ CHẤT**

***“Sức khỏe thể chất = có một cơ thể tráng kiện.”***

#### **Rèn luyện thân thể của chúng ta**



Sau một ngày dài ở trường với nhiều giờ tập trung cho việc học tập, có phải chúng ta sẽ không cảm thấy thoải mái và dễ chịu? Khi thấy mệt mỏi, tất nhiên chúng ta chỉ muốn nghỉ ngơi và thư giãn. Tuy nhiên thể thao sẽ là một sự lựa chọn tốt để giúp chúng ta thư giãn. Chạy bộ, bơi lội hay tham gia vào một môn thể thao nào đó sẽ giúp chúng ta giải phóng hết những năng lượng thừa và giúp chúng ta tìm lại được sự cân bằng trong cuộc sống hằng ngày đầy những lo toan.

#### **Tầm quan trọng của việc rèn luyện thân thể**

Rèn luyện thân thể giúp chúng ta duy trì tốt sức khỏe thể chất, cảm thấy khỏe khoắn và thoải mái tham gia các hoạt động khác



nhau. Một người bị béo phì sẽ thấy việc leo cầu thang là cả một cuộc đấu tranh mệt mỏi, và với một người gầy ốm cũng vậy. Do đó chúng ta không nên xem thường việc rèn luyện thân thể.



*Leo cầu thang*

Rèn luyện thân thể thì có rất nhiều lợi ích như:

- Làm tăng hệ thống miễn dịch:

Tập thể dục đều đặn giúp hoàn thiện sức khỏe của chúng ta và làm tăng hệ thống miễn dịch. Khi hệ thống miễn dịch được tăng cường, chúng ta sẽ tránh được bệnh tật và lây nhiễm.

- Tăng tính bền bỉ, dẻo dai:

Cơ thể chúng ta sẽ trở nên bền bỉ, dẻo dai hơn nhờ những bài tập hàng ngày. Điều này giúp các cử động dễ dàng, linh hoạt hơn.



*Dẻo dai*

- Gia tăng năng lượng:

Việc tập luyện hàng ngày giúp ta tỉnh táo và làm tăng sức chịu đựng. Dù khi tập ta có thể mệt mỏi thật đấy, nhưng tập luyện đều đặn sẽ giúp ta gia tăng năng lượng về lâu về dài.

- Sức khỏe tinh thần:

Những bài tập thể dục giúp làm tăng endorphins, một loại chất tự nhiên giúp chúng ta cảm thấy lạc quan. Vì vậy, ngoài tăng cường sinh lực cho cơ thể, thể dục cũng tốt cho tinh thần.



*Cơ bắp và trí tuệ*

- Nâng cao sự tự tin của chúng ta:

Tập luyện thể chất làm tăng quá trình trao đổi chất và giúp ta có một cơ thể đẹp. Khi có diện mạo đẹp, chúng ta sẽ có một tinh thần tốt. Và khi chúng ta có một tinh thần tốt thì tất nhiên chúng ta cũng sẽ thấy tự tin hơn

- Kỷ luật và tổ chức:

Duy trì một chế độ tập luyện thường xuyên trong cuộc sống, sẽ giúp ta có tính kỷ luật hơn. Theo một khía cạnh khác, nó còn giúp chúng ta rèn kỹ năng tổ chức thời gian và việc sử dụng nguồn lực hiệu quả hơn.

Với rất nhiều lợi ích tốt đẹp như kể trên, việc tập luyện và duy trì tốt sức khỏe thể chất ảnh hưởng tích cực tới cuộc sống hàng ngày của chúng ta. Tuy nhiên, hãy luôn nhớ tạo niềm vui trong việc tập luyện, vì sẽ chẳng hiệu quả gì khi miễn cưỡng thực hiện điều mà ta không hề hứng thú.

## **“Chiến binh ngày nghỉ”**

Vào những ngày làm việc trong tuần, rất nhiều người trong chúng ta quá sa lầy vào công việc đến mức chẳng có thời gian nghỉ ngơi hay ngủ đủ giấc, nói gì đến việc dành thời gian cho tập thể dục. Đó là lý do mà nhiều người chỉ tập luyện vào ngày cuối tuần. Pete là một ví dụ. Là một chuyên viên bán hàng, thời gian làm việc của anh rất dài

nên anh chẳng có thời gian cho thể dục thể thao ngoại trừ vào ngày nghỉ cuối tuần. Anh dành thời gian cho các bài tập thể lực, chơi bóng đá hoặc bóng rổ với bạn bè. Tuy nhiên, điều này chỉ khiến cơ thể anh đau nhức suốt cả những ngày làm việc trong tuần sau đó.



*Chiến binh ngày nghỉ*

Để cho cơ thể không bị quá sức, Pete nên phân bổ thời gian tập luyện thể dục thể thao đều đặn mỗi ngày (hoặc cách ngày). Tập luyện đều đặn sẽ giúp cho cơ bắp phát triển và làm tăng sức bền của cơ thể. Không những giúp cơ thể khỏe mạnh, nó còn giúp ngăn ngừa những cơn đau hay chấn thương khi tham gia thể thao.

Do đó, đừng bắt chước Pete trở thành “chiến binh ngày nghỉ”. Hãy tập luyện một cách đều đặn và tiếp nhận sự sảng khoái (chứ không phải những cơn đau nhức!) mà thể thao mang đến cho chúng ta.

## **Giấc ngủ**

Tập thể dục thường xuyên thì tốt cho sức khỏe, nhưng cơ thể chúng ta cũng cần phải được nghỉ ngơi. Nghỉ ngơi đều đặn rất cần thiết để cơ thể chúng ta tái tạo năng lượng. Cũng giống như xe hơi cần phải nghỉ xả hơi và nạp xăng sau mỗi chặng đường, cơ thể chúng ta cần được nghỉ ngơi và nạp thực phẩm.

Trung bình mỗi ngày chúng ta cần 7-9 giờ để ngủ, tùy từng người. Ngoài thời gian, chất lượng của giấc ngủ cũng rất quan trọng. Một giấc ngủ kéo dài 10 giờ nhưng chập chờn vì những cơn ác mộng sẽ không tốt bằng một giấc ngủ ngon, dù chỉ 6 tiếng.



Vậy, làm cách nào chúng ta có được giấc ngủ ngon trọn vẹn?

Hãy cân nhắc những yếu tố sau:

- Lập thời gian ngủ và thức dậy đều đặn.

Cố gắng thiết lập và duy trì ổn định giờ ngủ cũng như giờ thức hàng ngày. Điều này giúp ta có một giấc ngủ vừa đủ mỗi ngày. Giấc ngủ đều độ cũng giúp cho đồng hồ sinh học của cơ thể hoạt động nhịp nhàng. Ngủ

không đều độ làm rối loạn nhịp sinh học và có thể làm suy giảm khả năng miễn dịch.

- Hoàn toàn thư giãn, không suy nghĩ hay căng thẳng vào giờ đi ngủ.

Không làm việc, không suy nghĩ đến những việc có liên quan đến công việc hoặc các bài tập ở trường trước khi ngủ. Thay vào đó, hãy đọc sách hoặc nghe một vài bản nhạc nhẹ nhàng để cơ thể thoải mái đi vào giấc ngủ.



- Tạo không gian dễ ngủ trong phòng.

Nên để phòng ngủ tối, yên tĩnh, thoáng mát và dễ chịu. Giường, gối và mền cũng phải thật thoải mái.

- Mặc đồ ngủ dễ chịu.

Hãy chắc rằng quần áo ngủ của bạn thật thoải mái nhé. Có người thích mặc pyjamas nhưng cũng có người thì thích đơn giản hơn với áo thun và quần đùi.

- Giường ngủ phải là chốn nghỉ ngơi.

Không để nhiều thứ như sách và hồ sơ trên giường. Giường ngủ là nơi để chúng ta nghỉ ngơi chứ không phải là nơi chất đống đồ đạc.



- Tránh ăn khuya.

Nếu có thể, bạn hãy tránh xa những bữa ăn khuya, đặc biệt là những bữa ăn lúc đã quá trễ hoặc quá nhiều thức ăn. Ăn quá no trước khi ngủ là nguyên nhân làm cơ thể khó chịu dẫn đến các triệu chứng như khó tiêu và rối loạn giấc ngủ.

### **Thường thức cuộc sống**

Hãy nhớ luôn chủ động tổ chức cuộc sống và tận hưởng cuộc sống mỗi ngày. Lịch tập luyện thể dục thể thao đều đặn và thời gian nghỉ ngơi hợp lý mỗi ngày sẽ tạo nên những điều kỳ diệu cho cơ thể. Một cơ thể khỏe mạnh sẽ giúp ta thực hiện các công việc hàng ngày một cách dễ dàng và hiệu quả hơn.

Vì vậy, hãy nhớ rằng: Khi chúng ta quan tâm đến cơ thể của mình, thì cơ thể sẽ chăm sóc lại chúng ta.

### **Những lời khuyên để có một cuộc sống lành mạnh**

#### ***Tận dụng mọi cơ hội để tập luyện mỗi ngày***

Các bạn trẻ thời nay có thời gian biểu rất bận rộn, nhưng chúng ta hoàn toàn có thể sáng tạo ra nhiều cách để tập luyện hiệu quả mỗi ngày. Nếu đi học bằng xe buýt, thì thay vì xuống xe trước cổng trường, sao ta không xuống trước vài trạm để được đi bộ một quãng? Tất nhiên để làm được việc này, chúng ta cần phải đi sớm hơn một chút để không bị trễ giờ! Một cách sáng tạo khác để tập luyện, đó là đi thang bộ thay vì sử dụng thang máy. Hay cách tốt nhất là dành thời gian để chạy bộ, bơi lội hoặc chơi một vài môn thể thao

với bạn bè. Thời gian biểu cho các hoạt động như thế này sẽ giúp chúng ta có một sức khỏe tốt.

### ***Uống đủ nước mỗi ngày***

Sau khi luyện tập, đừng quên uống bù nước để tránh việc cơ thể bị mất nước. Uống các loại nước khoáng là cách hiệu quả để bổ sung nước và khoáng chất mà cơ thể mất đi sau mỗi lần tập luyện. Tuy nhiên, ta chỉ nên uống vừa phải vì loại nước này chứa hàm lượng muối cao.



*Uống đủ nước!*

Nạp đủ nước mỗi ngày là một việc rất quan trọng để giúp cơ thể hoạt động chính xác. Mặc dù chúng ta thường được khuyên uống tám ly nước mỗi ngày, nhưng điều này không phải đúng với tất cả mọi người. Có người cần nhiều nước hơn, như một công nhân xây dựng hay một vận động viên chuyên nghiệp cần uống lượng nước nhiều hơn vì bản chất công việc khiến họ mất nhiều mồ hôi hơn người bình thường. Điều quan trọng cần nhớ là uống đủ nước theo nhu cầu của cơ thể trước cả khi chúng ta thấy khát và ngăn ngừa sự mất nước.

### ***Ăn nhiều trái cây và rau củ***

Ngoài lượng tinh bột cần thiết hằng ngày từ cơm, bột mì, chúng ta cũng cần phải ăn nhiều rau quả. Đây là nguồn cung cấp vitamin và các chất dinh dưỡng khác mà cơ thể chúng ta rất cần. Chúng cũng là nguồn thực phẩm giàu chất xơ giúp ngăn ngừa bệnh táo bón.



*Hãy ăn rau quả!*

## **Tổng kết**

Khi khỏe mạnh, ta sẽ cảm thấy vui vẻ.





## Chương 9



***“Một khi tâm trí không bị ảnh hưởng bởi những lo toan của cuộc sống thường nhật, thì tâm trí ấy mới thật sự bình yên.”***

- Khuyết danh

# HAPPY

## Having Peace of Mind

### HẠNH PHÚC KHI TÂM TRÍ BÌNH YÊN

***“Tâm trí bình yên = sự thanh thản và điềm tĩnh, vắng bóng những áp lực tinh thần và sự lo âu.”***

#### **Sự điềm tĩnh nội tại**

Trong phần tiếp theo của bộ phim hoạt hình nổi tiếng thế giới *Kung Fu Panda*, chú gấu trúc Po - nhân vật chính trong phim, đã lĩnh hội được sự điềm tĩnh trong tâm hồn sau khi nhận ra được rằng chú đã sống thật hạnh phúc và trọn vẹn, bất kể những bi kịch đổ dồn đến với mình. Và chú đã biến nguồn sức mạnh và năng lượng mới có được này thành kỹ thuật bậc thầy, giúp chú vô hiệu hóa được vũ khí hỏa xạ của Lãnh chúa Shen (kẻ thù chính trong phim) và sau cùng đã đánh bại được hắn ta.

Chúng ta cũng vậy, cũng cần phải giữ được sự điềm tĩnh trong tâm trí để vượt qua những thử thách trong cuộc sống. Vậy làm thế nào để đạt được điều này?

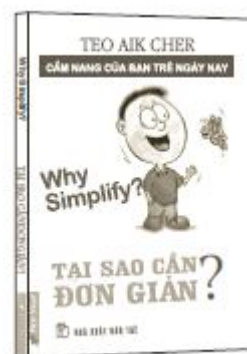


*Võ sĩ Gấu Béo – Kung Fu Panda*

## **Đơn giản hóa mọi vấn đề**

Dù là đã trưởng thành hay ở tuổi vị thành niên, tất cả chúng ta đều mất rất nhiều thời gian cho việc ngập chìm trong những vấn đề của cuộc sống hàng ngày. Với người trưởng thành thì thời gian làm việc chiếm phần lớn với danh sách dài những kế hoạch cần hoàn thành đúng thời hạn, những dự án cần bàn giao theo tiến độ. Với các bạn trẻ, trường học là nơi phải dành phần lớn thời gian. Các bạn cũng phải vùi đầu vào rất nhiều bài tập, thực hiện các nhiệm vụ được phân công và vượt qua các kì thi. Vì thế nên tất cả mọi người đều mệt mỏi và cảm thấy không còn thời gian để dành cho những việc khác.

Tuy vậy, ta vẫn có giải pháp. Tại sao nhiều người vẫn cân bằng tốt giữa công việc và thời gian vui chơi, giải trí? Lý do dễ thấy là họ quản lý thời gian của mình rất hợp lý. Một trong những điểm mấu chốt của việc quản lý thời gian là đơn giản hóa mọi vấn đề. Hãy cùng tham khảo một trong những quyển sách của tôi “Tại sao cần đơn giản?” để hiểu chi tiết hơn về điều này.



## **Từ bỏ**

“Khi ta chịu từ bỏ một điều gì đó, thì sau cùng ta sẽ thu về được nhiều hơn.”

Câu nói trên mới nghe qua thì có vẻ khá mâu thuẫn. Vì sao việc từ bỏ một điều gì đó lại đem về nhiều ích lợi hơn cho chúng ta về sau? Liệu có đúng không nếu nói rằng việc giữ mãi tâm lý tiêu cực như giận dữ và đau buồn sẽ kìm chặt những cảm xúc tích cực khác? Hãy cùng xem xét ví dụ minh họa sau đây:

Nigel là một bạn trẻ điển hình, với một nhóm bạn tốt chơi chung mà cậu biết rằng mình có thể tin tưởng. Cậu đặc biệt thân với Frank. Cậu luôn tin tưởng và xem Frank như bạn tâm giao của mình. Vì vậy, cậu đã chia sẻ nhiều bí mật riêng tư của mình với Frank. Tuy nhiên, niềm tin đó đã sụp đổ khi Nigel nhận ra rằng Frank đã đem những bí mật của cậu kể lại cho những người khác nghe. Thậm chí Frank còn thông báo những bí mật đó lên blog riêng của cậu ta. Nigel đã vô cùng tức giận và bị tổn thương vì những hành động ấy. Mặc cho Frank cầu xin tha thứ, Nigel không thể bỏ qua và cậu luôn giữ mối ác cảm trong lòng. Ngày qua ngày, cơn giận của Nigel càng kéo dài dữ dội và ảnh hưởng mạnh đến cảm xúc của cậu. Cậu dễ bị xao lãng và mất tập trung trong lớp học. Cậu bắt đầu thường xuyên bị ốm. Dần dần cậu có những biểu hiện trầm cảm và phải nhờ đến sự giúp đỡ của bác sĩ tâm lý.

Câu chuyện về Nigel cho chúng ta thấy rằng nếu cứ giữ mãi những cảm xúc tiêu cực là chúng ta đã tự biến mình thành người thua cuộc và chẳng ai là người thắng cuộc, chỉ có những nỗi đau về tâm hồn lẫn thể xác là kẻ thắng cuộc.

Lẽ ra Nigel nên tìm kiếm sự giúp đỡ từ bạn bè, thầy cô hay gia đình của cậu trước khi vấn đề trở nên tồi tệ hơn. Với lời khuyên của mọi người, cậu đã có thể giải tỏa bớt sự căng thẳng và làm giảm sự khó chịu trong lòng.

Chấp nhận bỏ qua những cảm giác tiêu cực nghĩa là chúng ta đã tự cho mình cơ hội để lấy lại niềm vui và sự thanh thản. Khi chúng ta cảm thấy bình tâm đối diện với người khác, chúng ta sẽ dần lấy lại được sự bình yên trong tâm hồn.



*Nigel giận dữ*

Vì vậy, hãy học cách bỏ qua khi cần thiết và chắc chắn điều này sẽ đem lại nhiều lợi ích hơn cho chúng ta.

## **Tha thứ**

Khi giữ mãi lòng thù hận, chúng ta sẽ thấy rất nặng nề - giống như phải giữ một tảng đá nặng 100 kg khi bơi ngoài biển vậy. Sức nặng của tảng đá sẽ kéo chúng ta chìm sâu dần xuống đáy đại dương. Khi thả tảng đá ra, ta sẽ thấy nhẹ nhõm hơn và được giải thoát khỏi gánh nặng. Sự tha thứ cũng như vậy. Hãy khoan dung và chúng ta sẽ thấy tâm hồn nhẹ nhàng hơn.



*Chìm xuống hay bơi đi?*

## **Phương hướng của chúng ta**

Giống như những vận động viên ở “sở trường” của họ (khi những kỹ năng thực tế đáp ứng được các yêu cầu cần thiết), việc tìm ra khuynh hướng của bản thân sẽ giúp chúng ta tìm được hạnh phúc và sự yên bình. Khuynh hướng thật sự của bạn được hiểu là khi tâm trí, thể chất và tinh thần của bạn cùng hướng về một mục đích. Khi ấy, bạn sẽ dễ dàng đạt được mục đích đó mà không phải tốn nhiều sức lực. Điều này tương tự như các vận động viên thể thao khi họ được thi đấu đúng với “sở trường” của họ: Mọi động tác được họ thực hiện rất thuần thục, như thể đó là những hành động tự nhiên nhất của cơ thể. Ở nước Nhật vào thời cổ xưa, các cung thủ bậc thầy có thể dễ dàng bắn trúng mọi mục tiêu theo ý muốn. Họ thậm chí có thể bắn trúng hồng tâm ngay cả khi đã bị bịt mắt.

Vì vậy khi tìm được hướng đi đúng cho mình, chúng ta có thể làm được nhiều công việc mà không cần phải bận tâm quá nhiều. Những điều chúng ta làm sẽ trở thành một phần trong chúng ta. Cảm giác phần chấn tự nhiên sẽ đến sau đó.



*Bắn trúng hồng tâm*

## **Đi tìm ý nghĩa cuộc sống**

Viktor Frankl là một bác sĩ chuyên khoa thần kinh và tâm lý học người Áo. Ông cũng là người sống sót sau cuộc tàn sát của Đức quốc xã. Khi ông bị giam tại trại tập trung ở Auschwitz trong Thế chiến thứ 2, ông đã quan sát phản ứng của những người xung quanh khi họ phải sống trong một môi trường rất khắc nghiệt. Ông thấy nhiều người đã bị khủng hoảng tâm lý trầm trọng đến nỗi họ phải tự kết liễu cuộc sống của mình, trong khi một số người khác thì vẫn giữ vững niềm tin rằng họ có thể chịu đựng và vượt qua những thử thách.

Với Viktor thì điểm tựa cho nghị lực sống của ông chính là viễn cảnh về tương lai của mình. Trong viễn cảnh đó, ông thấy mình đang đứng thuyết trình về những kinh nghiệm của bản thân trước một thính phòng đầy ắp người ở Auschwitz. Ông chia sẻ với họ cách ông vượt qua và chiến thắng được những mâu thuẫn giằng xé tâm hồn và thể xác ông. Viễn cảnh đó làm quyết tâm sinh tồn của ông càng trở nên mạnh mẽ, nó giúp ông có thể tồn tại trong cuộc sống địa ngục ở các trại tập trung của Đức quốc xã.



Ông đã viết quyển sách “*Man’s search for meaning*”<sup>(\*)</sup> dựa trên sự thấu hiểu của mình. Quyển sách được hoan nghênh nhiệt liệt và trở thành sách bán chạy nhất lúc bấy giờ. Trong quyển sách, ông đã viết rằng khi một người hiểu được sâu sắc về ý nghĩa cuộc sống của mình thì họ sẽ sống một cách vui vẻ, bất kể hoàn cảnh sống có khắc nghiệt hay không.

Câu chuyện về Viktor chỉ ra rằng: một khi chúng ta đã nhận ra được mục tiêu cần đạt được trong cuộc sống thì tự nhiên ta sẽ cảm nhận được hạnh phúc và sự thanh thản.

## Chấp nhận bản thân mình và những người xung quanh



“Cao hơn nữa! Nhanh hơn nữa! Xa hơn nữa!”

Các vận động viên thường tự nhắc nhở mình bằng những câu nói này để thúc đẩy bản thân họ chinh phục những mục tiêu và thành tựu cao hơn. Giống như các vận động viên, chúng ta cũng cần thúc đẩy bản thân để đạt được những mục tiêu và sự thừa nhận cao hơn nữa. Đây là điều hoàn toàn bình thường vì ý chí và thân thể con người luôn tiềm tàng một sức mạnh có khả năng thúc đẩy chúng ta vượt qua giới hạn của bản thân. Đó là lý do vì sao những kỷ lục thế giới về thể thao luôn bị vượt qua và các nhà khoa



học, doanh nhân đạt được các thành tựu đột phá trong lĩnh vực của họ.

Nói vậy không có nghĩa chúng ta trở thành những kẻ thất bại khi không đạt được những mục tiêu đề ra. Có thể chúng ta chỉ cần điều chỉnh lại tham vọng hoặc xác định lại mức độ thành công phù hợp hơn. Không phải ai cũng có thể đứng đầu các kì thi ở trường hoặc kiếm được một triệu đô-la mỗi năm. Luôn luôn chỉ có một vị trí đứng đầu trong mọi cuộc tranh đấu và trong các kỳ thi. Chỉ cần chúng ta nhận ra được hạn chế cũng như giới hạn của bản thân và cố gắng vượt qua chính mình, chúng ta đã là người chiến thắng.

Ai đó đã từng định nghĩa rằng thất bại chẳng qua chỉ là “thành công đang chờ đợi để xuất hiện”. Điều này thể hiện lối suy nghĩ thú vị và đầy tích cực về thất bại, mà sự thật cũng đúng như thế. Ai cũng phải gặp thất bại nhưng điều đó không có nghĩa là ta sẽ gặp thất bại suốt cuộc đời. Thất bại giúp ta rút ra được những kinh nghiệm và bước đi tiếp để đến với thành công.

Albert Einstein là một điển hình. Ông luôn bị các giáo viên đánh giá là một sinh viên chậm chạp yếu ớt, thậm chí bị gán cái mác là kẻ thất bại. Thay vì chấp nhận điều đó, ông tin vào bản thân và biết rõ mình là ai. Niềm tin vào bản thân đã soi sáng ông, khiến ông trở thành một trong những nhà tư tưởng lớn và vĩ đại nhất của thời đại mình.



Ví dụ trên về Albert Einstein đã minh họa rõ nét tầm quan trọng của việc hiểu và chấp nhận bản thân. Có thể chúng ta không phải là người thông minh nhất hay đẹp nhất, cao quý nhất hay giàu nhất, nhưng sẽ là tốt nhất cho bản thân nếu ta biết chấp nhận chính mình chứ không cố gắng trở thành một ai khác.

Vậy lần tới khi nhìn vào gương, bạn hãy thoải mái với vẻ bề ngoài của chính mình, một người luôn tràn đầy tự tin và hy vọng!

### **Chấp nhận những người khác**



Bên cạnh việc biết mình là ai, chúng ta cũng phải chấp nhận những người xung quanh như chính bản thân họ. Không khó để chúng ta phán xét và áp đặt quan điểm của mình lên họ, nhưng đừng quên rằng mỗi người đều là một cá thể khác biệt. Gia đình, xã hội và môi trường cùng tác động lên suy nghĩ và hành động của từng con người. Vì vậy mà mỗi chúng ta đều khác biệt và là duy nhất trên thế gian này.

Khi chúng ta chấp nhận những người khác cho dù họ thế nào đi chăng nữa, nghĩa là chúng ta đã thể hiện sự tôn trọng của mình đối với họ. Hầu hết mọi người đều cảm kích và đáp lại tình cảm đó. Sự tôn trọng lẫn nhau như vậy sẽ ngày càng sâu sắc theo thời gian, tạo ra sự gắn bó bền chặt và giúp chúng ta thấu hiểu nhau hơn. Những tình cảm này đều rất tốt cho các mối quan hệ lâu dài.



*Chấp nhận người khác*

## **Tín ngưỡng tôn giáo**

Tôn giáo là niềm tin vào sức mạnh siêu nhiên hoặc những thế lực có thể điều khiển được số phận con người. Mặc dù trên thế giới có nhiều tín ngưỡng khác nhau, nhưng tất cả đều nhằm mục đích dẫn đường cho đời sống tinh thần của con người. Tôn giáo là niềm an ủi khi con người gặp hoàn cảnh khó khăn, là ngọn đèn soi sáng cho những ai cảm thấy chán nản trong cuộc sống hàng ngày, và cũng là kim chỉ nam về tinh thần cho những người lung lay trước những quyết định khó khăn.



*Tín tưởng*

Dù là trường hợp nào hay hoàn cảnh khó khăn nào, thì việc có một đức tin cũng giúp chúng ta giữ được sự bình yên trong tâm hồn.

## **Những lời khuyên giúp ta có được tâm hồn thanh thản và hạnh phúc**

### ***Gắn kết với những hoạt động vui vẻ***

Hãy làm những điều khiến bạn thấy hạnh phúc, và lặp lại chúng mỗi ngày. Ví dụ như xem chương trình tivi yêu thích, tập môn thể thao hứng thú hay lang thang trên trang web mà bạn vẫn thích mê. Khi được làm điều mình thích, bạn sẽ quên đi những buồn phiền, và điều này giúp bạn vui vẻ hơn.



*Đặt chân cùng đi dạo*

### ***Nghĩ về những kỷ niệm vui***

Hãy ghi nhớ những thời khắc hạnh phúc. Có thể là một buổi tiệc sinh nhật bất ngờ mà bạn bè tổ chức cho bạn hoặc một buổi đi chơi đặc biệt cùng gia đình. Sự tiến bộ của khoa học kỹ thuật góp phần giúp chúng ta lưu lại được những ký ức tốt đẹp - bằng điện thoại di động, chúng ta đã có thể quay phim hay chụp ảnh để ghi lại những khoảnh khắc đáng nhớ trong đời. Có rất nhiều website để bạn đăng lên những khoảnh khắc vui vẻ đó nhằm chia sẻ với gia đình và bạn bè khắp nơi.



*Kỷ niệm đẹp*

Bao giờ cũng vậy, việc nhìn lại những kỷ niệm đẹp trên hình, trên phim mới tuyệt vời làm sao!

### ***Thực hiện bài tập hít thở sâu***

Khi tâm trạng bị quá tải bởi nhiều sự việc xung quanh, chúng ta sẽ trở nên cau có. Chúng ta mất kiên nhẫn và thậm chí còn thiếu kiềm chế. Trong cơn nóng giận, ta sẽ dễ dàng bùng nổ và xúc phạm người khác cũng như làm tổn thương những người mà mình yêu thương. Điều này thật không hay và có thể dẫn đến việc phá vỡ các mối quan hệ đã một thời thân thiết.

Một cách để thư giãn và lấy lại bình tĩnh là ta hãy nhắm mắt lại và hít thở vài hơi thật sâu. Hít thở sâu sẽ làm tâm trạng ta dễ chịu hơn để nhìn nhận vấn đề tốt hơn. Điều này giúp ta lấy lại bình tĩnh và nhìn nhận đúng vấn đề. Rồi ta sẽ nhận thấy rằng mọi việc rồi cũng sẽ qua và ta sẽ không bị đánh gục bởi những rắc rối đó.



### **Tổng kết**

Giữ được tâm trạng yên bình trước những điều phiền muộn là ta đã tiến một bước dài đến với hạnh phúc.



# Chương 10



***“Giữa buồn đau và niềm vui, tôi luôn mong được lựa chọn niềm vui.”***

- Khuyết danh

## **HAPPY**

**The Yippee Factor**

**HẠNH PHÚC - MỘT CẢM GIÁC YIPPEE**

***“Yippee = một biểu hiện của niềm vui.”***

**Thái độ chứ không phải tuổi tác làm nên vấn đề!**

Cha mẹ bạn có nói với bạn những điều như:

- Tại sao lúc nào con cũng mệt mỏi và thần thờ như vậy chứ?
- Đừng có kéo lê chân như thế!
- Sao con luôn ủ rũ vậy?

Đó là những lời than phiền phổ biến dành cho các bạn trẻ ngày nay. Nghe như thể các bạn là những người già cỗi với vô số vấn đề về tuổi tác!



*Đừng có kéo lê chân như thế!*

Những bạn trẻ này cư xử như vậy không phải vì tuổi tác mà chính vì thái độ sống của họ. Với thái độ sống sai lầm, đôi khi chúng ta cư xử già hơn tuổi thật của mình đến mấy lần, và kết thúc bằng việc cảm thấy mình quá già cỗi, mệt nhọc. Còn với thái độ đúng đắn, ta sẽ trở nên lạc quan hơn, tràn đầy năng lượng và bước chân như thể nhẹ bồng trên mây.

Vì vậy, bạn nhớ hãy có một thái độ sống đúng đắn nhé!

### **Ly nước**

Cùng nhìn vào bức tranh bên phải và chọn miêu tả bạn cho là hợp lý nhất:

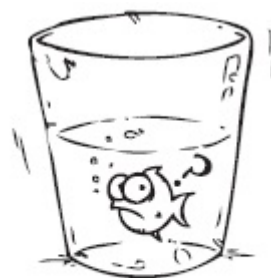
- Ly nước đã vơi một nửa: Đồng ý/không đồng ý

- Ly nước vẫn đầy một nửa: Đồng ý/không đồng ý

Nếu bạn chọn câu đầu tiên, cái nhìn của bạn đối với cuộc sống thật chẳng mấy tích cực.

Nếu bạn chọn câu thứ hai, lẽ dĩ nhiên cách nhìn cuộc sống của bạn đã theo hướng tích cực hơn.

Nhưng liệu bạn có tự hỏi rằng ly nước có thực sự đầy?



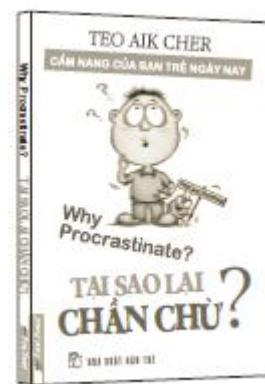
*Vơi một nửa hay  
đầy một nửa?*

Hãy suy nghĩ một chút nào. Điều này là hoàn toàn có thể nếu bạn nhìn ra chiếc ly hiện có một nửa nước, và nửa còn lại được lấp đầy bằng không khí. Như vậy nói cho chính xác thì đúng là ly nước ĐANG ĐẦY đấy chứ!

Nếu chúng ta có thể nhìn cuộc sống giống như cách nhìn ly nước như trên, cuộc sống sẽ trở nên tuyệt vời hơn với đầy ắp những cơ hội và những điều khả dĩ.

## Trì hoãn

Trong một quyển sách của tôi có tên “*Tại sao lại chần chừ?*”, tôi đã viết về tầm quan trọng của việc bỏ đi những “con sâu làm bạn chần chừ”. Sự chần chừ có thể cản trở cuộc sống của bạn, khiến nhiều việc bị chậm trễ và không thể hoàn thành.



Tuy nhiên, đôi khi biết cách trì hoãn hợp lý cũng là điều tốt. Cụ thể như tại sao chúng ta lại không trì hoãn khi đang buồn phiền hay lo lắng điều gì đó? Đừng quá bận tâm đến sự buồn lo, hãy cứ để mặc nó. Biết đâu sau một thời gian, điều bạn buồn phiền có thể đã tan thành mây khói rồi.



*Ta cứ trì hoãn!*

Bởi vậy, trì hoãn không phải lúc nào cũng là việc không tốt. Điều chúng ta cần là sử dụng nó một cách hợp lý. Vì vậy, hãy tạm gác lại những phiền muộn của chúng ta, bạn nhé!

## **Bậc thầy của Jedi**

Loạt phim “***Chiến tranh giữa các vì sao***” là một trong những bộ phim mà tôi yêu thích nhất. Bên cạnh những cảnh quay hành động nghẹt thở, bộ phim còn được biết đến bởi hình tượng những nhân vật kiểu mẫu điển hình. Một trong số đó là Yoda, bậc thầy của Jedi. Bất chấp ngoại hình nhỏ bé, ông vẫn là bậc thông thái vĩ đại trong bộ phim. Và một trong những câu nói nổi tiếng của Yoda là: “Chỉ có được hay là không được. Chứ đừng chỉ nói sẽ cố gắng.” (“Do or do not. There is no try.”)

Chỉ tám từ ngắn gọn trong câu nguyên tác đã truyền đạt rất ngắn gọn, súc tích quan điểm mạnh mẽ của ông.

Đôi khi chúng ta hay lo lắng quá mức về kết quả những việc làm của mình. Dĩ nhiên để tâm đến kết quả là điều rất đúng, nhưng ta không nên để điều đó làm chậm trễ tiến trình công việc. Một khi đã cân nhắc cẩn thận và tự tin vào những việc mình làm, hãy bắt tay vào làm ngay.

Khổng Tử có nói: “Chuyến đi vạn dặm bắt đầu từ bước đầu tiên”. Vì vậy, khi đã cân nhắc cẩn thận vấn đề, còn điều gì cản trở bạn? Hãy bắt tay thực hiện bước đầu tiên. Sau đó thì bạn sẽ không còn gì để mất cả.

Nếu bạn không thử, bạn sẽ không biết. Vì thế, bạn hãy cứ bắt tay vào làm.

## **Đừng lo lắng, hãy vui lên!**

Ca sĩ người Mỹ Bobby McFerrin đã viết ca khúc *Don't Worry, Be Happy* (“Đừng lo lắng, hãy vui lên”). Ca khúc đã trở thành một bài hát nổi tiếng thế giới, rất được ca ngợi và nhận được nhiều giải thưởng, đồng thời đem lại sự nổi tiếng cho Bobby McFerrin.



Bên cạnh giai điệu vui vẻ, bài hát có những ca từ đơn giản mà đầy ý nghĩa, động viên con người luôn phải nhìn vào mặt tích cực của vấn đề dù đôi khi mọi việc đang quay lưng lại với chúng ta.



*Bài hát vui tươi*

Vì vậy, bạn hãy lên YouTube hay Google để chọn nghe bài hát này. Tâm hồn của bạn sẽ hưng phấn hơn và nhanh chóng quên đi mọi ưu phiền trong chốc lát.

## **Phương pháp để có cuộc sống hạnh phúc**

### ***Suy nghĩ tích cực***

Nick Vujicic là một diễn giả, nhà thuyết giáo, sinh ra với chứng bệnh Tetra-amelia, một chứng bệnh rối loạn gen rất hiếm gặp dẫn đến thiếu cả bốn chi. Ngay khi còn nhỏ, ông đã phải chịu sự phân biệt đối xử và trở thành trò cười cho chúng bạn vì chứng bệnh quái ác của mình. Nhiều lúc ông đã nghĩ đến việc tự kết liễu cuộc đời, nhưng cuối cùng đã quyết định sẽ vượt lên số phận vì ông nhận thấy cuộc sống còn nhiều điều có thể làm được.

Thay vì chú tâm mãi vào khiếm khuyết của mình, ông chỉ tập trung vào những gì mình đang có và những điều mình có thể làm được. Với ý chí và lòng quyết tâm, ở tuổi 17 ông đã bắt đầu thành lập tổ chức phi lợi nhuận của riêng mình có tên là “Cuộc sống của những người không tay chân” (Life Without Limbs). Ông đi khắp nơi trên thế giới với những bài diễn văn khích lệ và động viên để mọi người không từ bỏ ý chí và niềm hy vọng, bất kể hoàn cảnh có khó khăn như thế nào đi chăng nữa.

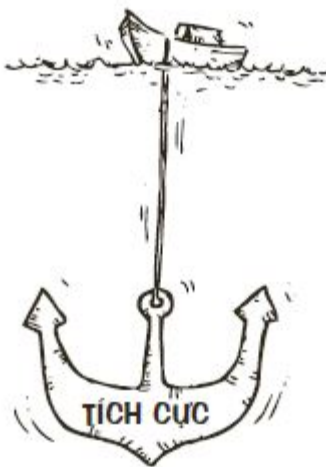
Câu chuyện về Vujicic thật sự đã khơi nguồn và như một nguồn động lực mạnh mẽ để tất cả chúng ta luôn biết nhìn vào mặt tích cực

của vấn đề dù là trong những hoàn cảnh tưởng chừng khó khăn vô vọng<sup>(\*)</sup>.

### ***Kiên định với thái độ tích cực***

Điều gì sẽ xảy ra khi chúng ta thất vọng và chán nản? Chúng ta sẽ bị bủa vây với những suy nghĩ tiêu cực. Những suy nghĩ đó như một căn bệnh có ảnh hưởng rất xấu và làm chúng ta luôn ở trạng thái bị quan trong một thời gian dài.

Vậy làm cách nào để thoát khỏi tình trạng bị quan ấy? Có một cách là cố gắng quên đi những suy nghĩ tiêu cực, dù rằng nói thì bao giờ cũng dễ hơn thực hiện. Tuy nhiên không có gì là không thể cả. Chúng ta cần phải thực hiện một quá trình tạo điểm tựa. Đầu tiên phải nhớ lại những tình huống khiến chúng ta lạc quan và suy nghĩ tích cực. Sau đó ta cần ghi lại những chi tiết liên quan đến thời điểm đó để có một điểm tựa chính xác. Ví dụ, tình huống đó có thể gắn liền với một bản nhạc nhẹ. Nếu bạn biết, hay có thể hát bài hát đó, hãy dùng nó để khơi nguồn cho những suy nghĩ lạc quan của mình.



*Nleo chặt những suy nghĩ tích cực*

Vì vậy hãy nghĩ đến những sự kiện vui vẻ và những gì gắn liền với sự kiện đó (có thể là một ca khúc hoặc một sự vật hữu hình như một món quà chẳng hạn). Lần sau khi bạn gặp chuyện buồn phiền, hãy nhớ đến điều đặc biệt đó hoặc nghe lại bài hát đó. Nó sẽ giúp tinh thần bạn phấn chấn, vượt qua những suy nghĩ bị quan.

## ***Sống tích cực***

Hãy luôn sống tích cực bằng cách viết ra những điều tích cực hàng ngày. Hãy nhìn lại những việc bạn đã thực hiện trong ngày và tìm xem điều gì làm bạn vui vẻ và hài lòng. Việc ghi lại này là để nhớ rằng chúng ta đã làm được những việc thật sự ý nghĩa cho mình và cho những người xung quanh.



*Sống tích cực*

Một vài suy nghĩ tích cực đã được viết ra như:

*“Tôi thấy thật tuyệt vời vì hôm nay tôi đã hoàn thành danh sách những việc cần phải làm của mình.”*

*“Tôi thấy thật tuyệt vì hôm nay tôi đã tham gia hoạt động từ thiện.”*

*“Tôi thật tràn đầy sinh lực vì đã hoàn thành bài chạy 2,4 km.”*

Đừng chờ đợi thêm nữa. Hãy cùng ghi lại những việc bạn đã làm và cảm thấy hài lòng.

## **Tổng kết**

Hãy suy nghĩ tích cực và sống thật vui vẻ!



# LỜI KẾT

Chúc mừng bạn đã đi đến chương cuối cùng của quyển sách!

Thật không dễ dàng để viết nên cuốn sách này. Có lúc tôi đã từng lo lắng rằng mình không thể hoàn thành nó trong quỹ thời gian hạn hẹp như vậy. Thậm chí tóc tôi còn rụng đi vì lo lắng. Nhưng lối suy nghĩ tích cực đã thật sự hữu ích với tôi. Tôi luôn xem kỹ lại những điều mình đã viết, và trong suốt quá trình này, tôi nhận ra rằng chúng thật sự giúp tôi bớt lo lắng và trở nên lạc quan hơn.

Một ví dụ cụ thể là khi tôi gặp bế tắc ở một phân đoạn trong quyển sách, tôi đã nghỉ ngơi và tìm đến những hoạt động khác để thư giãn. Có lẽ nhờ những hoạt động đó mà tôi lại tìm được nguồn cảm hứng mới. Tôi thường xuyên tìm được nguồn cảm hứng qua sách báo hoặc truyền hình như vậy.

Do vậy, chúng ta càng có nhiều suy nghĩ và hành động tích cực thì chúng ta càng dễ dàng vượt qua những trở ngại trên con đường của mình.

Có câu chuyện như sau: Một người đàn ông bị mắc kẹt trên một hoang đảo. Trong cơn tuyệt vọng, anh khẩn nguyện tha thiết với Đức Chúa trời. Không lâu sau, anh trông thấy một con thuyền xuất hiện từ xa. Tuy nhiên, thấy rằng con tàu ở quá xa nên anh không cố thử làm gì để thu hút sự chú ý của nó. Tất cả những gì anh ta làm chỉ là ngồi buồn bã nhìn con tàu đi xa.



Sau đó, anh ta lại nghe thấy tiếng động cơ máy bay và nhìn lên. Anh thấy chiếc máy bay đang bay ngang qua đường chân trời. Lại một lần nữa anh ta cho rằng chiếc máy bay đang ở quá xa nên chẳng buồn vẫy tay.

Nhiều ngày trôi qua, anh ta đã chết vì đói và mất nước, linh hồn anh ta bay đến gặp Đức Chúa trời.

Khi gặp Ngài, anh ta rất giận dữ. Anh hỏi trong sự kích động: “Con đã cầu xin Ngài rất khẩn thiết, tại sao Ngài không giúp con?”.

- Ồ, ta đã đem sự trợ giúp đến với con rồi mà! - Đức Chúa trời trả lời rất điềm tĩnh.

- Nếu Ngài giúp đỡ thì tại sao con lại ở đây?

- Con không trông thấy con thuyền và chiếc máy bay bay ngang qua sao? Ta đã đưa đến, tại sao con không tìm cách để được họ giúp đỡ? Con đã có cơ hội để được giúp, nhưng con lại chọn cách mặc kệ chúng.

Sau khi nghe câu trả lời, anh đã nhận ra được sự đại dốt của mình và chỉ còn biết im lặng.

Câu chuyện cho thấy rằng chúng ta cần phải nhận thấy được khi nào sự trợ giúp đang đến với mình. Chúng ta cũng cần phải chủ động nắm bắt khi thời cơ đến. Vì vậy, luôn phải giữ thái độ chủ động trong cuộc sống.

Hạnh phúc luôn ở xung quanh chúng ta, nhưng điều đó phụ thuộc vào việc chúng ta có biết kiếm tìm và quý trọng những gì mình có được hay không.

Đừng chỉ chờ đợi những gì bạn mong muốn. Hãy làm cho chúng trở thành sự thật!

Vì hạnh phúc của chúng ta!

**- Aik Cher**





1. Văn bản được đưa ra sau Hội nghị Potsdam (Đức). Nội dung chính của hội nghị là quyết định các chính sách về việc giải quyết nước Đức phát xít sau chiến tranh, yêu cầu Nhật đầu hàng và đưa ra phương châm quản lý nước Nhật thời hậu chiến - ND.
2. Quan chức phụ trách hành chính giáo dục quốc gia hoặc địa phương. Giám học có nhiệm vụ thị sát giáo dục, giám sát việc giảng dạy, đặc biệt các giám học ở địa phương nắm quyền quyết định nhân sự giáo viên. Chế độ này bắt đầu từ năm 1871 dưới thời Minh Trị - ND.
3. Các công ty độc quyền thao túng nền kinh tế Nhật Bản. Các công ty này thường thuộc quyền kiểm soát của các dòng họ và có mối quan hệ chính trị, kinh tế rất mật thiết với chính phủ - ND.
4. Cơ sở giáo dục xã hội mang tính tổng hợp, xúc tiến các hoạt động giao lưu văn hóa, giáo dục, học tập của cộng đồng cư dân sống trong khu vực - ND
5. Lưu Cầu là tên gọi cũ của Okinawa được sử dụng như tên gọi chính thức từ năm 1372 đến năm 1879 - ND
6. Văn bản hướng dẫn về khóa trình giáo dục từ tiểu học tới trung học do Bộ trưởng Bộ Giáo dục công bố - ND
7. Viết tắt của cụm từ Government Appropriation for Relief in Occupied Area (Ngân sách chính phủ cứu trợ cho các khu vực bị chiếm đóng) - ND
1. Viết tắt của cụm từ The Council for Mutual Economic Assistance (Hội đồng tương trợ kinh tế) - ND
2. Hiệp ước được kí ngày 8 tháng 9 năm 1951 với sự tham gia của Nhật và 48 nước khác là thành viên của Liên Hợp Quốc - ND
3. Quốc kì và quốc ca Nhật Bản. Sau Chiến tranh thế giới thứ hai một bộ phận không nhỏ người Nhật cự tuyệt quốc kì và quốc ca vì cho rằng, nó có liên quan đến chủ nghĩa phát xít - ND.
4. Chức quan phụ trách giúp việc cho tư lệnh quân đội ở những vùng quân Nhật chiếm đóng - ND
5. Hanshin là cách nói gọn cho hai địa danh Osaka và Kobe - ND
6. Shinkansen là tàu điện cao tốc hình viên đạn. “Giờ học Shinkansen” có nghĩa tương tự như “giờ học cưỡi ngựa xem hoa” trong tiếng Việt - ND
7. Trước đó, đặc biệt là thời Ê-đô (1603-1868), trong xã hội Nhật tồn tại chế độ phân biệt địa vị xã hội theo trật tự “sĩ-nông-công-thương” - ND
8. Thời kì tỉ lệ sinh đột ngột tăng cao. Đặc biệt là những năm sau Chiến tranh thế giới thứ hai (khoảng từ năm 1947-1949) - ND

9. Các trung tâm học thêm, luyện thi vượt cấp - ND

1. Gia đình gồm vợ, chồng và những người con chưa kết hôn - ND

2. Paul Lengrand (1910-2003), nhà tư tưởng giáo dục Pháp - ND

1. Giáo dục hiện đại ở đây là chỉ nền giáo dục có từ thời Minh Trị trở đi - ND.

1. Ở Nhật sau Chiến tranh Thế giới thứ hai, giáo dục phổ thông được chia ra làm Tiểu học (6 năm), Trung học bậc thấp (4 năm) và Trung học bậc cao (3 năm). Ở đây để dễ hiểu sẽ thống nhất dịch là Tiểu học, Trung học cơ sở và Trung học phổ thông – ND.

2. Yutori trong tiếng Nhật có nghĩa là nhàn nhã, thông thả - ND.

3. Sắc chỉ thể hiện nguồn gốc đạo đức của quốc dân, triết lý cơ bản của giáo dục quốc dân được Thiên hoàng Minh Trị ban bố ngày 30 tháng 10 năm 1890 (năm Minh Trị thứ 23) - ND.

1. Các cuốn sách giáo khoa sơ cấp được dùng từ cuối thời Heian (thế kỉ 8-thế kỉ 12) tới đầu thời Minh Trị - ND.

2. Cuộc chiến tranh diễn ra giữa quân đội chính phủ Minh Trị với binh lính Mạc phủ diễn ra trong khoảng thời gian từ năm 1868 đến năm 1969-ND.

3. Thống nhất giữa tôn giáo và chính trị-ND.

4. Cơ quan hành chính tối cao trong chính quyền Minh Trị. Cơ quan này được thành lập năm 1868 sau hai lần cải cách trở thành chế độ tam viện: Tả viện, Hữu viện và Chính viện trong đó Chính viện đóng vai trò trung tâm-ND.

5. Cuốn sách gồm 6 quyển do Fukuzawa Yukichi biên soạn, xuất bản năm 1869. Sách được viết dưới dạng xướng ca nói về địa lý, lịch sử thế giới - ND.

6. Cuốn sách giải thích về vật lý thường thức do Fukuzawa Yukichi biên soạn. Sách có một tập được xuất bản vào năm 1868 - ND.

7. Kana là vần trong tiếng Nhật. Tiếng Nhật có hai hệ thống chữ “Hiragana” và “Katakana” - ND.

8. Nguyên tác của đoạn này lấy từ tập văn vần “Wilson Reader” được sử dụng trong các trường tiểu học ở miền Đông nước Mỹ do đó mà nội dung của nó khác xa cách sử dụng từ ngữ thông dụng hàng ngày.

9. Sứ đoàn do Iwakura đứng đầu được chính phủ Minh Trị phái sang các nước Âu Mỹ trong khoảng thời gian từ 1871-1873 tiến hành các hoạt động ngoại giao, đi đầu tra phục vụ cho việc đàm phán sửa đổi lại các hiệp ước đã kí với các nước phương Tây trước đó-ND.

10. Cuộc chiến tranh chống chính phủ Minh Trị do Saigo Takamori (1827-1877) lãnh đạo - ND.

11. Nhà giáo dục học người Thụy sĩ (1746-1827)-ND.

12. Mori Arinori (1847-1889), chính trị gia thời Minh Trị, Bộ trưởng Giáo dục đầu tiên trong Nội các của Thủ tướng Ito Hirobumi vào năm 1885 - ND.

13. Cơ quan tối cao ra đời sau khi Viện Thái chính bị đình chỉ vào năm 1877-ND.

1. Tòa nhà được thiết kế theo kiểu phương Tây bắt đầu khởi công xây dựng năm 1881 và hoàn thành vào năm 1883 ở Tokyo. Nơi đây diễn ra nhiều hoạt động văn hóa và chính trị của giới thượng lưu trong xã hội đương thời -ND

2. Người đứng đầu cơ quan tư vấn lập pháp vốn được lập ra từ tháng 3 năm 1869-ND.

3. Chỉ thể chế nhà nước - ND

4. Johann Friedrich Herbart (1776-1841) nhà triết học, giáo dục học Đức - ND.

5. Các sắc chỉ này với tư cách là mệnh lệnh của Thiên hoàng theo quy định của Hiến pháp Đại đế quốc Nhật Bản không cần Đế quốc nghị viện thông qua – ND.

6. Được thành lập năm 1888 với mục đích bàn thảo các đề án. Hiến pháp quy định đây là cơ quan tư vấn của Thiên hoàng – ND.

7. Motoda Nagazane (1818-1891) nhà Nho học xuất thân ở Kumamoto. Thừa lệnh của Thiên hoàng, ông đã biên soạn nhiều sách, văn bản liên quan đến giáo dục thời Minh Trị - ND.

8. Hi sinh lợi ích bản thân phục vụ lợi ích nhà nước - ND.

9. Uchimura Zou (1861-1930) nhà tư tưởng Thiên chúa giáo, nhà báo, nhà truyền giáo thời Minh Trị. Ông có nhiều đóng góp trong cuộc đấu tranh chống chiến tranh, bảo vệ môi trường và hòa bình - ND.

10. Diễn ra trong khoảng thời gian 1894 -1895 - ND

11. Một nhân vật lịch sử thời Nam-Bắc triều ở Nhật (thế kỉ 14) - ND

1. Mutsu Munemitsu ( 1844-1897). Ông có viết cuốn sách mang tựa đề “Kenken Roku” (Kiến kiến lục) – ND.

2. Sự thương thảo giữa ba nước Nga, Đức, Pháp xoay quanh việc phản đối Nhật chiếm bán đảo Liêu Đông sau chiến tranh Nhật-Thanh - ND

3. Tên gọi khu vực phía tây Nhật Bản (Quan Tây) bao gồm Kyoto, Osaka và các tỉnh phụ cận-ND.

4. Misson-School-ND

5. Tsuda Umeko (1864-1929), nhà giáo dục thời Minh Trị, Taisho. Năm 8 tuổi, bà đến Mỹ du học và trở thành nữ du học sinh đầu tiên của Nhật Bản. Sau khi về nước bà đã có nhiều đóng góp cho giáo dục Nhật Bản - ND.

6. Yoshioka Yayoi (1871-1959), bác sĩ, nhà giáo dục Nhật - ND..

7. Vụ án được coi là có liên quan đến kế hoạch ám sát Thiên hoàng Minh Trị. Có rất nhiều người bị bắt và bị xử tử trong vụ án này – ND.

8. Tranh luận về tính chính thống của hai vương triều Nam và Bắc tồn tại trong khoảng thời gian từ 1336 đến 1392 – ND.

9. Hệ thống tư tưởng có hạt nhân trung tâm là tôn vương luận được hình thành ở phiên (hàn) Mito thời Ê-đô – ND.

1. Natsume Soseki (1867-1916), tiểu thuyết gia, nhà nghiên cứu văn học Anh – ND.

2. Nằm ở cực nam bán đảo Liêu Đông (Trung Quốc) – ND.

3. John Dewey (1859-1952) nhà triết học, nhà cải cách giáo dục, nhà tư tưởng xã hội Mỹ - ND

4. Alfred Binet, nhà tâm lý học người Pháp (1857-1911), người đã tạo ra phương pháp kiểm tra trí thông minh đầu tiên trên thế giới dựa trên thành quả nghiên cứu của T.Simon (1873-1961) – ND.

5. Phương pháp giáo dục mới do nhà giáo dục học Helen Parkhurst (1887-1973) đề xuất năm 1920 tại thành phố Dalton, bang Massachusetts, Mỹ. Phương pháp này là một trong các phương pháp học tập cá biệt, ở đó các phòng thí nghiệm cho từng môn học được thiết lập và học sinh sẽ tự chủ học tập dưới sự hướng dẫn của giáo viên. Phương pháp này đã có ảnh hưởng lớn trên phạm vi thế giới – ND.

6. Trường học tự do – ND.

7. Học viện văn hóa – ND.

8. Trường Meijo – ND.

9. Trường Tezukayama – ND.

10. Trường tự do Mino – ND.

11. Trường Showa – ND.

12. Vụ bạo động đốt công viên Hibiya ở Tokyo diễn ra vào ngày 5/9/1905 xuất phát từ những bất mãn xung quanh vấn đề bồi thường sau chiến tranh Nhật-Nga – ND

13. Gốc tiếng Anh là Settlement chỉ cơ sở được thiết lập cố định ở một khu vực nào đó với các dịch vụ xã hội phục vụ đời sống toàn diện của người dân như giáo dục, nhà trẻ, y tế... – ND.

14. Suihei trong tiếng Nhật có nghĩa là chân trời, nằm ngang. Ở đây nó ám chỉ sự công bằng, không có sự phân biệt – ND.

15. Cuộc bạo động do nguyên nhân chính là giá gạo quá cao. Năm 1890, 1897 phong trào nổ ra ở các địa phương và đến năm 1918 thì trở thành cuộc bạo động có quy mô toàn quốc – ND.

1. Chữ Vũ ( chỉ nóc nhà) diễn đạt ý nhóm họp thế giới lại thành một nhà. Đây là câu khẩu hiệu chính phủ Nhật hay dùng để nhấn mạnh tính chính đáng của quân đội Nhật trong cuộc Chiến tranh Thái Bình Dương. Nguồn gốc của câu khẩu hiệu này bắt nguồn từ sách Nhật Bản thư kỉ - cuốn sách gồm 30 quyển, tập hợp nhiều câu chuyện thần thoại về nước Nhật và Thiên hoàng được biên soạn vào năm 720 -ND.

2. Trong Hiến pháp Đại đế quốc Nhật Bản có ghi chủ thể nắm quyền thống trị là nhà nước và Thiên hoàng là người đứng đầu nhà nước. Mi- nobe Tatsukichi và những người khác có chủ trương tăng cường vị trí của nội các và nghị viện đã gây ra sự đối lập với những người tôn sùng, bảo vệ Thiên hoàng. Kết quả là năm 1935 ông buộc phải từ nhiệm nghị viên Viện quý tộc và các cuốn sách do ông viết bị cấm phát hành - ND

3. Tên Đoàn Thiếu niên cộng sản của Liên Xô (Pioner = tiên phong) – ND. viết tắt của Government Issue Bill. Đây là một khái niệm được tạm dịch là Hoá đơn Vấn đề Chính phủ. Đây là một loại trợ cấp của chính phủ Mỹ cho cựu chiến binh trở về sau chiến tranh thế giới lần thứ hai. Loại trợ cấp này được dùng vào việc trả tiền học phí cho cựu chiến binh ở trường cao đẳng và trường dạy nghề và một năm tiền trợ cấp thất nghiệp - (ND).

một giáo phái được thành lập ở Anh vào thế kỷ 17, thuộc dòng Tin lành. Giáo phái này được thành lập bởi những nhóm người không hài lòng với giáo phái Tin lành. Người đồng sáng lập ra giáo phái này, đồng thời cũng là một nhân vật quan trọng là George Fox. Cách gọi đầy đủ của giáo phái Quây-cơ là Xã hội của những người bạn tôn giáo (The Religious Society of Friends) hay còn gọi là Quaker hoặc là Những người bạn (Friends) - (ND). Câu chuyện được viết vào những năm 30 của thế kỷ XX. Đây là giai đoạn cả thế giới bị chìm đắm trong cuộc khủng hoảng tài chính (The Great Depression) bắt đầu vào năm 1929 từ Mỹ và kết thúc trong những năm 30 tại Mỹ và trong những năm 40 ở những nước khác. Các nhà lịch sử cho rằng cuộc khủng hoảng tài chính này được đánh dấu bởi ngày thị trường chứng khoán sụp đổ: 29 tháng 10 năm 1929. Sự chấm dứt giai đoạn khủng hoảng này ở Mỹ gắn liền với sự bắt đầu chiến tranh kinh tế của Chiến tranh Thế giới lần thứ II, năm 1939 - (ND).

Noel Coward tên đầy đủ là Sir Neol Pierce Coward, là một diễn viên, một nhà soạn kịch và một người sáng tác nhạc POP - (ND).

Longland: một hòn đảo nằm ở phía Đông Nam của New York, về phía Đông của Manhattan. Trải dài từ Đông Bắc ra đến Đại Tây Dương, Đảo Dài gồm có bốn hạt: hai hạt trong số đó (Nữ hoàng và Vua - Queens and Kings) là thành phố của New York, hai hạt còn lại (Nassau và Suffolk) là ngoại ô - (ND).

Players.

Rye Country Day School (RCDS): một trường học dự bị đại học dành cho cả nam và nữ ở hạt Westchester, New York (ND).

Túi dấm là loại túi được sử dụng trong thể thao, dùng để tập cơ bắp, đặc biệt được dùng cho việc luyện tập của các đấu sĩ quyền Anh - (ND).

(3) Xe bất động sản chuyên dụng là loại xe chở hành khách có kiểu thân xe giống như xe ô tô có mui kín nhưng phần mui xe giống như mui xe chở hàng, dài và mở theo phương thẳng đứng - (ND).

Nhạc “xuyh” hay còn gọi là “swing music, swing dances” là một loại nhạc Jazz êm dịu thịnh hành vào những năm ba mươi ở Mỹ - (ND).

Vào năm 1906, Johnson và những cộng sự của ông đã sáng chế ra loại máy quay đĩa với thiết bị âm thanh khuếch đại, có mặt đĩa hình tròn phẳng được đặt vào trong một cái hộp gỗ với mục đích thẩm mỹ. Loại máy quay đĩa này giống như một tủ trang trí trong gia đình. Thương hiệu máy quay đĩa Victrola được bán ra thị trường vào tháng tám của năm đó và đã rất được ưa chuộng - (ND).

(1) Theo giáo phái (ở Anh) - (ND).

(2) M.I.T: viết tắt của cụm từ The Massachusetts Institute of Technology - Viện công nghệ bang Massachusetts - (ND).

(3) Sigmund Freud: nhà tâm lý học người úc gốc Do Thái, là người đã sáng lập ra trường dạy tâm lý học - (ND).

tên một làng và một xã về phía Đông Bắc của Pháp - (ND).

tên đầy đủ là William Penn Adair “Will” Rogers, là một cao bồi, một diễn viên hài, nhà văn khôi hài, nhà bình luận xã hội, một diễn viên diễn kịch vui và là một diễn viên người da đỏ Mỹ - Cherokee, một bộ tộc da đỏ sống ở vùng Bắc Mỹ - (ND).

tên một loại len làm từ sợi lông dê vùng Kashmir. Loại len này rất mịn khi dệt. Nó cũng rất dai, nhẹ và mềm. Loại len này là một chất liệu để làm thành quần áo, nó vô cùng ấm, ấm hơn nhiều so với len lông cừu - (ND)

Nguyên bản: Place Pigalle - (ND)

(1) Oracle: Một hãng phần mềm, một hệ quản trị cơ sở dữ liệu phổ biến trên thế giới. Hãng Oracle ra đời đầu những năm 70 của thế kỷ XX tại Mỹ.

(2) Trong tiếng Anh, từ 'Pig' có nghĩa là con heo.

(3) Trong tiếng Anh, 'Bull' có nghĩa là con bò, 'Bear' có nghĩa là con gấu.

(1) NBA ( National Basketball Association): Giải Bóng rổ nhà nghề Mỹ.

(2) Carl Lewis: Vận động viên điền kinh Mỹ 9 lần vô địch Thế vận hội Olympic.

(3) Maurice Greene: Vận động viên điền kinh Mỹ 5 lần vô địch thế giới và 2 lần vô địch Olympic.

Hai chị em siêu mẫu người Uruguay, Luisel Ramos và Eliana Ramos, cùng qua đời trong năm 2007.

First News đã xuất bản với tựa “Đi tìm lẽ sống”.

(\*) First News đã xuất bản tự truyện xúc động của Nick Vujicic, tựa đề “Cuộc sống không giới hạn”.

A2 Trong hệ thống điểm của Singapore, điểm A1 là cao nhất, và F9 là thấp nhất.

NBA (National Basketball Association): Giải Bóng rổ nhà nghề Mỹ.

Nguyên văn: “Proper Prior Planning Prevents Poor Performance”.

(1) Nguyên gốc là 'Pumping Iron'. Đây cũng là tựa của một bộ phim tư liệu về sự tranh đua trong cuộc thi thể hình Mr. Olympic năm 1975, trong đó Arnold là một trong ba nhân vật chính.

Trò chơi Jenna: Một trò chơi nổi tiếng thế giới, người chơi phải rút các thanh gỗ trong một hệ thống mà không làm nó sập.



# Table of Contents

[Mục lục](#)

[Lời tựa](#)

[Lời giới thiệu](#)

[Chương 1](#)

[Chương 2](#)

[Chương 3](#)

[Chương 4](#)

[Chương 5](#)

[Chương 6](#)

[Chương 7](#)

[Chương 8](#)

[Chương 9](#)

[Chương 10](#)

[LỜI KẾT](#)