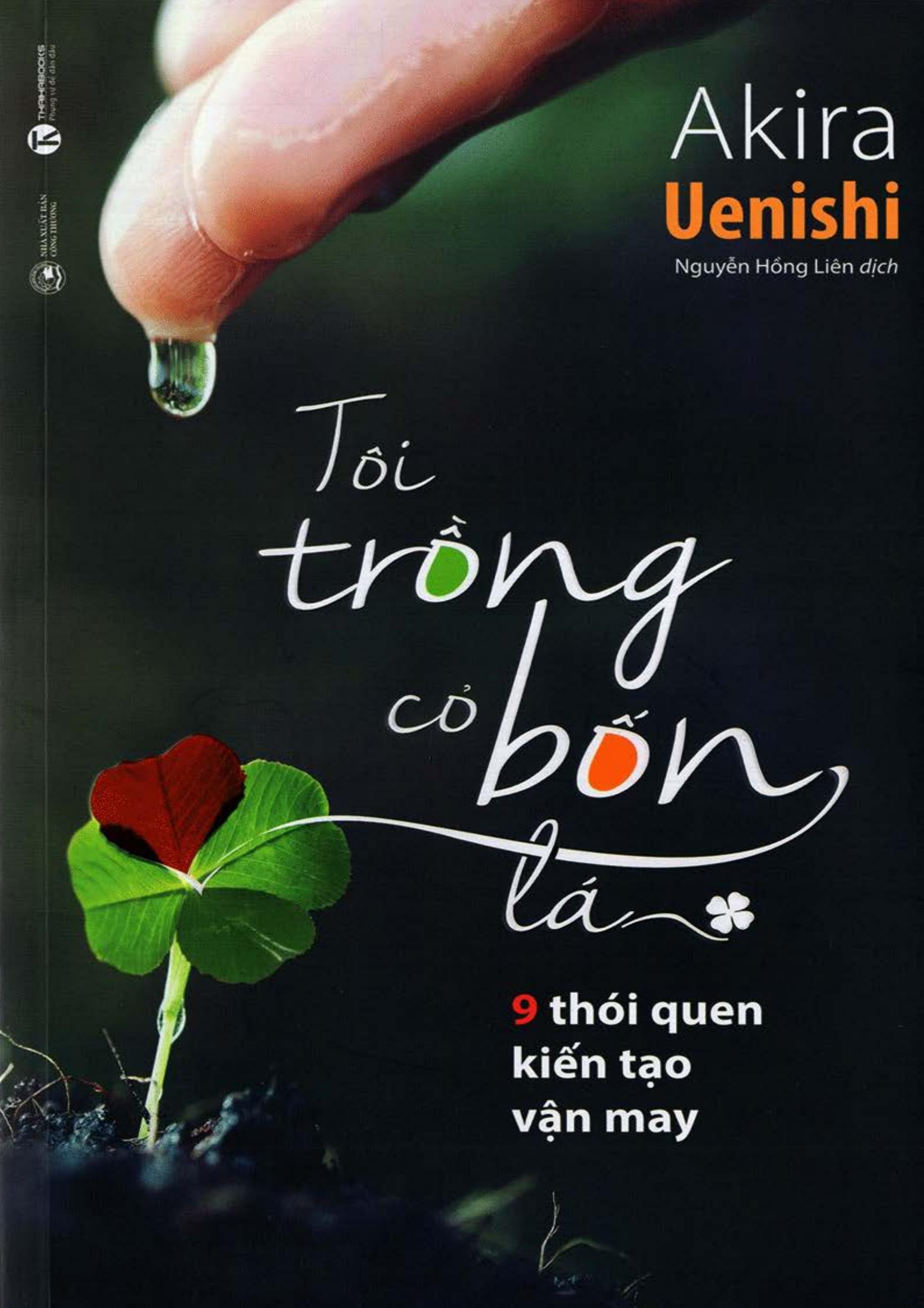


Akira  
Uenishi

Nguyễn Hồng Liên dịch

Tôi  
trong  
cỏ bón,  
lá

9 thói quen  
kiến tạo  
vận may



# MỤC LỤC

<i>Lời mở đầu</i>	13
<i>Lời nói đầu</i>	17

## CHƯƠNG 1: SỐNG CÓ KHÁT VỌNG

Người thành công là người có tham vọng	33
Thay đổi thói quen sống, tạo nên vận khí	36
Tham vọng làm gia tăng vận khí, nhưng ảo tưởng sẽ làm tiêu giảm vận khí	38
Đặt ra tham vọng có thể thực hiện trong tương lai gần	40
Đặt ra con số cụ thể cho mỗi mục tiêu giúp nâng cao nhiệt huyết	43
Hãy nhìn vào tương lai phía trước và hành động theo những điều sẽ xảy ra	45
Luôn nghĩ về mục tiêu	48
Đặt ra sứ mệnh cho mục tiêu	51
Dù không thể tiếp tục thực hiện mục tiêu thì cũng không sao cả	53

Vận khí luôn ủng hộ những người không chịu khuất phục trước nghịch cảnh	55
--	----

## **CHƯƠNG 2: GIỮ NIỀM TIN**

### **“MÌNH CÓ THỂ LÀM ĐƯỢC”**

Niềm tin là yếu tố quan trọng giúp nuôi dưỡng vận khí	61
Gỡ bỏ giới hạn của bản thân	63
Không có lý do gì mà bạn không thể làm được, hãy tìm kiếm lý do để bạn có thể làm được	65
Hãy quyết định “làm hay không làm”, không phải là “có thể hay không thể”	67
Chỉ qua vài lần thất bại không thể khẳng định rằng “bạn không thể làm được”	70
Trước tiên hãy bắt đầu từ những việc có khả năng thực hiện	72
Củng cố niềm tin bằng những hình ảnh bạn muốn thấy qua trí tưởng tượng	74
Đọc một cuốn sách hay	77
Nếu nỗ lực, dốc hết sức mình thì điều kỳ diệu sẽ tới	79

## **CHƯƠNG 3: HÀNH ĐỘNG TÍCH CỰC**

Không hành động sẽ không sinh ra vận khí	83
Tập cho bản thân thói quen hành động ngay, không chần chừ	85

Vận may sẽ tới khi chúng ta thích ra ngoài	88
Hãy đi tới những nơi có thể giúp bạn hoàn thành mục tiêu .	91
Hành động đôi khi mang đến những lợi ích bất ngờ	93
Đáp lại lời mời của người khác	96
Nếu bạn còn do dự, hãy thử hành động	99
Nếu quyết định hành động thì khó khăn cũng không khiến ta e ngại	101
Càng nỗ lực, vận khí sẽ càng tăng lên	103
Vui mừng sau mỗi thất bại	106

## **CHƯƠNG 4: LUÔN SỐNG LẠC QUAN TRƯỚC MỌI HOÀN CẢNH**

Vận khí tồn tại trong những người luôn sống vô tư, lạc quan	111
Luôn luôn “cố gắng hơn nữa”	114
Đừng nhìn vào mặt tiêu cực, hãy nhìn vào mặt tích cực	116
Nếu bạn gặp phải những việc gây khó chịu thì hãy cố gắng tìm ra ưu điểm thay vì nhược điểm	119
Khi không gặp may mắn, hãy nghĩ: “Đó biết đâu có thể là cơ hội tốt cho mình”	122
Nếu có bị vận đen ghé thăm, hãy nghĩ rằng: “Nhờ đó mà...”	125

Hãy nghĩ rằng: "Mọi chuyện rồi sẽ tốt đẹp lên thôi!"	127
Dấu hiệu nhận biết khi "điều tồi tệ nhất lúc này" trở thành điều may mắn	130
Càng kém may mắn, vận khí càng được tích lũy	133
Đọc được ý nghĩa của sự kém may mắn có thể sẽ mở ra một con đường	135

## **CHƯƠNG 5: TRÂN TRỌNG BẢN THÂN**

Người tích lũy được vận khí là người biết trân trọng bản thân	141
Biến sở đoản thành sở trường	143
Không nên để tâm trạng bị ảnh hưởng bởi đánh giá của người khác	146
Đưa ra tín hiệu "cầu cứu"	148
Làm công việc mình yêu thích	150
Ưu tiên làm việc của mình trước khi làm việc của người khác	153
Nhắm đến mục tiêu mình sẽ là duy nhất nhưng không phải là số một	155
Có thói quen tự thưởng cho bản thân	158
Người tích lũy được vận khí là người biết thỏa mãn với mọi điều dù là nhỏ nhất	160
Cảm thấy "biết ơn" với những việc đã xảy ra	163

## **CHƯƠNG 6: TẠO RA TINH THẦN VUI VẺ**

Nếu trút bỏ gánh nặng trong tâm trí, vận khí sẽ dễ dàng tích tụ hơn	169
Thực hiện những bài tập thư giãn tinh thần	171
Vận khí tăng lên hay giảm xuống chỉ nhờ nghỉ ngơi	173
Đi đến những nơi có năng lượng của tự nhiên	175
Tận hưởng những niềm vui mà bạn chưa từng biết đến	177
Tập trung vào niềm vui ở hiện tại	179
Rũ bỏ hết những thứ khiến tâm trạng muộn phiền	181
Nghe những bản nhạc khiến bạn thoải mái	183
Nói những câu khiến tâm trạng thoải mái	185
Dùng ba câu nói tích cực để bù lại một câu tiêu cực	187

## **CHƯƠNG 7: TRÂN TRỌNG MỌI NGƯỜI**

Bạn càng tôn trọng người khác bao nhiêu vận khí càng tăng lên bấy nhiêu	191
Mọi người đều mong được người khác tôn trọng	193
Người biết kiềm chế sự tự kiêu mới là người tích lũy được vận khí	195
Tăng khả năng đồng cảm	197
Trở thành người có thể tha thứ cho lỗi lầm của đối phương	199

Đừng quên sở thích của đối phương	201
Nhường nhịn người khác	203
Có mất đi thì mới có lại được	205
Giữ lời hứa	207
Đã hẹn trước thì phải làm trước	209

## **CHƯƠNG 8: KHIẾN NGƯỜI KHÁC CẢM THẤY HẠNH PHÚC**

Khi ta làm cho người khác hạnh phúc cũng chính là làm bản thân mình hạnh phúc	213
Luôn tươi cười với mọi người, cuộc sống sẽ tràn ngập tiếng cười	215
Tập cười	217
Làm cho người khác nở nụ cười	220
Sự hài hước sẽ tạo ra nụ cười và khiến cho tâm trạng người đối diện vui vẻ lên	222
Bạn càng khen người khác nhiều, vận khí càng tăng thêm	224
Khen cũng cần phải có kĩ thuật	226
Để mắt đến những điểm xuất sắc ở đối phương	228
Luôn luôn nói cảm ơn	231
Luôn nói những lời hay ý đẹp làm vui lòng người khác	233

## **CHƯƠNG 9: TẬN TÂM VỚI NGƯỜI KHÁC**

Vận khí sẽ tăng lên khi bạn hành thiện tích đức	237
Mỗi ngày một việc tốt	240
Sẵn lòng đáp ứng sự nhờ cậy của người khác	242
Làm nhiều hơn một chút so với người khác	244
Đem thông tin, tri thức đến với người khác	246
Chia sẻ phúc lành	248
Làm những công việc mà người khác cho là phiền phức	250
Chỉ cần có mặt đúng lúc cũng là một cách để đóng góp, cống hiến	252
Làm những công việc tình nguyện	254
Tặng người khác món quà từ trái tim, bạn sẽ nhận lại vận khí	256
<i>Đôi lời về tác giả</i>	259



## *Lời mở đầu*

Khi quan sát thế giới xung quanh, ta thấy có những người sống vui vẻ lạc quan, luôn gặp may mắn và thuận lợi trong mọi công việc. Nhưng cũng có những người không được như vậy.

Nếu có những người gặt hái được thành công cả trong công việc lẫn các mối quan hệ tình cảm thì ở đâu đó vẫn luôn có những người chưa được may mắn.

Vậy theo bạn, sự khác biệt này đến từ đâu.

Sau nhiều năm nghiên cứu và tìm hiểu về chủ đề này, tôi đã đi đến một kết luận:

Những điều tốt hay xấu xảy ra xung quanh chúng ta có mối liên hệ chặt chẽ với thứ gọi là “Vận khí”.

Nghĩa là, những ai nắm giữ được nhiều “Vận khí” thì sẽ có một cuộc sống hạnh phúc, may mắn và đạt được mọi điều họ mong muốn. Ngược lại,

cuộc sống của họ có thể sẽ gặp nhiều bất hạnh, thần may mắn không mỉm cười và mọi mong muốn cũng sẽ khó thực hiện được.

Vậy, chúng ta cần làm gì để nắm giữ được nhiều “Vận khí”? Để đạt được điều đó thì hằng ngày chúng ta phải nỗ lực như thế nào?

Trong cuốn sách này, tôi sẽ giải đáp những câu hỏi trên thật cặn kẽ và rõ ràng, đồng thời đưa ra những ví dụ thực tế giúp các bạn dễ hiểu hơn.

Và sau khi đọc cuốn sách *Tôi trông cỏ bốn lá* – 9 thói quen kiến tạo vận may này, bạn hãy áp dụng những bí quyết ấy vào cuộc sống hằng ngày để chúng trở thành những thói quen đồng hành cùng bạn.

Nếu những điều này chưa thể ngay lập tức trở thành thói quen của bạn thì cũng không sao. Bạn hãy áp dụng từng chút, từng chút một. Tôi mong sao, dần dần chúng sẽ trở thành “Kim chỉ nam cho cuộc sống” của bạn.

Nếu áp dụng được những điều có trong cuốn sách này thì những người đang phiền muộn, lo âu về cuộc sống, “bị vận may bỏ rơi”, “vận mệnh không tốt” sẽ có được gợi ý để giải quyết các vấn đề.

Và đồng thời, nếu để ý, bạn sẽ thực sự cảm nhận được vận mệnh của mình đang từng ngày, từng ngày chuyển biến tích cực.

*Akira Uenishi*



## *Lời nói đầu*

*Người thành công là người tích lũy “vận khí”*

### **Định mệnh không thể thay đổi nhưng vận mệnh thì có thể**

“Tôi sinh ra đã bị sao xấu chiếu mệnh, luôn gặp vận đen, nên dù thế nào thì tôi cũng không thể thành công. Có lẽ cuộc đời tôi sẽ trôi qua một cách tẻ nhạt, không có gì đáng chú ý”.

“Tôi làm bất cứ việc gì cũng không suôn sẻ. Đường như tôi chẳng có chút may mắn nào. Dù tôi cố gắng hết sức cũng không mang lại kết quả gì.”

Trên thế giới, có không ít người luôn nguyên rủa những nỗi bất hạnh mà họ gặp phải. Và suy nghĩ mặc định trong đầu họ là: “Mọi chuyện xảy ra đều là số mệnh do ông trời đã định sẵn, dù có làm gì thì cũng không thể thay đổi được vận mệnh ấy.”

Thế nhưng, theo bạn, điều đó có thực sự đúng?

Tôi cho rằng thứ mà chúng ta gọi là vận mệnh đó đang thay đổi từng ngày.

Sự thực đúng là như vậy. Có những điều bạn không thể thay đổi được, chẳng hạn như: giới tính của bạn, nơi bạn sinh ra, nhóm máu, ngày sinh nhật của bạn,... Giống như những mong ước: “Mình muốn sinh ra là người da trắng”, “Mình thích có nhóm máu AB”, chắc chắn rằng những mong muốn này không thể thực hiện được.

Bởi vì, những điều đó là định mệnh, đã được định sẵn từ khi con người được sinh ra.

Thế nhưng, vận mệnh thì khác, vận mệnh có thể thay đổi rất nhiều lần.

*Hiện tại, có thể bạn làm điều gì cũng không được thuận lợi như ý muốn, nhưng trong tương lai bạn sẽ đạt được thành công.*

*Hiện tại, có thể những công sức bạn bỏ ra chưa được đền đáp, nhưng chắc chắn sẽ có một ngày bạn nhận được những gì xứng đáng với nỗ lực của mình.*

*Và chìa khóa để đạt được điều đó là ghi nhớ rằng một lối sống tích cực sẽ làm thay đổi vận mệnh theo hướng tích cực.*

Ghi nhớ điều này sẽ giúp mở ra những giới hạn và hướng đi, dẫn bạn đến với cái đích mà bạn mong muốn.

## **“Tại sao có những người có thể tự thay đổi vận mệnh?”**

Có lẽ ai cũng biết, nếu ta luôn khắc ghi suy nghĩ sống thật tích cực thì cuộc sống sẽ mở ra nhiều con đường dẫn ta tới điều mình mong muốn.

Người sáng lập Tập đoàn Công nghiệp Điện khí Matsushita<sup>1</sup>, ngài Matsushita Konosuke là một ví dụ điển hình.

Khi Konosuke còn nhỏ, công việc kinh doanh của bố ông gặp thất bại, gia đình lâm vào cảnh khốn cùng, ông buộc phải nghỉ học ở trường Tiểu học Wakayama và một mình lên Osaka để kiếm sống. Lúc đó, ông vẫn chưa tròn 10 tuổi.

Matsushita từng nói rằng, khoảng thời gian này, ông vô cùng chán ghét cuộc sống và ông nguyên rủa số phận của mình.

Ông nghĩ rằng: “Cả đời này mình sẽ chỉ là một người làm công, đó là số phận của mình”. Trong sáu năm làm việc ở Công ty Điện tử Osaka, ông đã tự mình phát triển loại chuỗi bóng đèn mới nhưng khi trình bày ý tưởng đó với cấp trên thì lại bị bác bỏ.

---

<sup>1</sup> Tập đoàn sở hữu các thương hiệu như Panasonic, Jechnics, Quasar,...

Ông xin nghỉ việc. Vì nhận ra khả năng tìm một công việc có liên quan đến điện khí là rất thấp, nên ông quyết định mở một nhà xưởng để sản xuất loại chuôi đèn này.

Nói về việc vươn lên từ tận cùng nghèo khó cũng không thể không nhắc đến Heinrich Schliemann.

Có một điểm chung giữa Heinrich Schliemann và Matsushita, đó là, bố của Heinrich Schliemann cũng lâm vào hoàn cảnh khó khăn về tài chính khiến giấc mộng học hành của ông tan vỡ. Heinrich Schliemann bỏ học năm 14 tuổi, phải phiêu bạt khắp nơi để kiếm sống.

Hằng ngày, ông thức dậy từ lúc 5 giờ sáng và làm việc cho tới đêm khuya. Cuộc sống lao động cực nhọc cứ thế tiếp diễn.

Lao động quá sức khiến Schliemann ngã bệnh, cuộc sống của ông lúc này gắn liền với giường bệnh.

Hằng đêm, ông ngược nhìn lên bầu trời và chìm đắm trong suy nghĩ “ngôi sao bất hạnh đang chiếu vào cuộc đời mình có lẽ đang ở một nơi nào đó giữa bầu trời này.”

Bạn nghĩ rằng cuộc đời của Heinrich Schliemann sẽ đi về đâu nếu ông cứ mãi chìm đắm trong những suy nghĩ như vậy?

Những năm tháng sau đó, Schliemann gặt hái được nhiều thành công với vị trí nhà tư vấn kinh doanh cho các đối tác. Từ đó, cuộc sống của ông thay đổi. Ông có được khối tài sản kếch xù từ công việc làm ăn. Ông trở thành một thương nhân giàu có và là người đầu tiên khai quật được di tích Thành cổ Troy.

Một ví dụ nữa cần phải kể đến đó là danh họa nổi tiếng của thế kỷ XIX Vincent Van Gogh.

Thời thanh niên, Van Gogh làm việc cho một công ty buôn bán tranh. Sau đó, ông làm giáo viên và truyền giáo tại một vùng mỏ nghèo nhưng thời gian ông làm những công việc đó cũng không kéo dài.

Từ khi bắt đầu hoạt động vẽ tranh năm 27 tuổi cho đến lúc qua đời năm 37 tuổi, Van Gogh đã dành toàn bộ sức lực và tâm huyết của mình phụng sự cho nghệ thuật.

Một trong số những tác phẩm tiêu biểu phải kể đến của Van Gogh là bức họa nổi tiếng Les Tournesols (Hoa hướng dương). Tranh của Van Gogh được giới phê bình nghệ thuật hiện nay đánh giá rất cao và có ảnh hưởng sâu sắc đến các họa sĩ sau này.

Từ những ví dụ trên, theo bạn tại sao những người này lại có thể thay đổi vận mệnh mà không hề

bận tâm đến việc mình đang phải bắt đầu từ con số không?

*Nguồn gốc của việc làm cho vận mệnh chuyển biến tốt lên chính là tạo ra được “vận khí” trong tâm và luôn phải gìn giữ lối sống mang lại vận khí.*

Vậy thì tạo ra “Vận khí”, tích trữ “Vận khí” từ trong tâm, có nghĩa là gì?

## **Những quy luật vô hình tạo nên vận khí**

Vào khoảng giữa thế kỷ 19, tại Mỹ đã xuất hiện những tư tưởng có sự kết hợp giữa giáo lý của Yoga với giáo lý của đạo Thiên Chúa, những tư tưởng đó đào sâu về hạnh phúc của con người dựa trên những nghiên cứu khoa học đã công bố trước đó. Người ta gọi đó là những “Tư tưởng mới”.

Người khởi đầu cho những “tư tưởng mới” là tư tưởng gia Ralph Waldo Emerson, người sáng lập Giáo hội Khoa học Christian Science và cô gái trẻ Mary Baker Eddy đã chỉ ra rằng: “*Những điều kỳ diệu sẽ không đến một cách ngẫu nhiên mà nó xảy ra theo một quy luật nhất định.*”

Và sau đó, khi bước vào thế kỷ 20, theo điều tra của một nhà báo người Mỹ thì *hơn một nửa số người gặt hái được thành công lớn trong một lĩnh vực nào đó đều có một quy tắc nhất định.*

Có thể kể ra một vài người nổi tiếng như Andrew Carnegie được mệnh danh là Vua Thép hay Henry Ford được mọi người biết đến là ông vua ngành sản xuất ô tô. Ngoài ra, còn có nhà sáng chế vĩ đại Thomas Edison, diễn viên hài kịch Charlie Chaplin, nữ diễn viên nổi tiếng Audrey Hepburn. Đây đều là những người đã đi theo quy luật này.

Sau khi điều chỉnh và khái quát lại những nguyên lý cơ bản của “tư tưởng mới”, tôi đã rút ra được những điều như sau:

- Vận mệnh, cuộc sống của con người được quyết định bởi “bản chất trong tâm”, nói cách khác nó chính là những suy nghĩ thường ngày của chúng ta.
- Nếu “bản chất trong tâm” xấu xa thì vận mệnh sẽ không được tốt, còn nếu “bản chất trong tâm” mạnh mẽ, cứng cỏi thì đương nhiên sẽ có khả năng thay đổi vận mệnh theo hướng tốt hơn, gấp được nhiều điều may mắn, mang đến cho con người cuộc sống hằng mong ước.

*Và cái mà ta gọi là “bản chất trong tâm” ấy có mối quan hệ chặt chẽ tới lượng vận khí được tích tụ trong tâm (năng lượng tích cực).*

*Nói cách khác, vận khí càng được tích tụ nhiều thì “bản chất trong tâm” sẽ càng ngày được cải thiện, kéo theo đó là vận mệnh sẽ trở nên tốt hơn.*

Vì điều này rất quan trọng nên tôi sẽ nhắc lại một lần nữa:

*Điều quyết định, ảnh hưởng tốt – xấu đến vận mệnh của bạn đều phụ thuộc vào lượng vận khí mà bạn tích trữ.*

Nếu như không tích lũy vận khí trong tâm, dù cho bạn có hy vọng hay mong muốn bất kể điều gì thì tình trạng hiện tại cũng sẽ không thể cải thiện.

Tuy nhiên, nếu có thể giữ lại vận khí trong tâm, nó sẽ làm thay đổi tình trạng đang xảy ra xung quanh bạn.

Thông tin, tiền bạc, những người quan trọng, mọi thứ sẽ tập trung tới bạn.

Sau đó, ở một thời điểm bất ngờ, vận khí sẽ có thể phát huy năng lực đặc biệt vốn có. Vì vậy, bạn có thể vượt qua được những trở ngại.

Biến được điều không thể thành có thể.

Kết quả này sẽ đưa cuộc sống phát triển theo hướng mà ta luôn vẽ ra trong đầu.

## **Thực hiện 9 thói quen trong cuộc sống để vận khí được tích tụ**

Vậy thì, bằng cách tích lũy vận khí, ta nên làm thế nào để cải thiện “bản chất trong tâm”?

Tôi đã quan sát rất tỉ mỉ lối sống của những người mà tôi cho rằng có vận mệnh tốt, có nhiều may mắn và thành đạt trong cuộc sống. Sau khi hệ thống hóa lại các cơ sở lý luận, tôi đã điều tra ra được họ có 9 thói quen sau đây:

1. Sống có khát vọng (suy nghĩ cầu tiến)
2. Có niềm tin rằng “mình có thể làm được” (suy nghĩ khả năng)
3. Luôn có hành động tích cực (suy nghĩ hành động)
4. Suy nghĩ lạc quan trong mọi vấn đề (suy nghĩ lạc quan)
5. Tôn trọng bản thân mình (suy nghĩ yêu thương bản thân)
6. Luôn toát ra vẻ thư thái, dễ chịu (suy nghĩ thoải mái)
7. Tôn trọng mọi người (suy nghĩ tôn trọng)
8. Mang đến niềm vui cho mọi người (suy nghĩ vui vẻ)

## 9. Đối đãi tận tình với mọi người (suy nghĩ đóng góp)

Nếu có thể tạo thành 9 thói quen này thì chắc chắn sự thay đổi sẽ phát sinh trong hành động và cách suy nghĩ của bạn, vận khí sẽ tích tụ lại dần trong tâm. Nếu vận khí trong tâm được tích tụ thì đương nhiên “bản chất trong tâm” cũng sẽ trở nên vững vàng và mạnh mẽ.

Cố gắng thực hiện được những thói quen trên đây, bạn sẽ làm thay đổi vận mệnh theo hướng mà bạn mong muốn và đó chính là mục tiêu số một của quyển sách này.

## **Tích trữ vận khí có thể làm thay đổi dòng chảy của cuộc sống**

Giống như khi ta muốn đổ đầy nước sạch vào một cái chậu lớn nhưng nước bên trong chậu lại chứa rất nhiều chất bẩn. Cách nhanh nhất để biến nước bẩn thành nước sạch là lật úp cái chậu xuống, đổ đi toàn bộ nước bẩn bên trong, sau đó đổ lại nước sạch vào chậu.

Thế nhưng, thể lực của con người có giới hạn, không thể lật úp một cái chậu lớn chứa đầy nước bẩn bên trong.

Hoặc là, dù cho có thể lực nhưng nếu không có đủ nước sạch, ta cũng không thể đổ đầy nước vào chiếc chậu lớn.

Nhưng ta không nhất thiết phải đổ toàn bộ nước sạch vào trong một lần. Mỗi ngày một chút thôi cũng được. Cứ như thế, nếu ta đổ từng chút, từng chút nước vào chậu kia thì kết quả sẽ ra sao? Chắc chắn rằng, chiếc chậu kia đến một lúc nào đó sẽ chứa đầy nước sạch.

Điều này có thể hiểu tương tự như việc tích trữ “vận khí” trong tâm.

Hiện giờ những ai có sẵn ý nghĩ tiêu cực trong tâm mà định thu nạp vận khí, thay vì vứt bỏ hết

ngay lập tức ý niệm tiêu cực thì hãy dừng lại, vì dù có thu vào bao nhiêu chặng nữa cũng là vô ích. Khi bạn không biết phải xuất phát từ đâu, nhiều khả năng bạn sẽ thất bại ở giữa chừng.

Những người đó nghĩ rằng cứ nuôi dưỡng, bồi đắp vận khí từng chút một là được nhưng lại không nghĩ đến việc đổ hết nước cũ trong chậu.

Nói một cách cụ thể hơn, tôi hi vọng từ 9 thói quen được đề cập ở những chương tiếp theo, chúng ta sẽ cùng nhau áp dụng chúng vào cuộc sống hằng ngày. Và cứ sau mỗi một ý được làm sáng tỏ, bạn sẽ hiểu rõ thêm một điều nữa.

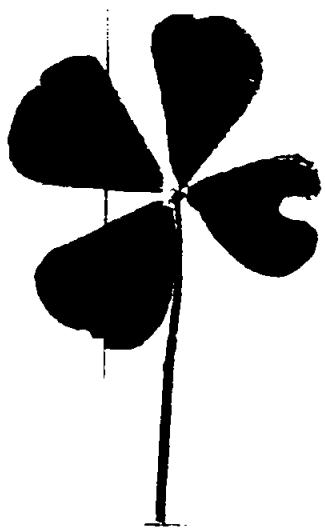
Bằng cách đó, bạn sẽ dần dần cải thiện tình trạng hiện tại của bản thân.

Vượt qua được khó khăn khiến cho bạn có thêm niềm tin vào cuộc sống. Những vận may sẽ đến một cách bất ngờ. Việc bạn đạt được kết quả như mong đợi, trở thành “người có vận mệnh tốt” sẽ chỉ còn là vấn đề về thời gian mà thôi.



## Chương 1

# *Sóng có khát vọng*





## *Người thành công là người có tham vọng*

Vị bác sĩ nổi tiếng người Mỹ O. Carl Simonton từng tiến hành một cuộc điều tra về những bệnh nhân ung thư giai đoạn cuối sau khi đã được xuất viện. Kết quả cuộc nghiên cứu đã được ghi chép lại.

Những bệnh nhân này đều có những nguyện vọng, mơ ước muốn thực hiện sau khi được xuất viện như:

“Sau khi tình trạng sức khỏe tốt lên, tôi muốn đi du lịch cùng với gia đình.”

“Nếu như khỏe mạnh trở lại, tôi sẽ đi cắm trại.”

Những suy nghĩ này đều giúp họ kéo dài sự sống và mang lại những điều tích cực.

Nhưng ngược lại, cũng có rất nhiều người hoàn toàn mất đi hy vọng vào cuộc sống. Những người đó đều được chẩn đoán rằng họ qua đời là do ảnh hưởng của tâm lý khiến bệnh tình trầm trọng hơn, thời gian sống bị rút ngắn lại.

Có thể nói, tuy ung thư là một căn bệnh khó chữa, nhưng nếu bản thân người bệnh có niềm tin và hy vọng thì khả năng chữa khỏi bệnh cũng sẽ cao hơn.

Điều tôi muốn nói thông qua câu chuyện này là: “*Khi bạn có ước mơ và tham vọng cũng là lúc vận khí trong tâm bắt đầu được tích tụ lại, nó sẽ mang tới những ảnh hưởng tích cực tác động lên sức khỏe và đời sống của bạn.*”

*Nếu có ước mơ và tham vọng, sẽ có thêm hy vọng vào cuộc sống, nhờ đó ta có được cái nhìn rõ ràng hơn về tương lai, rồi dần dần nảy sinh ra những lý tưởng, những mục tiêu muốn chinh phục dù có phải lao động cật lực.*

*Mỗi ngày mới sẽ là một ngày vui nếu như ta biết hy vọng.*

*Nếu mỗi ngày là một niềm vui, những cảm xúc tích cực sẽ tăng lên, lấp đầy tâm hồn bạn, thế chỗ cho những cảm xúc tiêu cực.*

*Những cảm xúc tích cực là môi trường tạo thuận lợi cho vận khí sinh ra trong tâm. Do vận khí trong tâm dần dần được tích lũy nên “bản chất trong tâm” cũng trở nên mạnh mẽ, vận mệnh cũng mỗi ngày một tốt lên.*

Để vận khí tích lũy được trong tâm, điều quan trọng đầu tiên là cần phải có ước mơ và tham vọng.

 **Có tham vọng sẽ mang đến những cảm xúc tích cực.**

## *Thay đổi thói quen sống, tạo nên vận khí*

Người không tích trữ vận khí trong tâm là những người thường ít gặp may mắn. Ở họ có một điểm chung, đó là khá lười nhác trong các sinh hoạt hằng ngày.

Làm việc thì lè mề, sinh hoạt cá nhân cũng chậm chạp,...

Bởi vậy mà hằng ngày họ rất nhàn rỗi, thường hay tiêu tốn thời gian và tiền bạc một cách vô nghĩa.

Vậy thì chuyện gì sẽ xảy ra nếu ta vẫn tiếp tục để tình trạng này kéo dài?

Chúng ta sẽ dần mất đi ý chí phấn đấu trong mọi công việc, suy nghĩ bị lấp đầy bởi những cảm xúc tiêu cực.

Thế nhưng, nếu như một người có lối sống như vậy lại quyết tâm rằng: “Mình sẽ lấy bằng được giấy phép hành nghề đầu bếp và bắt đầu kinh doanh cửa hàng riêng” thì mọi chuyện sẽ như thế nào?

Xác định rõ ràng mục tiêu cần thực hiện, bạn sẽ cảm thấy phấn chấn và hào hứng.

Thay vì phung phí tiền bạc vào những việc vô nghĩa, bạn sẽ đầu tư vào việc học sao cho có ích.

Rồi từ đó bạn sẽ học cách trân trọng và hàn gắn lại những mối quan hệ đã bị lãng quên.

Và rồi, dù có mở được cửa hàng riêng hay không thì bạn vẫn có thể lấy được giấy phép hành nghề đầu bếp, các mối quan hệ với mọi người cũng sẽ tăng lên. Và như đã nói, bạn sẽ nhận được rất nhiều lợi ích từ việc thay đổi những thói quen xấu trước đây.

*Có thể nói, tham vọng làm thay đổi thói quen sống của bạn và một thói quen sống tốt sẽ làm thay đổi dòng chảy của cuộc sống theo hướng tích cực hơn.*

Nhưng làm thế nào để làm được điều đó? Điều quan trọng là bạn phải có tham vọng đủ lớn, vì như thế bạn sẽ cảm thấy nó xứng đáng để mình phấn đấu hơn trong cuộc sống.

**✿ Nếu có tham vọng đủ lớn, khiến bạn cảm thấy muốn nỗ lực phấn đấu, thì dòng chảy cuộc sống của bạn sẽ thay đổi theo hướng tốt.**

## *Tham vọng làm gia tăng vận khí, nhưng ảo tưởng sẽ làm tiêu giảm vận khí*

Tham vọng làm thay đổi lối sống, suy nghĩ, hướng chúng ta đến với những điều tốt đẹp mà ta hằng mong ước.

Để đạt được điều đó thì việc tạo nên tham vọng cho bản thân là điều hết sức quan trọng. Thế nhưng tiện đây tôi cũng có một điều lưu ý cần nói với bạn.

Đó là *bạn cần phải có nhận thức rõ ràng sự khác nhau giữa “tham vọng” và “ảo tưởng”*.

Những mong ước mà khả năng thực hiện được là quá nhỏ, hoặc thậm chí không tưởng, sẽ gần với ảo tưởng hơn là tham vọng, nên ta sẽ khó lòng nghĩ ra được nên xuất phát từ điểm nào.

Để không gặp phải trường hợp như vậy, tôi nghĩ rằng *bạn nên kèm theo suy nghĩ “hiện tại mình chưa thể thực hiện được điều đó, nhưng một ngày nào đó mình sẽ làm được”*. Có suy nghĩ như vậy, bạn sẽ tạo lập được một tham vọng thực sự.

Tạo ra những tham vọng có tính thực tế không quá xa vời là cách giúp ta xác định chính xác điều gì nên làm và có thể thực hiện được.

**† Mang theo suy nghĩ “hiện tại mình chưa thể thực hiện được điều đó, nhưng một ngày nào đó mình sẽ làm được” cùng với mỗi khát vọng.**

# *Đặt ra tham vọng có thể thực hiện trong tương lai gần*

Mỗi người đều có tham vọng riêng.

Tuy nhiên, trong số đó chắc hẳn sẽ có người nói: “Tôi có ước mơ, nhưng lại không biết phải làm gì để biến ước mơ ấy trở thành sự thật.”

Điều này làm tôi nghĩ đến lối sống của nhà thơ Tachibana Akemi<sup>1</sup> ở vùng quê nghèo Echizen, cuối thời Edo.

Sau khi chuyển giao công việc kinh doanh của gia đình cho người anh trai, ông lui về sống cuộc sống ẩn dật, chấp nhận sống cảnh nghèo khó, nhưng trên khuôn mặt ông không bao giờ thiếu vắng nụ cười.

---

<sup>1</sup> Tachibana Akemi (1812–1868) là nhà thơ waka (hay Hòa ca, một thể loại văn học cổ của người Nhật Bản, là thể thơ 31 âm tiết, xuất hiện vào thời đại Nara) cuối thời Edo.

Mỗi lần người dân trong làng hỏi lí do tại sao cuộc sống như vậy mà ông vẫn có thể vui vẻ đến thế, ông chỉ mỉm cười và trả lời rằng:

“Tuần này có một người nông dân mang đến các loại rau củ mùa hè cho tôi. Trước đó nữa, một người bạn thân đã cho tôi mượn những cuốn sách tôi muốn đọc, sang tuần sau, cậu ấy sẽ lại tới thăm tôi. Rồi lễ hội làng sẽ được tổ chức vào tháng tới. Tuần này, tuần sau và cả tháng sau nữa đều có quá nhiều niềm vui. Có lẽ vì nghĩ đến những điều này mà tôi vui vẻ đến nỗi không giấu đi được nụ cười.”

Sau câu chuyện này, tôi nghĩ những người nói rằng “không biết phải làm gì để biến ước mơ thành hiện thực” sẽ nhận ra được không ít điều.

Nói về tham vọng, chắc có lẽ nhiều người sẽ hình dung ra viễn cảnh trong tương lai mình sẽ thực hiện được các mong muốn, lý tưởng mà bản thân đang hoặc đã đặt ra một vài năm trước.

Thế nhưng, tham vọng không chỉ giới hạn như vậy.

Các tham vọng của bạn, cho dù là đặt ra “niềm vui ngắn hạn” để thực hiện trong tuần này, tuần sau hay tuần sau nữa, cũng luôn là một điều tốt.

Nếu suy nghĩ của bạn có thể hướng theo cách đó, một cảm xúc hồi hộp, mong chờ sẽ nảy sinh

trong tim bạn. Mỗi ngày đều sẽ trở thành niềm vui đối với bạn.

Nếu bạn làm được, thì đó chính là bằng chứng chứng tỏ rằng vận khí trong tâm được tạo ra và đang dần tích tụ lại.

 **Hãy hướng suy nghĩ vào việc đặt ra những “niềm vui ngắn hạn”.**

## *Đặt ra con số cụ thể cho mỗi mục tiêu giúp nâng cao nhiệt huyết*

Sau khi đã có ước mơ để thực hiện, lúc này việc đặt ra thời hạn cụ thể cho mục tiêu và biến nó trở thành hiện thực là điều vô cùng quan trọng.

Chẳng hạn như:

“Trong vòng ba tháng, tôi sẽ tiết kiệm đủ mươi vạn yên để đi du lịch Hawaii.”

“Trong một năm, tôi sẽ giảm được 10kg để mặc được những bộ quần áo mà tôi thích.”

“Trong ba năm, tôi sẽ đủ khả năng để trở thành nhà cố vấn quản lý các doanh nghiệp vừa và nhỏ.”

“Cho đến năm 30 tuổi, tôi sẽ xuất bản được cuốn sách đầu tay của mình.”

Tại sao tôi lại cho rằng điều này là quan trọng? Bởi nếu đặt ra một thời hạn cụ thể để thực hiện mục tiêu, bạn sẽ sắp xếp các công việc, kế hoạch hiệu quả hơn.

Hơn nữa, thời hạn vừa giúp bạn nâng cao động lực thực hiện mục tiêu, vừa có thể giúp loại bỏ những việc không cần thiết.

Ví dụ như bạn đặt ra mục tiêu “Trong vòng ba tháng, tôi sẽ tiết kiệm đủ 10 vạn yên để đi du lịch Hawaii”. Khi đã đưa ra một con số cụ thể là chi phí của chuyến đi thì đương nhiên mỗi ngày bạn đều sẽ suy nghĩ tìm cách để thực hiện mục tiêu. Từ đó, số tiền mà bạn chi cho những khoản không thực sự cần thiết cũng sẽ giảm đi rất nhiều.

Nhưng, đặt ra một con số mục tiêu chính xác mà bạn có khả năng hoàn thành cũng là điều cần chú ý.

Nếu đặt ra một con số không chính xác, không phù hợp với khả năng thì có lẽ bạn sẽ không thực hiện một cách nghiêm túc đâu. Mà dù có nghiêm túc thực hiện thì cũng chỉ là tạm thời bởi nó sẽ khiến cảm giác nóng vội và áp lực tăng lên. Mặt khác, điều này còn khiến tâm trạng đi xuống, có khả năng làm mất đi vận khí được tích trữ.

Vì vậy, hãy đặt ra một con số phù hợp với khả năng để có thể theo đuổi mục tiêu đến cùng và hoàn thành nó nhé.

⌚ **Thiết lập thời gian thành một con số cụ thể sẽ giúp bạn xác định được việc cần phải làm và tham vọng mình đang hướng tới.**

*Hãy nhìn vào tương lai  
phía trước và hành động  
theo những điều sẽ xảy ra*

Nếu đã có một mục tiêu rõ ràng, những vận khí tốt lành sẽ tự tích tụ lại trong tâm trí bởi trái tim bạn khi đó được những cảm xúc tích cực lấp đầy. Nhưng đôi khi, mọi việc diễn ra không như ta mong muốn. Sẽ có nhiều vấn đề thường xuyên xảy đến cản trở hay khiến bạn rơi vào bế tắc. Và, không phải ai cũng có thể vững vàng vượt qua những lúc như vậy. Sẽ có người cảm thấy thất vọng, nản chí cùng với những cảm xúc tiêu cực khác.

Gặp phải trường hợp như vậy, có thể mọi cố gắng, nỗ lực của bạn trước đó bỗng chốc sẽ tiêu tan. Để tránh tình trạng đó xảy ra, bạn nên nhìn về tương lai phía trước và hành động như thể điều bạn mong muốn sẽ thành hiện thực.

Bà J. K. Rowling là tác giả của bộ truyện nổi tiếng *Harry Potter*. Trước khi sáng tác bộ truyện này,

tên tuổi của bà không được nhiều người biết đến. Hồi đó, bà thường viết nguêch ngoạc tên mình trên những tờ giấy thừa bỏ đi.

Một người bạn thân tới chơi tình cờ nhìn thấy điều này. Khi được hỏi lí do thì J. K. Rowling đã đáp lại như sau:

“Giấc mơ của tôi là hoàn thành cuốn tiểu thuyết bán chạy nhất. Nếu điều đó trở thành hiện thực thì mọi người từ khắp nơi sẽ tới xin chữ ký của tôi. Nên tôi phải luyện tập ngay từ bây giờ”.

Nghe bà nói vậy, người bạn cười xòa và coi đó như một lời nói đùa. Nhưng nữ nhà văn thực sự rất nghiêm túc khi nói điều ấy. Chính vì niềm tin ấy mà giấc mơ của bà đã trở thành hiện thực.

Giống như J. K. Rowling, *mỗi khi bạn cảm thấy chán nản, hãy nghĩ về tương lai với mục tiêu đã đạt được và hành động như thế mọi chuyện đều sẽ diễn ra như mong muốn của bạn*.

*Tin tưởng vào một điều gì đó khiến nó trở thành sự thật, giống như lời tiên đoán sẽ trở thành hiện thực vậy. Thế nên, khi bạn không giải một việc gì và muốn thay đổi điều đó, việc đầu tiên bạn cần phải làm là thay đổi niềm tin của mình. Có như vậy lòng*

*nhiệt huyết trong con người bạn mới được giải phóng.  
Lúc ấy, vận khí dâng trào, tích tụ lại, giúp tâm bạn  
trở nên vững chãi, mạnh mẽ hơn bao giờ hết.*

 **Tin rằng điều mình mong muốn sẽ trở thành  
sự thực sẽ mang đến những cảm xúc tích cực,  
giúp bạn có thêm động lực.**

## *Luôn nghĩ về mục tiêu*

Đi du lịch có thể mang lại ba niềm vui:

- Thứ nhất, trước khi du lịch, bạn tưởng tượng ra rất nhiều vùng đất mình sẽ đến thăm.
- Thứ hai, bạn sẽ có những trải nghiệm thú vị, gặp gỡ và làm quen với những người bạn mới.
- Thứ ba, chìm đắm trong những hồi ức sau khi trở về.

Và trong ba điều trên, điều khiến bạn vui vẻ nhất không phải là tưởng tượng ra mình sẽ đi những đâu, nghĩ về những việc mình muốn làm khi tới địa điểm du lịch sao?

Trên thực tế, khi nói: “Tôi sẽ đến Tokyo ngay bây giờ” hay “Giờ này tuần sau tôi đang ở Paris”, hoặc khi nhìn vào quyển sách hướng dẫn du lịch, trong lòng chúng ta không tránh khỏi có những cảm xúc háo hức, mong chờ.

Sở dĩ có những cảm xúc như vậy chính là vì bạn dự đoán trước những niềm vui sẽ có thông qua việc tưởng tượng đến những nơi mình chuẩn bị đặt chân tới.

Có một cách hay để được trải nghiệm sự vui vẻ, phấn khích mỗi ngày:

*Hãy tạo thói quen luôn luôn nghĩ về mục tiêu mình đã đề ra.*

Để tạo được thói quen này, cách tốt nhất là viết *mục tiêu của bạn ra một tờ giấy, dán tờ giấy đó ở nơi bạn thường xuyên nhìn tới hay dễ nhìn thấy để ngay cả khi rảnh rỗi, tờ giấy vẫn luôn nằm trong tầm mắt của bạn.*

Một cách hay nữa là *vẽ ra mục tiêu bạn mong muốn, rồi nghĩ về tương lai mỗi khi bạn nhìn bức tranh đó.*

Đối với những người không giỏi vẽ lăm thì có thể *tìm kiếm một bức ảnh trong cuốn tạp chí nào đó hay những bức ảnh trên mạng Internet có liên quan tới mục tiêu của bản thân, cắt hoặc in nó ra rồi dán lên tường.* Đây cũng là một cách không tồi.

Một khi đã hình thành được thói quen này tâm trạng của bạn sẽ luôn vui vẻ, thoái mái. Quan trọng nhất là nó giúp bạn duy trì được động lực để hướng đến việc hoàn thành mục tiêu.

Cuối cùng vẫn là tích tụ vận khí và nuôi dưỡng  
bản chất trong tâm hồn.

 **Tận hưởng cảm giác thích thú, mong chờ  
mỗi ngày.**

## *Đặt ra sứ mệnh cho mục tiêu*

Cuối thời kỳ Mạc Phủ tại Phiên Chōshū<sup>1</sup> từng có rất nhiều thanh niên theo học tiếng Anh. Và đã có người tìm hiểu nguyên nhân “Tại sao họ lại muốn học tiếng Anh?”

Nội dung câu trả lời của đa số thanh niên là: “Do ý của cấp trên, họ nói rằng giờ là thời đại của tiếng Anh, không phải tiếng Hà Lan, nên chúng tôi không có cách nào khác là phải đi học tiếng Anh.”

Chỉ có một thanh niên trong số đó có câu trả lời khác với tất cả những người kia: “Tương lai tôi muốn mình sẽ luôn tự hào về đất nước Nhật Bản. Bởi vậy, việc trau dồi, rèn luyện khả năng ngôn ngữ là hết sức cần thiết. Chỉ bằng cách sử dụng tiếng Anh, Nhật Bản mới có thể cạnh tranh bình đẳng với các cường quốc khác trên thế giới. Tôi chọn học tiếng Anh là vì lý do đó”.

---

<sup>1</sup> Phiên là cách gọi các lãnh địa do Đại Danh đứng đầu. Phiên Chōshū là tên một trong các lãnh địa dưới thời Mạc Phủ Edo.

Câu thanh niên có câu trả lời này chính là Itō Hirobumi, người sau này trở thành Thủ tướng đầu tiên của Nhật Bản.

Điều tôi muốn nói thông qua câu chuyện này là, *khi ta tự đặt ra một sứ mệnh gắn với mục tiêu của mình thì khả năng gặt hái được thành công là rất lớn.*

*Việc gắn một sứ mệnh cho mục tiêu cũng giống như con sóng dâng trào nuốt lấy những năng lượng sinh ra trong vũ trụ và dần chuyển hóa thành năng lượng tích cực.*

Đây cũng là cách giúp ta gia tăng vận khí lên rất nhiều. Việc đặt ra một sứ mệnh cao cả sẽ dẫn đến những hành động đẹp trong tương lai.

Bởi vậy, người muốn trở thành luật sư sẽ có tư tưởng muốn bảo vệ kẻ yếu. Người muốn trở thành tác giả viết sách thì sẽ muốn viết những cuốn sách có thể mang đến cho người đọc niềm tin và động lực trong cuộc sống. Từ đó mà cảm xúc háo hức, mong đợi được đẩy lên cao hơn, vận khí cũng dần dần tăng lên.

**† Đặt ra một sứ mệnh cho mục tiêu là bạn đang bước gần hơn tới thành công trong tương lai.**

## *Dù không thể tiếp tục thực hiện mục tiêu thì cũng không sao cả*

Mặc dù ta vẫn luôn cố gắng kiên trì để hoàn thành mục tiêu đã đề ra, nhưng không phải ai cũng có thể đi đến cái đích cuối cùng.

Khi đó, bản thân chắc chắn sẽ rơi vào trạng thái thất vọng và bất lực. Trở ngại này có thể làm tiêu tan những vận khí ta đã tích lũy được trước đó.

Khi tình trạng như vậy xuất hiện, tôi nghĩ rằng, *không thể tiếp tục mục tiêu lúc này thì cũng không sao. Miễn là ta còn sống thì vẫn sẽ luôn có cơ hội để thực hiện những mục tiêu còn dang dở, chỉ cần thay đổi thời điểm, dạng và cách thức tiến hành.*

Vào đầu thời kỳ Minh Trị, có một thanh niên theo học trường Đại học Doshisha (thời đó Doshisha là trường giảng dạy bằng tiếng Anh) do Joseph Hardy Neesima sáng lập. Ước mơ của chàng thanh niên này là trở thành một nhà ngoại giao giỏi, nhưng do phải thừa kế căn nhà cho thuê trọ của gia đình nên cậu buộc phải trở về quê.

Joseph Hardy Neesima đã nói với cậu thanh niên ấy rằng:

“Cậu đã học tiếng Anh và cũng đã cố gắng rất nhiều. Cho nên chừng nào vẫn còn sống, sẽ có ngày cậu sử dụng đến tiếng Anh thôi.”

Lời nói của Joseph đã hoàn toàn ứng nghiệm. Cậu thanh niên đã trở về tiếp quản căn nhà cho thuê trợ của gia đình, do rất giỏi tiếng Anh nên sau những nỗ lực gửi lời mời, giới thiệu về căn nhà ra nước ngoài, đã có rất nhiều khách người nước ngoài tới thuê nhà. Công việc làm ăn của gia đình cũng thuận lợi hơn trước rất nhiều.

Giống như câu chuyện này, dù cho phải dùng lại giữa chừng trên con đường hoàn thành mục tiêu, nhưng nếu ta vẫn luôn mong muốn thực hiện được điều đó thì mọi sự cố gắng, nỗ lực sẽ không bao giờ là vô nghĩa.

Nói cách khác, những vận khí ta đã tích lũy được cất giữ lại trong tâm, và may mắn sẽ lại đến bằng nhiều cách khác nhau nếu ta có đủ sự cố gắng và nỗ lực.



**Dù cho mục tiêu lúc này chưa hoàn thiện nhưng vận khí vẫn sẽ luôn được cất giữ trong tim bạn.**

# *Vận khí luôn ủng hộ những người không chịu khuất phục trước nghịch cảnh*

Tôi xin kể ra đây câu chuyện về hai tác giả, tôi tạm gọi họ là tác giả A và tác giả B.

Có lần tác giả A cho ra đời một tác phẩm, nó trở thành cuốn sách bán chạy nhất và vô cùng thành công. Tác giả A sau đó nghĩ rằng: “Nếu đã viết được một cuốn sách thành công như vậy thì có lẽ cuốn tiếp theo mình cũng sẽ làm được thôi.” Và tác giả A đã xuất bản cuốn sách tiếp theo với nội dung và thể loại gần giống với cuốn sách đầu.

Thế nhưng, mọi việc lại không suôn sẻ như mong đợi, cuốn sách mới không đạt được thành công như cuốn đầu tiên. Và chẳng mấy chốc những lời mời hợp tác từ phía các nhà xuất bản giảm đi rất nhiều.

So sánh điều này với tác giả B.

Tác giả B lúc ban đầu cũng như tác giả A, cũng đã cho ra đời được một cuốn sách bán chạy và rất thành công. Nhưng thành công này vẫn chưa đủ làm tác giả B thỏa mãn. Tác giả B nghĩ rằng: “Mình phải viết ra những cuốn sách có tính cập nhật và theo kịp thời đại hơn”. Vì vậy tác giả B đã tự thách thức chính mình và tiến hành nghiên cứu, khám phá ra những điều mới mẻ.

Nhờ vậy mà sau này, mọi cuốn sách được tác giả B cho ra đời đều trở thành sách bán chạy nhất.

Nhìn rộng ra thế giới xung quanh ta, có không ít người cảm thấy thỏa mãn khi đã đạt được mục đích của mình.

Tuy nhiên, nếu vừa đạt được một mục tiêu bạn đã thỏa mãn thì vận khí sẽ tiêu tan dần.

Khi vấn đề này xảy ra, *nếu bạn lập ra một mục tiêu mới để phấn đấu thì vận khí không những không mất đi mà sẽ tiếp tục được duy trì và tích lũy trong tâm.*

Nói cách khác, thứ chúng ta cần là *luôn không ngừng phát triển và tiến bộ hơn nữa*. Nhờ có sự cầu tiến, không ngừng phát triển, bản thân ta sẽ có được những cảm nhận và niềm hạnh phúc ta mong đợi.

Và cũng nhờ đó, ta sẽ có được những điều tuyệt vời nhất trong cuộc sống này.

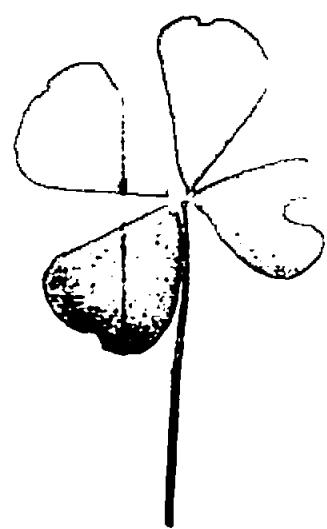
Tôi có thể kết luận được một điều, *bạn hãy cứ ước mơ, cứ đặt ra những mục tiêu, dự định cho tương lai và dùng hết sức mình để đạt được nó. Hãy tích lũy vận khí vào tâm càng nhiều càng tốt, nó sẽ mang những điều tốt đẹp, tuyệt vời nhất đến với bạn.*

 **Nếu đạt ra mục tiêu mới, vận khí sẽ ở lại và tiếp tục được nuôi dưỡng trong tâm.**



## Chương 2

*Giữ niềm tin  
“Mình có thể làm được”*





## *Niềm tin là yếu tố quan trọng giúp nuôi dưỡng vận khí*

Trước kia, có một người đàn ông tên là Paul Meyer, ông là một trong những nhân viên có doanh số bán hàng cao nhất trên toàn nước Mỹ. Có một vài nhà báo đã tới phỏng vấn và hỏi Meyer:

“Anh là người không giỏi ăn nói, nhưng lại là người có doanh số bán hàng cao nhất nước Mỹ, anh có thể chia sẻ bí quyết của mình, được không?”

Meyer đã đáp lại rằng: “Chỉ là do tôi may mắn mà thôi.”

Nhà báo lại hỏi: “Vậy anh có thể cho tôi biết, làm thế nào để trở thành người có vận may tốt như anh?”

Meyer trả lời rằng: “Để trở thành người có vận may tốt, điều quan trọng nhất chính là phải có niềm tin.”

Vậy thì câu hỏi đặt ra cho chúng ta ở đây là: Tại sao để có vận may tốt lại cần phải có niềm tin?

Những hành động hướng tới mục đích, dù ít hay nhiều, đều sẽ có trở ngại kèm theo. Cũng có thể bạn sẽ thường xuyên gặp phải những khó khăn lớn.

Những lúc như vậy, nếu suy nghĩ theo kiểu: “Ôi, mình không thể làm được”, “Điều này là bất khả thi” hay “Không thể thực hiện được” thì chắc chắn tâm trạng bạn sẽ trở nên chán nản và có cảm giác thất bại, không thể đi đến cùng để đạt được mục tiêu. Vận mệnh cũng sẽ không thể khá lên được.

Nhưng ngược lại, *niềm tin sẽ được củng cố vững vàng hơn nếu ta có suy nghĩ*: “Mình có thể làm được”, “Điều này là có khả năng” hay “Phải cho mọi người thấy mình làm được.” Năng lượng tích cực sẽ xuất hiện nếu bạn có hy vọng, sự tự tin và lòng dũng cảm vượt qua những thử thách, chông gai phía trước.

Thực ra, *chính sức mạnh tinh thần này là nhân tố quan trọng, không thể thiếu, giúp hình thành nên vận khí*.

*Vận khí tăng, bản chất của tâm trở nên mạnh mẽ, vận mệnh cuộc sống mới có thể thay đổi theo hướng tích cực.*

 **Niềm tin mang đến nguồn năng lượng mạnh mẽ giúp ta có thêm hy vọng, sự tự tin và lòng dũng cảm.**

## *Gỡ bỏ giới hạn của bản thân*

Các nhân viên chăm sóc động vật tại sở thú Sri Lanka từng làm một vài thí nghiệm vô cùng độc đáo.

Họ đã thử nuôi chú hổ sơ sinh Tora cùng với một đàn mèo trưởng thành.

Dù mới được sinh ra nhưng Tora là một con hổ, dù thế nào thì hình thể của Tora vẫn lớn hơn mèo nên các nhân viên chăm sóc đã đoán rằng những con mèo sẽ sợ chú.

Thế nhưng, thực tế thì ngược lại.

Bản năng của động vật là dò xét xem con vật kia có phải đồng loại của mình không, hay có gì khác biệt. Những con mèo đã liên tục thị uy và đe dọa Tora. Từ đó về sau, mỗi lần nhìn thấy mèo là Tora lại sợ hãi rồi cong đuôi chạy trốn.

Tôi nghĩ rằng, con người chúng ta cũng giống như vậy. Trong gia đình có bố mẹ, còn ở trường học có thầy cô giáo, họ đều là những người hướng dẫn

trẻ nhỏ, đưa ra rất nhiều những gợi ý ngầm kiểu: “Điều đó là quá sức với con” hay “Trên đời này làm gì có chuyện như vậy.”

Thế nhưng, những đứa trẻ đó không hề biết những lời nói đơn giản như vậy có ảnh hưởng đến thế nào. Lớn lên chúng sẽ trở thành người như thế nào khi tiếp thu toàn bộ những điều đã được dạy dỗ khi còn bé?

Đứa trẻ lớn lên rồi trưởng thành, dù rất giỏi và có năng lực nhưng chính những suy nghĩ “Mình không thể làm được”, “Điều này là quá sức với mình” sẽ làm chúng tự đánh giá thấp mình và không thể bứt ra khỏi giới hạn của bản thân.

Điều ta cần làm ngay lúc này là xóa bỏ đi những nhận thức đã thu hẹp năng lực của mình.

Có thể kết luận rằng, thoát ra khỏi giới hạn của bản thân là gỡ bỏ đi những hàng rào kìm hãm trong tâm trí bạn. Nó giúp ta tiến thêm một bước dài trong việc tu dưỡng và tích lũy vận khí.

**“ Phá bỏ đi những thứ kìm hãm bản thân  
gọi là “không thể” và “không làm được”. ”**

*Không có lý do gì mà bạn  
không thể làm được, hãy tìm kiếm  
lý do để bạn có thể làm được*

Có những người trước khi làm điều gì đó đã nói ngay “không thể được”. Với một người như vậy, bạn hãy kể cho họ nghe câu chuyện về Đức Phật Thích Ca Mâu Ni.

Một ngày nọ, Đức Phật đang đi trên đường thì bắt gặp một người nông dân đang than vãn, buồn bã.

Khi Đức Phật hỏi người nông dân nguyên do vì sao thì biết được rằng đã có một trận cuồng phong vừa quét qua đó. Chỉ trong một đêm nó đã khiến cho toàn bộ quả trên cây rụng cả xuống đất, không thể đem đi bán được.

Lúc này, Đức Phật đã cho người nông dân một lời khuyên:

“Thay vì ngồi than vãn và buồn bã về việc trái cây không thể bán được, ông hãy tìm cách để bán được chúng thì tốt hơn.”

Quả thực vậy, những quả bị rơi xuống đất không thể đem bán, nhưng nếu ép nó ra thành nước trái cây thì vẫn có thể làm thành sản phẩm tuyệt vời.

Câu chuyện về Đức Phật là một bài học hữu ích cho những người hay bàn lùi “không thể làm được”.

Nếu nói rằng: “Tôi không có thời gian làm việc đó” thì hãy nghĩ cách tạo ra thời gian để thực hiện những việc cần làm.

Nếu một người nói: “Tôi không thể tiết kiệm được nhiều tiền” thì nên suy nghĩ về cách để dành dụm tiền và hạn chế những chi tiêu không cần thiết.

Nếu nói: “Tôi không thể vì như vậy tôi sẽ ốm ngay mất”, vậy hãy nghĩ cách làm cho cơ thể của mình trở nên khỏe mạnh, sức đề kháng tốt hơn.

Bằng những cách làm như vậy, bạn hoàn toàn có thể biến những điều tưởng chừng như không thể thành có thể và tự tin vào bản thân hơn rất nhiều.

Vận khí được tạo ra từ chính những suy nghĩ và được nuôi dưỡng ngay trong tâm chúng ta.

 **Dù nghĩ rằng không thể nhưng hãy tìm kiếm lý do để có thể thực hiện được điều đó, bạn sẽ dễ dàng tìm ra cách thôi.**

# *Hãy quyết định “làm hay không làm”, không phải là “có thể” hay “không thể”*

Với người chưa từng lái xe ô tô, họ sẽ luôn nói: “Tôi không thể lái xe”. Người chưa từng nói trước đám đông sẽ nói: “Tôi không đủ tự tin để nói chuyện khi có đông người.” Người chưa từng viết văn thì sẽ nói: “Tôi không biết viết văn.” Nhưng khi suy nghĩ kĩ lại, ta có thể dễ dàng kết luận được một điều, những người đó nói rằng họ không thể làm được, thực chất chỉ là họ không muốn làm những việc đó mà thôi.

Quả đúng là như vậy. Những người lập tức trả lời rằng “Tôi không thể...” chỉ đang biện minh cho bản thân do họ chưa từng có trải nghiệm ở những việc đó nên có tâm lý e ngại hoặc không muốn làm.

Đừng giữ mãi thái độ như vậy, hoặc nếu bạn nhận ra mình đang giống như thế thì hãy cố gắng khắc phục nó đi nhé, vì dần dần nó sẽ trở thành

thói quen và gây trở ngại rất nhiều cho cuộc sống của bạn.

Những người hay đổ lỗi cho tuổi tác thì cũng không khác là bao, họ cũng đang dùng nó như cái cớ để bao biện.

Trên thế giới, có không ít người thành công dù tuổi đã xế chiều.

Harland Sanders là một ví dụ điển hình. Ông là người đã tạo ra món gà rán nổi tiếng thế giới, ông khởi nghiệp với thương hiệu KFC (Kentucky Fried Chicken) khi đã hơn 80 tuổi. Tadataka Ino, một vĩ nhân trong lịch sử Nhật Bản, là người đã hoàn thành bản vẽ chính xác bản đồ của Nhật Bản và bắt đầu tiến hành khảo sát, đo đạc trên phạm vi cả nước khi ngoài 60 tuổi.

Nói như vậy để thấy, không có chuyện gì là chúng ta không thể làm được nếu cố gắng và nỗ lực hết mình.

Trong cuộc sống luôn có những “lần đầu tiên”, vạn sự đều khởi đầu nan, dù chưa từng có kinh nghiệm hay tuổi tác khiến bạn nản lòng, nhưng đừng vì thế mà bỏ cuộc, bởi bạn có thể làm được mọi thứ bạn muốn nếu thực sự cố gắng.

Và nếu bạn muốn thử làm một điều gì đó thì sự tự tin, lòng dũng cảm và hy vọng chính là nguồn

động lực mạnh mẽ giúp tiếp thêm năng lượng để bạn sớm hoàn thành được mục tiêu đã đề ra.

**♣ Đừng từ bỏ mục tiêu vì bất cứ lý do nào, không có điều gì là “không thể” với bạn.**

# *Chỉ qua vài lần thất bại không thể khẳng định rằng “bạn không thể làm được”*

Trên các mặt của một con xúc xắc đều có các chấm tròn với số lượng từ một đến sáu. Khi đổ xúc xắc ba lần liên tiếp rất có thể cả ba lần đều là các mặt có số chấm lẻ một, năm, ba. Hoặc cũng có lúc đổ ba lần ra cả các mặt chẵn lẵn lẻ xen kẽ nhau.

Vậy thì, xác suất để đổ xúc xắc ba lần liên tiếp là các mặt lẻ, xác suất đổ ba lần liên tiếp được các mặt chẵn và xác suất đổ ba lần ra cả mặt chẵn và mặt lẻ là bao nhiêu?

Theo như kết quả từ một thí nghiệm được tiến hành hàng ngàn lần về xác suất xuất hiện của các chấm trên mặt xúc xắc thì hầu như tất cả các mặt đều có xác suất như nhau.

Nên tôi nghĩ những thất bại từng xảy ra trong quá khứ cũng giống như vậy. Chúng ta có thể thành công, cũng có thể thất bại.

“Tôi chưa từng thành công một lần nào khi bắt tay vào làm một việc gì đấy. Dù sao thì tôi cũng sẽ thất bại thôi”. Dù bạn nghĩ như thế nhưng tôi tin là số lần thất bại nhiều nhất cũng chỉ tầm hai đến ba lần thôi.

Nếu không đổ ra được mặt xúc xác có số chấm lẻ thì đó sẽ là mặt có số chấm chẵn, nhưng xác suất đổ liên tục chỉ cho ra mặt có số chấm hoặc chẵn, hoặc lẻ sẽ là không quá ba lần. Bạn có thể đổ liên tiếp ba lần đều ra số chấm lẻ, nhưng sau đó có lẽ sẽ đổ ra mặt có số chấm chẵn và cũng có thể sẽ đổ ra liên tục số chấm chẵn.

Cho nên nếu chỉ vì hai, ba lần không thành công thì bạn cũng đừng nóng vội mà khẳng định rằng “Việc đó là quá sức với mình” hay “Mình không thể làm được điều đó.”

Vì sau những thất bại, những lần vấp ngã trong quá khứ, sẽ đến lúc bạn gặt hái được thành công. Và có khả năng thành công sẽ liên tục đến với bạn đấy. Từ đó sự hứng thú, tích cực trong mọi công việc sẽ được đẩy lên cao, mang lại cho bạn rất nhiều niềm vui và may mắn mà bạn không ngờ tới.

**✎ Sau những lần thất bại hãy tự rút ra kinh nghiệm cho bản thân, thành công chắc chắn sẽ tới thôi.**

## *Trước tiên hãy bắt đầu từ những việc có khả năng thực hiện*

Giả sử, một người không có chút kinh nghiệm leo núi nào ngay lập tức leo lên một ngọn núi cao 2.000m thì chắc chắn điều đó là không thể.

Tuy nhiên, trước tiên hãy thử leo ở độ cao 500m. Nếu hoàn thành được mục tiêu ban đầu một cách thuận lợi thì tiếp theo hãy nâng mức mục tiêu lên 1.000m, rồi 1.500m. Vậy, điều gì sẽ xảy ra sau mỗi lần gia tăng mức độ khó khăn?

Một ngày nào đó, người ấy chắc chắn sẽ đạt được mục tiêu của mình là leo lên được ngọn núi cao 2.000m.

Một khi đã thực hiện được mục tiêu, người đó chắc chắn sẽ tự tin vào kỹ năng leo núi của mình và có thể sẽ nâng mức mục tiêu mới lên 3.000m và còn cao hơn nữa. Điều ấy là hoàn toàn có thể.

Điều tôi muốn nói với bạn ở đây là, khi mới bắt đầu xây dựng mục tiêu cho mình, bạn nên đặt ra những mục tiêu có khả năng thành công nhưng

cũng đừng dễ dàng quá. Sự khởi đầu thành công sẽ củng cố niềm tin cho những mục tiêu tiếp theo.

Chẳng hạn như, bạn là một người rất kém trong khoản viết lách nên nếu bạn muốn viết được một cuốn sách hay có thể đem xuất bản thì rất khó thực hiện, khả năng cao là bạn sẽ bỏ dở giữa chừng.

Thế nhưng, nếu bạn lập một trang web cá nhân như blog chẳng hạn, cố gắng suy nghĩ một chút và dành thời gian viết một vài dòng mỗi ngày. Sau khi đã thành thục hơn rồi thì bước tiếp theo hãy thử viết một bài viết dài hoàn chỉnh. Tôi chắc chắn một điều là khả năng viết lách của bạn lúc đó sẽ điêu luyện hơn rất nhiều so với lúc bắt đầu. Với những kinh nghiệm tích lũy được qua mỗi lần viết, bạn sẽ biết cách vận dụng kiến thức để viết thành một bài văn hoàn chỉnh. Cuối cùng, viết ra được một cuốn sách thực sự sẽ không còn là một giấc mơ nữa, bạn hoàn toàn có thể làm được.

**Hãy đặt ra cho mình một mục tiêu có thể thành công, những thành công nhỏ sẽ tiếp thêm cho bạn niềm tin và động lực để hoàn thành những mục tiêu lớn hơn.**

*Củng cố niềm tin bằng  
những hình ảnh bạn muốn thấy  
qua trí tưởng tượng*

“Hãy cho tôi thấy sự quyết tâm.”

“Không biết điều này có thực sự sẽ thành công hay không?”

Có rất nhiều người luôn nghĩ: “Việc này là quá sức với mình”, “Mình không có khả năng làm được điều này...” Nếu cứ quanh quẩn mãi trong lối suy nghĩ thiếu tự tin như vậy mà không tìm được một mục tiêu cho bản thân thì dù có cố gắng, nỗ lực đến mấy cũng không đủ để làm cho mọi việc đi theo đúng mong muốn của mình.

Để phá bỏ những cảm xúc tiêu cực làm giới hạn bản thân, thì việc củng cố niềm tin vào khả năng của bạn cũng rất cần thiết.

Tuy nhiên, không phải ai cũng có niềm tin mạnh mẽ vào bản thân ngay từ lúc bắt đầu.

Nói đến niềm tin có gợi cho bạn bất kỳ suy nghĩ nào không?

Hãy tưởng tượng về một điều gì đó mà bạn muốn nó trở thành hiện thực, việc này giống như một kiểu thiền định. Bạn hãy nhắm mắt lại rồi tưởng tượng ra khung cảnh đẹp đẽ ở ngay trước mắt, bạn đang ở trong một thế giới vui vẻ, hạnh phúc nơi mà mọi mục tiêu, điều ước của bạn đều đã đạt được. Nghĩ đến những điều ấy sẽ tiếp thêm cho bạn nhiều sức mạnh.

Trong thể thao, sức mạnh của trí tưởng tượng cũng đã được các vận động viên giỏi nhất tận dụng hàng thế kỷ qua.

Vậy, tại sao tưởng tượng lại có thể giúp niềm tin tăng lên?

Đó là bởi, cảm giác khi đạt được thành tựu thực sự rất hạnh phúc, niềm vui ấy không thể diễn tả hết bằng lời. Nó làm cho mọi cảm xúc, ngọn lửa nhiệt huyết dâng trào lên hơn bao giờ hết.

Cảm xúc mạnh mẽ lúc này sẽ làm nảy sinh mong muốn “hoàn thành mục tiêu bằng mọi cách”. Chính những mong muốn ấy sẽ biến thành niềm tin.

Việc sử dụng trí tưởng tượng cũng mang lại những cảm xúc tích cực, lấp đầy chúng trong tâm trí

bạn và tạo nên vận khí. Điều này giống như một mũi tên trúng hai đích vậy.

 **Nhắm mắt và tưởng tượng đến những điều tích cực, sự hào hứng sẽ ngập tràn trong tâm trí bạn.**

## *Đọc một cuốn sách hay*

Có một câu chuyện nổi tiếng về Henry Ford, người được mệnh danh là ông vua ngành công nghiệp sản xuất ô tô trong giới doanh nhân Mỹ.

Henry Ford từng nhận được câu hỏi từ một ký giả: “Làm thế nào mà ông có thể khởi nghiệp từ hai bàn tay trắng và trở thành một trong những người giàu nhất thế giới?”

Lúc đó, Henry Ford đã trả lời ký giả này như sau: “Tôi không phải bắt đầu từ con số không. Tôi biết rằng mình đang được kết nối với ‘kho báu vô tận của vũ trụ rộng lớn’. Từ đó, tôi chỉ thu nhận năng lượng để gây dựng sự nghiệp.”

Khi còn trẻ, Ford đã rất yêu thích cuốn sách *New Thought* (viết về những triết lý mang đến thành công). Ông từng rơi vào bế tắc trong cuộc sống, từng phải chịu rất nhiều áp lực trong công việc. Khi gặp những điều đó, con người ta thường dễ mất niềm tin, nhưng chính cuốn *New Thought* đã giúp ông giữ được tinh thần phấn chấn.

Điều này không chỉ xảy ra với Ford.

Những người thành công trong cuộc sống, những người có vận tốt, có một điểm chung là thích đọc những cuốn sách hay, làm tinh thần phấn chấn.

Một cuốn sách hay là cuốn sách mang nội dung, thông tin tích cực. Và nó có khả năng làm thay đổi suy nghĩ, lối sống theo hướng tốt, có tác dụng củng cố niềm tin, giúp niềm tin trở nên mạnh mẽ, thay thế cho những suy nghĩ cản trở, tiêu cực.

Càng đọc sách nhiều càng tạo cơ hội thuận lợi cho vận khí được nâng cao, bồi đắp.

Bởi vậy hãy cố gắng đọc thật nhiều và luôn mang bên mình một cuốn sách hay nhé.

 **Những người nổi tiếng và thành công rất yêu thích việc đọc sách, đặc biệt là những cuốn sách hay, giúp tinh thần vui vẻ, phấn chấn.**

## *Nếu nỗ lực, dốc hết sức mình thì điều kỳ diệu sẽ tới*

“Tình trạng tệ hại mãi chẳng có chút thay đổi nào.”

“Tôi đang rơi vào hoàn cảnh vô cùng quẫn bách.”

Những ý nghĩ như thế thường xuất hiện khi có quá nhiều chuyện ngoài ý muốn xảy ra, tinh thần chúng ta dễ rơi vào trạng thái tiêu cực, chán nản.

Người sáng lập tập đoàn Kyocera nổi tiếng của Nhật Bản, ông Inamori Kazuo, là một ví dụ hoàn hảo cho việc vượt qua được tình trạng này.

Sau khi Inamori thành lập Kyocera được một thời gian, vì chưa có được sự tín nhiệm hay thành tích đáng kể nào, nên dù đã rất cố gắng phát triển sản phẩm gốm sứ cao cấp Ceramic, công ty vẫn không nhận được bất kì sự hợp tác nào từ phía các công ty Nhật Bản.

“Có lẽ chúng ta nên đưa sản phẩm ra nước ngoài. Nếu được các công ty nước ngoài chấp nhận thì các công ty Nhật Bản cũng sẽ chấp nhận chúng ta thôi.”

Inamori đã rất quyết tâm, khi ông sang Mỹ và tiến hành thử nghiệm lần thứ hai, dù đã rất đầu tư cho việc PR sản phẩm gốm Ceramic, nhưng trở ngại lần này lại đến từ việc công ty ông không có người có thể giao tiếp tốt bằng tiếng Anh. Kết quả là, các cuộc đàm phán thương mại không đạt được thành công như mong đợi.

Đến lần thứ ba sang Mỹ, Inamori đã quyết định: “Nếu lần này tiếp tục thất bại, tôi sẽ đóng cửa Kyocera”. Và lần này may mắn đã mỉm cười, nhờ có sự chuẩn bị kĩ lưỡng và đánh mạnh vào mảng PR cho sản phẩm, cuối cùng ông đã nhận được rất nhiều đơn đặt hàng với số lượng lớn từ các doanh nghiệp tên tuổi ở Mỹ.

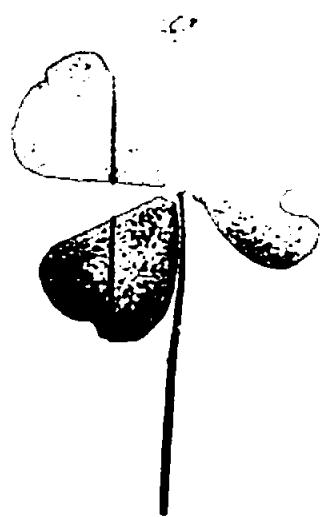
Nếu bạn gặp phải bất cứ vấn đề gì, hãy nghĩ rằng “Đây sẽ là lần cuối cùng, phải thật cố gắng”, lúc đó năng lực của bạn sẽ được phát huy một cách tối đa.

Chẳng mấy chốc, vận khí sẽ được tích tụ lại trong tâm với tốc độ gấp trăm, gấp vạn lần so với thông thường. Và biết đâu những kỳ tích mà ta không ngờ tới có thể xảy ra.

**Tôi Nếu làm một công việc đòi hỏi bạn phải dốc toàn bộ sức lực, lượng lớn vận khí sẽ nhanh chóng tích tụ lại trong tâm.**

## Chương 3

# *Hành động tích cực*





## *Không hành động sẽ không sinh ra vận khí*

Tôi nhớ có lần tôi phải bắt taxi vào lúc nửa đêm.

Tôi đã chờ rất lâu bên vệ đường nhưng không có chiếc taxi nào dừng lại.

Thế nhưng khi nhìn sang phía bên kia đường, tôi thấy một hàng dài những chiếc xe taxi nối tiếp nhau đang chờ đón khách.

Khi ấy, tôi mới sực nhớ ra bên kia mới là đường dành cho xe dừng đón khách.

Tại sao tôi lại kể cho bạn câu chuyện này? Bởi tôi muốn nhấn mạnh một điều, bạn không thể mong đợi một kết quả nào đó mà không làm gì cả.

Việc đó giống như chuyện người chơi may mắn trúng xổ số vậy, sẽ không có cơ hội trúng nếu như không có hành động đi mua vé xổ số.

Hay giống như khi bạn muốn tận hưởng kì nghỉ bằng một chuyến du lịch nước ngoài. Chắc chắn

bạn sẽ không thể đặt chân lên máy bay nếu không có hộ chiếu.

Việc thu thập vận khí cũng giống như vậy.

*Nếu bạn chỉ đứng yên chờ đợi mà không hành động, mọi vận may cũng sẽ dừng lại, không có cách nào chạm tới bạn.*

*Nếu không thể tiếp tục công việc theo cách này, hãy cố gắng tự rút ra kinh nghiệm để thay đổi phương pháp cho lần hành động tiếp theo. Giống như việc tôi phải thay đổi địa điểm để bắt chiếc taxi vậy.*

Nói cách khác, *chỉ khi bạn hành động thì vận khí mới có thể tiếp tục tiến vào tâm bạn và làm thay đổi hoàn cảnh hiện tại.*

Điều quan trọng đó là dù ở bất kì hoàn cảnh nào, bạn cũng phải nỗ lực làm việc hết sức mình.

 **Khi nỗ lực làm việc tăng lên, tình trạng hiện tại có thể được cải thiện.**

# *Tập cho bản thân thói quen hành động ngay, không chần chừ*

Tôi sẽ kể cho bạn nghe câu chuyện về một người làm việc ở bộ phận quan hệ công chúng của một công ty sản xuất dược phẩm.

Sau khi tốt nghiệp khoa Văn của một trường đại học, anh đến làm việc tại một công ty dược phẩm. Và sau hai năm, anh được bổ nhiệm làm Giám đốc điều hành sản xuất các danh mục thuốc.

Chỉ hai năm anh đã có thể đạt đến vị trí ấy dù xuất phát điểm ban đầu của anh là chuyên ngành về văn chứ không phải là dược học.

Anh ấy làm được điều này bởi vì anh đã tự tạo cho mình thói quen hành động ngay khi xác định mục tiêu.

Khi gặp phải những từ ngữ chuyên môn mà mình chưa từng nghe qua, anh tới hiệu sách để tìm hiểu ý nghĩa của những từ đó và bổ sung thêm các kiến thức về dược học khác.

Vào ngày nghỉ, chàng trai này đến thư viện để mượn những cuốn sách liên quan đến công việc đang làm.

Chính vì thế, chỉ trong hai năm, anh ấy đã ghi nhớ được hầu hết các thuật ngữ chuyên môn trong ngành y dược và sự cố gắng hết mình ấy đã được đền đáp.

Thông qua câu chuyện vừa rồi, tôi muốn bạn, ngay lúc này, *hãy tập cho mình những thói quen tốt, đồng thời tăng cường tinh thần hành động cho bản thân. Điều đó sẽ giúp tích lũy vận khí trong tâm và mang đến cho chúng ta nhiều cơ hội.*

Dù là trong sinh hoạt hằng ngày, bạn cũng phải tập cho mình những thói quen này:

- Sau khi ăn cơm phải dọn dẹp sạch sẽ.
- Nhận được tin nhắn hay email từ ai đó phải gửi phản hồi lại ngay.
- Kế hoạch làm việc trong một ngày cần phải được ghi rõ ràng và phải thực hiện xong trong ngày hôm đó.

*Hình thành được thói quen này thì mọi chuyện đều sẽ được bạn giải quyết một cách nhanh chóng và gọn gàng.*

*Khi mọi chuyện đã trở nên dễ dàng hơn thì bạn hoàn toàn có thể nắm bắt cơ hội thăng tiến trong công việc.*

Vì thế, hãy cố gắng tạo lập cho mình thói quen hành động ngay khi đặt ra mục tiêu nhé. Đừng để vuột mất cơ hội thành công và phát triển hơn.

**✿ Khi mọi việc trở nên dễ dàng, cơ hội để bạn tỏa sáng sẽ nhanh chóng đến thôi.**

*Vận may sẽ tới  
khi chúng ta thích ra ngoài*

Khi quan sát và tìm hiểu tỉ mỉ về thói quen của những người kém may mắn, tôi đã nhận ra được một điều.

Vào khoảng thời gian sau khi tan làm hay những ngày nghỉ lễ, những người đó thường rất ít khi ra ngoài và đa phần thích ở nhà.

Những lúc rảnh rỗi mà chỉ ở nhà không đi đâu sẽ khiến con người ta sinh ra cảm giác cô đơn, dẫn đến tâm trạng u sầu, ảo não.

Nói cách khác, tình trạng này là một trong những nguyên nhân khiến suy nghĩ của bạn dần trở nên tiêu cực.

Và để không bị rơi vào tình trạng như vậy, tôi sẽ chỉ cho bạn một cách để giải quyết. Đó là: *bạn cần phải tạo thói quen đi ra ngoài gấp gáp, giao lưu với bạn bè và hít thở không khí trong lành.*

Bạn cũng không nhất thiết phải đi quá xa đâu, có thể đi dạo qua vài con phố xung quanh, hay ngồi thư giãn trên chiếc ghế đá ở công viên gần nhà. Với những bạn nữ, đi dạo mua sắm cùng với bạn bè cũng rất tuyệt vời.

*Dù bạn làm theo cách nào thì chắc chắn cũng đều tốt hơn so với việc khóa mình trong nhà với bốn bức tường xung quanh. Đi ra ngoài chắc chắn sẽ giúp cho các giác quan, cơ bắp được hoạt động, giải phóng năng lượng bên trong và tạo cảm giác hưng phấn, dễ chịu.*

Hơn nữa, kiến thức của bạn cũng sẽ được mở mang khi đi ra ngoài va chạm, tiếp xúc với những người khác nhau trong xã hội và biết được quan điểm hay suy nghĩ của họ về một vấn đề nào đó.

Mỗi người làm việc trong một ngành nghề khác nhau đều có suy nghĩ và quan điểm riêng về một sự vật, sự việc nào đó mà bạn không hề nghĩ tới.

Vì thế, việc hiểu biết được mở rộng có khả năng sẽ kích thích những sáng tạo mới mẻ giúp bạn nảy sinh những ý tưởng tuyệt vời, có ích trong công việc.

Hơn nữa, việc giao lưu, gặp gỡ với mọi người sẽ làm thay đổi tâm trạng và tạo cơ hội để ta trao đổi thông tin. Cũng có thể bạn sẽ phản khích và tự nhủ: “Vì người đó đã rất cố gắng cho nên mình cũng sẽ cố gắng.”

Có thể kết luận rằng, tiếp xúc với thế giới bên ngoài sẽ giúp bạn trở nên linh hoạt hơn mọi hoàn cảnh và có thể tích lũy được rất nhiều vận may cho mình.

 **Càng đi ra ngoài nhiều, trái tim càng trở nên linh hoạt hơn.**

## *Hãy đi tới những nơi có thể giúp bạn hoàn thành mục tiêu*

Càng đi ra ngoài nhiều, vốn sống càng trở nên phong phú và vận may cũng từ đó mà được tích lũy nhiều lên, đó quả là điều tuyệt vời. Nhưng để đạt hiệu quả cao hơn nữa, tôi nghĩ bạn nên hướng tới những nơi có liên quan đến mục tiêu và ước mơ của bạn.

Tôi có câu chuyện về một cô nhân viên văn phòng. Cô gái này luôn ao ước một ngày nào đó sẽ được đến Hawaii, nhưng vì không có nhiều tiền tiết kiệm nên mãi vẫn chưa thực hiện được chuyến đi đó.

Vậy nên, cô đã quyết định tới thưởng thức các món ăn tại Nhà hàng Hawaii.

Một ngày, cô nhìn thấy tờ rơi tuyển dụng nhân sự giám sát hoạt động du lịch Hawaii mà nhà hàng này đang có kế hoạch hợp tác cùng một công ty du lịch. Điều kiện tham gia là nộp một bài viết nêu lên cảm nhận của bản thân và tham gia vào chuyến du lịch Hawaii với chi phí ưu đãi là 50.000 yên thay vì 120.000 yên như thông thường.

Cô nghĩ: “Nếu là 50.000 yên thì mình hoàn toàn có thể chi trả được” nên đã ngay lập tức nộp đơn ứng tuyển và trúng tuyển một cách xuất sắc. Cuối cùng, cô đã có thể tới du lịch tại Hawaii sau những tháng ngày dài mong ước.

Câu chuyện này giúp chúng ta hiểu rằng nên *đi tới những nơi có mối liên hệ với mong muốn của bạn, những may mắn đã tích lũy được sẽ mang đến những cơ hội bạn không ngờ tới.*

Vì vậy, nếu một người muốn nâng cao kỹ năng nấu nướng, người đó nên tham gia vào những lớp dạy học nấu ăn. Người yêu thích du lịch thì hãy đăng ký vào những câu lạc bộ những người yêu thích du lịch.

*Bằng cách làm như vậy, bạn không chỉ được gặp gỡ những người cùng chung chí hướng mà còn được mở mang tầm hiểu biết và cùng nhau trao đổi những điều thú vị trong cuộc sống.*

Biết đâu, một lúc nào đó bạn sẽ nắm bắt được vận may bất ngờ giống như cô gái trên.

**✿ Hãy đi tới những nơi tập trung những người có cùng chung chí hướng với bạn. Nơi đó có thể mang đến cho bạn nhiều cơ hội tốt.**

## *Hành động đôi khi mang đến những lợi ích bất ngờ*

Ở Nhật Bản, có một câu ngạn ngữ: “Gió càng thổi, người bán giỏ càng có lời.”

Gió thổi khiến cho cát bay lên, gió càng lớn càng khiến cho nhiều người bị hỏng mắt do bị cát bay vào.

Thời xưa, ở Nhật những người mù thường sẽ đi gảy đàn ba dây mua vui cho khách làng chơi hay làm việc ở các quán mát-xa, tắm quất. Thế nên, nếu số người mù tăng lên, sẽ cần sản xuất nhiều đàn ba dây hơn.

Thân đàn ba dây của Nhật được làm từ da mèo, nên để đáp ứng nhu cầu mua đàn ba dây ngày càng tăng, mèo sẽ bị săn bắt nhiều hơn. Sau đó, do số lượng kẻ thù tự nhiên bị giảm sút, số lượng chuột sẽ bắt đầu tăng.

Chuột tăng lên làm cho nhiều chiếc thúng, giỏ xách thường xuyên bị găm nhấm và phải mang đi sửa chữa hoặc vứt bỏ.

Kết quả cuối cùng là, người bán giỏ được hưởng lợi.

Nói một cách dễ hiểu hơn: “Bất kì sự việc nào xảy ra đều có thể phát triển theo hướng ta không ngờ tới.”

Tôi nghĩ rằng câu chuyện này cũng có thể được coi là một bài học áp dụng vào cuộc sống.

Có một người phụ nữ làm dịch thuật tự do. Do công việc của cô không ổn định, lại không có nhiều việc, nên cô đã quyết định làm bán thời gian tại công ty xuất bản A.

Sau đó, cô được một biên tập viên của công ty A giới thiệu cho biên tập viên của công ty B, rồi công ty B lại tiếp tục giới thiệu cô cho công ty sản xuất may mặc C.

Công ty C này có một bộ phận chuyên dịch các tài liệu, đơn hàng được gửi về từ nước ngoài. Vì khối lượng công việc quá nhiều nhưng nhân lực lại không có đủ nên họ đã ký hợp đồng thuê cô về làm việc.

Ở câu chuyện này, ta thấy được *có những hành động đem lại hiệu quả nằm ngoài suy nghĩ của chúng ta.*

Nói một cách dễ hiểu hơn, *mỗi khi tự bản thân ta thực hiện một hành động nào đó, nó đều mang theo vận khí ta đã tích lũy được. Khi gặp được đúng*

*thời điểm cùng điều kiện phù hợp, vận khí sẽ phát huy hiệu quả.*

 **Mỗi hành động đều mang theo vận khí.**

## *Đáp lại lời mời của người khác*

“Chúng ta cùng đi du lịch, được không?”

“Này, cùng đi mua sắm với tôi đi!”

“Tôi đang mở tiệc ở nhà, cậu đến tham gia nhé!”

Khi bạn nhận được một lời mời như trên từ ai đó, hãy đồng ý ngay nhé.

Vì không phải bỗng dưng họ thích rủ người xa lạ đi cùng với mình đâu.

*Khi nhận được lời mời, lời rủ như vậy, nếu không phải chuyên sai trái, vượt quá giới hạn thì bạn cũng đừng từ chối vì chính những thời điểm như vậy, trong lòng bạn tự nhiên sẽ nảy sinh sự phẫn khích, mong đợi. Vận khí nhờ đó mà dần được tích lũy thêm.*

Tôi muốn kể bạn nghe một câu chuyện. Có một vị bác sĩ vật lý trị liệu hiện đang điều hành phòng khám chữa bệnh và trị liệu bằng phương pháp bấm huyệt bàn chân.

Người này luôn hi vọng, một ngày nào đó có thể xuất bản một cuốn sách nói về các phương thức trị liệu, chữa bệnh bằng thuật xoa bóp, bấm huyệt bàn chân. Nhưng ông không quen thân với bắt cứ ai làm việc trong giới xuất bản. Thế nên cuốn sách vẫn chưa thể in và tên tuổi của ông vẫn chưa được nhiều người biết đến.

Vào lúc đó, ông nhận được một lời mời tham gia vào bữa tiệc cuối năm từ người bạn mới quen.

Vị bác sĩ rất vui vẻ tham dự bữa tiệc, và rồi một việc tuyệt vời đã xảy ra.

Trong bữa tiệc cuối năm cũng có sự tham gia của một vài biên tập viên làm việc trong một nhà xuất bản lớn. Khi vị bác sĩ kể về kế hoạch của mình, các biên tập viên đều cho rằng “đó là ý tưởng rất thú vị” và sau đó việc xuất bản sách diễn ra vô cùng thuận lợi.

*Do đó, khi nhận được lời mời từ những mối quan hệ lâu năm hay từ những người bạn đáng tin cậy thì đừng nên từ chối, bạn nhé. Hãy nghĩ rằng: “Đây có thể là cơ hội mà vị thần may mắn mang đến cho mình.”*

*Số lần nhận lời càng nhiều, vận khí càng có thể tích tụ được nhiều trong tâm, bản chất trong tâm cũng sẽ nhanh chóng trở nên mạnh mẽ.*

Nói cách khác, điều này có khả năng cải thiện vận may đến với bạn trong một khoảng thời gian ngắn.

**† Nhận được lời mời từ ai đó có thể là vận may đang mang đến cơ hội cho bạn.**

## *Nếu bạn còn do dự, hãy thử hành động*

“Tôi nên làm gì bây giờ? Có nên bỏ cuộc hay không?”

Quan điểm của tôi từ trước đến nay là, nếu có điều gì đắn đo thì tốt hơn là bắt tay vào thực hiện.

Có một người đàn ông đã trở thành nghệ nhân làm mì Soba sau một thời gian dài làm việc trong quán mì.

Những người thân của ông sau đó đã nói với ông rằng: “Sao ông không thử tự bỏ tiền mở một quán mì?”

Sau một thời gian đắn đo, cuối cùng ông quyết định mở quán mì Soba của riêng mình, thế nhưng có rất ít khách ghé vào quán.

Lúc đầu, ông cũng hối hận: “Nếu mọi chuyện không suôn sẻ như vậy thì có lẽ mình nên từ bỏ.” Nhưng cuộc đời đâu ai biết trước chuyện gì sẽ xảy ra.

Sau khi mở quán một thời gian, ông đã thử làm món ăn mới là mì thầu Soba và được rất nhiều

thực khách lựa chọn. Cho đến giờ, cửa hàng này vẫn chuyên về món mì thầu Soba và làm ăn rất thịnh vượng.

Câu chuyện trên là một ví dụ tuyệt vời. Bạn thấy đấy, có những việc bạn quyết định hành động sau khi đã đắn đo, suy nghĩ rất nhiều, nhưng kết quả đạt được ban đầu lại không được như mong muốn. Kể cả như thế, cơ hội mới cũng sẽ được hình thành từ đây.

*Nếu vẫn còn đang phân vân chuyện gì thì hãy thử bắt tay vào thực hiện.*

*Ban đầu, kết quả có thể không như ta mong muốn nhưng phải hành động thì chúng ta mới biết được chuyện gì sẽ xảy ra. Cuộc sống của chúng ta từ đó mới có được những bước đà để tiến bộ và phát triển.*

*Bằng cách nào đó, nếu có thể đem lại những biến chuyển tốt đẹp tới dòng chảy của cuộc sống thì hãy biến mọi do dự, đắn đo của bạn thành hành động và nó sẽ cho bạn câu trả lời chính xác nhất.*

Có thể kết luận rằng, khi bạn còn đang đắn đo, thì việc lựa chọn bắt tay vào thực hiện luôn giúp cho vận khí tăng cao.

**Khi do dự, lựa chọn hành động có thể mang lại vận khí cho bạn.**

# *Nếu quyết định hành động thì khó khăn cũng không khiến ta e ngại*

Một số người lần đầu tiên đi máy bay sẽ có suy nghĩ:

“Nếu đang bay mà máy bay rơi thì phải làm thế nào?”

Có một số người chỉ vì tâm trạng bất an, lo lắng này mà không dám đi du lịch bằng máy bay.

Vậy theo bạn, máy bay có phải là phương tiện đi lại nguy hiểm như vậy không?

Và từ thực tế, tôi rút ra được một điều, chắc chắn là không có chuyện đó đâu. Tôi chắc chắn là nó không nguy hiểm đến thế.

Trên thực tế, tỉ lệ người tử vong do tai nạn ô tô hay tàu điện còn cao hơn nhiều so với tỉ lệ người chết do tai nạn máy bay.

Dù số liệu là như thế, vẫn có người bị chi phối bởi tâm lý sợ máy bay và cho rằng: “Máy bay là một phương tiện giao thông nguy hiểm”. Có lẽ một phần

là bởi các phương tiện truyền thông đại chúng đưa tin về các vụ tai nạn giao thông hàng không khiến những người tiếp nhận thông tin sinh ra cảm giác lo lắng, bất an.

Hiện tượng tâm lý này của con người thường xảy ra khi họ lần đầu tiên làm một việc gì đó. Sẽ có người vì tâm lý sợ hãi mà lo lắng rằng: “Nếu mọi việc không thể hoàn thành một cách thuận lợi thì làm thế nào?” hay “Nếu mình thất bại thì sẽ ra sao?”

Nếu chúng ta sợ hãi thì dễ sinh ra ảo tưởng. Tình trạng này xảy ra khi chúng ta quá lo nghĩ quá nhiều, sợ mọi chuyện không diễn ra như ý muốn.

Điều đó có nghĩa là *nếu bạn thử thực hiện việc đó thì có lẽ mọi chuyện sau đó sẽ diễn ra êm xuôi đến không ngờ*.

*Không phải cứ bắt tay vào hành động là bạn sẽ phải chạm trán với những chuyện đáng sợ, mà trái lại nó còn là cơ hội để gia tăng may mắn của bản thân, tích tụ vận khí.*

**☞ Dù sợ hãi nhưng nếu bạn thử làm, mọi thứ sẽ trôi qua một cách trôi chảy và mỗi lần làm được như vậy, vận khí sẽ tăng lên rất nhiều.**

## Càng nỗ lực, vận khí sẽ càng tăng lên

Giả sử có một người quyết tâm sáng tác một cuốn tiểu thuyết, thì mỗi ngày người đó sẽ phải viết được 400 chữ. Nhưng nếu dừng viết trong một tháng, người đó sẽ không thể hoàn thành cuốn tiểu thuyết như thời gian đã định.

Vậy, mọi chuyện sẽ ra sao nếu anh ta kiên trì theo đuổi việc viết lách trong suốt một năm và ngày nào cũng viết 400 chữ?

Số lượng chữ viết ra có thể đủ làm thành một quyển sách. Rồi anh ta sẽ mang tác phẩm đó tới nhà xuất bản với hy vọng rằng cuốn sách có thể sẽ được xuất bản, và rồi nó sẽ trở thành cuốn sách bán chạy nhất. Tên tuổi của ông ta sẽ được mọi người biết đến. Cuối cùng, người đó sẽ gia nhập vào hàng ngũ những tác giả có tiếng tăm.

Người Nhật Bản có câu “Giọt mưa khoan đá.”

Câu nói này giống với câu tục ngữ của Việt Nam, “Có công mài sắt, có ngày nên kim”, có nghĩa là, dù việc làm nhỏ bé đến mức nào, nếu kiên trì theo đuổi thì sẽ có một ngày bạn đạt được thành công.

Nếu nhìn vào chủ đề của phần này, có thể hiểu nôm na rằng, *nếu bạn nỗ lực, kiên trì đến cùng, vận khí sẽ dần dần tăng lên, mang lại nhiều may mắn cho bạn.*

Nếu có thể làm được điều này, dù bạn muốn trở thành học giả, vận động viên thể thao, đầu bếp, hay bất cứ ai, cũng không thành vấn đề. Chỉ cần bạn kiên trì theo đuổi mục tiêu, tôi tin bạn nhất định sẽ thành công.

Ở đây tôi muốn bạn ghi nhớ một điều duy nhất, *nếu đã xác định đây là mục tiêu của mình thì bạn phải quyết tâm đi cùng nó đến cùng. Bằng cách đó, bạn mới có thể vạch ra được kế hoạch cải thiện kỹ năng bản thân và biến nó thành thứ vũ khí lợi hại phục vụ cho cuộc sống.*

Có thể nó sẽ giúp bạn gặt hái được thành công lớn trong tương lai.

Tóm lại, *hãy cố gắng theo đuổi mục tiêu đến cùng, chính nỗ lực ấy sẽ mang những điều tốt đẹp đến với bạn.*

*Lòng quyết tâm duy trì mục tiêu chính là “thành phần dinh dưỡng” tốt nhất cho sự phát triển của vận khí đã được tích tụ.*

 **Nếu đang thực hiện mục tiêu của mình thì đừng từ bỏ mà hãy cứ tiếp tục hành động nhé. Vì nó sẽ mang lại những điều tốt đẹp cho cuộc sống của bạn.**

## *Vui mừng sau mỗi thất bại*

“Tôi dự định sẽ xuất bản sách.”

“Tôi dự định sẽ đạt được chứng chỉ hành nghề mới.”

“Tôi định xin thôi việc để mở một cửa hàng của riêng mình.”

Dù có thể bạn đã có được quyết tâm thực hiện mục tiêu, nhưng trên thực tế, không phải lúc nào sự cố gắng cũng sẽ mang lại thành quả mà ta mong muốn. Việc phải nếm trải những thất bại để rút ra được bài học kinh nghiệm là điều thường xuyên xảy ra trong cuộc sống.

Những lúc khó khăn như vậy, bạn nên tự động viên bản thân mình rằng: “Có thể nhờ có thất bại lần này, mình sẽ tích lũy thêm được bài học kinh nghiệm để thành công trong tương lai.”

Đã từng có một giai thoại thế này về một nhà văn lịch sử vô cùng nổi tiếng.

Người này vừa làm nhân viên văn phòng vừa có đam mê với công việc viết tiểu thuyết.

Sau đó, tác phẩm của ông nhận được rất nhiều đề cử ở các hạng mục giải thưởng văn học danh giá. Ông dự định sẽ chuyên tâm vào sự nghiệp sáng tác văn chương nếu tác phẩm của ông nhận được giải thưởng. Thế nhưng, khi đã hơn 50 tuổi, ông vẫn chưa nhận được bất kì giải thưởng nào.

Và khi đó, ông đã đưa ra một quyết định quan trọng của cuộc đời mình. Ông quyết định sẽ rời bỏ công việc hiện tại và lựa chọn đi theo con đường sáng tác văn học.

Cuối cùng, ông đã thành công khi giành được giải tác giả mới xuất sắc nhất.

*Vận khí sẽ được sinh ra và tích tụ lại khi bạn liên tục gặp phải thất bại và những khó khăn, trở ngại trong cuộc sống.*

Nói cách khác, *khi ta liên tiếp gặp phải rủi ro hay thất bại thì nó chính là bằng chứng cho thấy vận khí của bạn đang được tích tụ.*

*Do đó, khi vận khí đã tích lũy phát huy năng lực của mình, đó sẽ là lúc bạn đạt được thành công.*

**Có gấp nhiều khó khăn, thất bại trong cuộc sống ta mới có thể tiến gần hơn tới thành công.**



## Chương 4

*Luôn sống lạc quan  
trước mọi hoàn cảnh*





# *Vận khí tồn tại trong những người luôn sống vô tư, lạc quan*

Khi đang đi du lịch nước ngoài, mọi chuyện sẽ ra sao nếu trong đầu bạn chỉ toàn nghĩ đến mấy chuyện không tốt như: “Nếu chẳng may mình bị lôi kéo tham gia làm những điều phạm pháp thì phải làm thế nào?” hay “Nếu bây giờ tình trạng sức khỏe tệ đi thì phải làm sao đây?”

Điều đó có nghĩa là trong lòng bạn đang chứa đầy những cảm xúc tiêu cực, khiến cho tâm trạng trở nên lo lắng và bất an.

Nếu vậy, dù cho địa điểm du lịch ở ngay trước mắt có là cảnh đẹp vô hạn, được thưởng thức cao lương mỹ vị, cũng không thể mang lại cảm giác hạnh phúc cho bạn. Có cảm giác đó thì dù là vui cũng hóa thành không vui.

Nhưng mặt khác, cũng là đi du lịch nước ngoài, nhưng trong lòng lại đầy ắp những ý nghĩ tươi sáng,



tích cực như: “Mình sẽ được trải nghiệm những điều tuyệt vời mà ngày thường không có được.” Chắc chắn lúc này những cảm xúc tích cực đang dâng trào sẽ tạo ra tâm trạng hy vọng và mong chờ.

Và rồi sau đó, chỉ cần một vài điều nhỏ cũng đủ làm cho bạn cảm thấy hạnh phúc, chuyến du lịch sẽ càng ngày càng trở nên thú vị.

Cách làm này không chỉ giới hạn trong những chuyến du lịch, ta còn có thể áp dụng nó vào cuộc sống thường ngày.

Nếu bạn *luôn có suy nghĩ bi quan trong mọi việc* thì cuộc sống sẽ chỉ còn là một màu vô vị, buồn chán.

Vận khí không những không tích tụ được mà còn càng ngày càng rời xa khỏi bạn.

Do nỗi sợ cứ luôn hiện hữu, luẩn quẩn trong tâm trí, nên những điều không hay lại xảy ra thật.

Thế nhưng, nếu bạn có thể suy nghĩ một cách lạc quan thì dù gấp phải vấn đề khó khăn đến thế nào, cuộc sống vẫn sẽ luôn vui vẻ, vận khí cũng nhờ vậy mà ngày càng tăng lên.

*Niềm lạc quan sẽ giúp ta dễ dàng gấp được những điều may mắn bởi “với một người luôn vui cười, hạnh phúc sẽ đến một cách tự nhiên.”*

Nói tóm lại, vận khí sẽ đến với những người luôn vui vẻ, lạc quan.

 **Nếu bạn có thể đón nhận mọi việc với tinh thần lạc quan, cuộc sống sẽ trở nên vui vẻ, vận khí cũng tăng lên.**

## *Luôn luôn “cố gắng hơn nữa”*

Vào mùa hè, có hai người A và B cùng đi leo núi, họ gặp phải tai nạn do ảnh hưởng của thời tiết xấu.

May mắn thay, vài hộp sô-cô-la và bình nước mang theo đã giúp họ vượt qua đói khát. Họ được cứu thoát an toàn sau ba ngày bị mắc kẹt.

Tuy rằng bể ngoài của hai người hầu như không có gì thay đổi, nhưng chỉ có người B bị suy nhược. Dù người A không ăn nhiều sô-cô-la hay uống nhiều nước hơn người B.

Vậy nguyên nhân là gì? Câu trả lời có liên quan rất lớn tới trạng thái tâm lý của họ.

Thái độ khi đối mặt với hoàn cảnh của người B khác người A ở chỗ, anh ta thường xuyên lo lắng, suy nghĩ: “Sô-cô-la chỉ còn ngắn này thôi sao?”, “Nước uống cũng chỉ còn như vậy thôi à?”

Khi con người rơi vào trạng thái bất an, phiền muộn thì hệ thần kinh trung ương và tuyến nội tiết sẽ bị rối loạn, khiến cho khả năng miễn dịch cũng như thể lực suy giảm rõ rệt.

Như vậy, nguyên nhân là do người B quá lo lắng “Mọi thứ chỉ còn ngắn này thôi sao?” mà dẫn đến tình trạng suy nhược.

Điều này không chỉ đúng khi nói về tình trạng sức khỏe của cơ thể.

*Khi tiêu cực, con người sẽ có ý nghĩ: “Mình có tuổi rồi, có muốn làm điều gì cũng không thể làm được nữa”, nhưng người sống tích cực sẽ nghĩ rằng: “Tuy có tuổi nhưng mình chắc chắn sẽ làm được.”*

Hay khi gặp phải khó khăn, nếu trong đầu có suy nghĩ “Hay là bỏ cuộc đi” thì chắc chắn tâm trạng sẽ trở nên rất u ám. Nhưng nếu đổi thành “Chưa thể bỏ cuộc vào lúc này, mình vẫn còn rất nhiều cơ hội” thì tinh thần sẽ phấn chấn lên rất nhiều.

Để luồng vận khí luôn được tích tụ bên trong, hãy giải thoát bản thân khỏi những suy nghĩ “muốn bỏ cuộc” mà thay vào đó là “vẫn sẽ tiếp tục” bạn nhé.

**◆ Đừng bi quan mà hãy cứ tiếp tục cố gắng.**

## *Đừng nhìn vào mặt tiêu cực, hãy nhìn vào mặt tích cực*

Có một điều mà chúng ta không cần phải bàn cãi, đó là, bất kỳ sự việc nào cũng đều có hai mặt tích cực và tiêu cực.

*Để tạo thành thói quen luôn suy nghĩ lạc quan trong mọi vấn đề thì điều quan trọng là bạn cần để mắt tới hai mặt của vấn đề đó. Đừng chỉ chăm chăm vào mặt tiêu cực mà hãy nhìn vào cả mặt tích cực.*

*Dù bạn gặp phải một chuyện nào đó không mấy tốt đẹp thì cũng đừng vội bi quan. Nếu có thể nhìn ra được mặt tích cực của vấn đề đó, vận khí trong tâm chắc chắn sẽ tăng lên và mọi chuyện rồi sẽ phát triển theo hướng tốt đẹp hơn.*

Có một người đàn ông điểu hành một công ty chuyên xây dựng đài phun nước và cung cấp thiết bị phun nước.

Sau đại thảm họa động đất Hanshin-Awaji, tất cả các thành phố trên toàn nước Nhật đều cắt giảm rất nhiều mục ngân sách để dành kinh phí phục vụ

cho các dự án nâng cấp cơ sở hạ tầng đô thị nhằm mục đích phòng ngừa các thiệt hại do thiên tai gây ra, trong đó bao gồm giảm bớt ngân sách xây dựng vườn hoa, công viên. Đợt cắt giảm này đã trở thành cú sốc lớn cho các doanh nghiệp hoạt động trong lĩnh vực xây dựng đài phun nước.

“Tuyên bố cắt giảm ngân sách của thành phố khiến cho nhu cầu xây dựng đài phun nước giảm đi rất nhiều. Công ty này không biết rồi sẽ ra sao?”

Trong lúc các nhân viên trong công ty tỏ ra vô cùng bất an, vị giám đốc đã đưa ra một lời kêu gọi tới các nhân viên của mình.

“Tình trạng hiện nay của công ty đang không mấy khả quan, nếu thành phố phát triển các hạng mục nâng cấp cơ sở hạ tầng để phòng ngừa thiên tai thì chắc chắn nhu cầu xây lắp các vòi phun nước sẽ tăng lên để ngừa hỏa hoạn. Chúng ta có thể trình một bản đề xuất lên thành phố về việc lắp đặt vòi phun nước ở các địa điểm thuận tiện trong trường hợp xảy ra hỏa hoạn. Nếu đề xuất ấy được phê duyệt thì tình trạng của công ty chúng ta sẽ có chuyển biến tốt.”

Kết quả là tình hình của công ty đã dần được cải thiện và từng bước đạt được những thành tích tốt hơn cả trước đây.

Tuy rằng đây là điều hiển nhiên nhưng tôi vẫn muốn lặp lại một lần nữa, tất cả mọi sự việc xảy ra đều có hai mặt đối lập không thể tách rời.

Có thể *khi nhìn bề ngoài* thì đó có vẻ là một việc không tốt, nhưng thực chất, bên trong sự việc đó cũng tồn tại mặt tích cực.

Nếu như vậy, khi đã tạo được thói quen luôn nhìn về mặt tích cực của sự việc, thì cuộc sống của bạn sẽ ra sao?

Nếu bạn làm được, điều đầu tiên mà tôi chắc chắn là *trong tâm bạn sẽ luôn đầy ắp những cảm xúc tốt đẹp, sau đó vận khí cũng dần dần tăng lên, bất cứ chuyện gì xảy ra sau đó cũng đều là những điều tốt lành và nó sẽ mang lại những ảnh hưởng tốt đẹp đến toàn bộ cuộc sống của chúng ta sau này*.

 **Khi bạn tập được thói quen nhìn vào mặt tích cực của vấn đề, cảm xúc tốt đẹp sẽ lấp đầy trong tâm trí, vận khí cũng dần tăng lên.**

*Nếu bạn gặp phải những việc  
gây khó chịu thì hãy cố gắng tìm ra  
ưu điểm thay vì nhược điểm*

Để tạo ra được thói quen nhìn nhận mọi việc bằng con mắt lạc quan, điều quan trọng là *nếu như gặp phải một vấn đề không mấy dễ chịu, bạn cần tỉnh táo để thấy được cả mặt tích cực chứ không nên chỉ chăm chăm nhìn vào mặt tiêu cực.*

Nhật Bản cuối thời kỳ Edo, có một vị thiền sư tên Ryokan thuộc phái thiền Soto.

Có lần, một người nông dân đến làm công quả tại chùa của Ryokan đã nói rằng: “Trời mùa đông lạnh quá, đáng ghét thật đấy”. Ngay sau đó, ngài Ryokan đã đáp lại: “Thế nhưng nhờ có mùa đông chúng ta mới có thể thưởng thức món soup Zoni. Thêm nữa, tôi thích cùng bọn trẻ chơi trò làm người tuyết.”

Mùa xuân, người nông dân đó lại đến, ông nói rằng: “Mùa xuân gió thổi mạnh, khiến bụi bay

vào mắt, thật khó chịu.”<sup>1</sup> Ngài Ryokan đáp: “Vào mùa xuân, ta mới có thể ngắm nhìn những cây hoa đang vươn mình nở rộ dưới ánh nắng mặt trời ấm áp.”

Xuân qua hạ tới, người nông dân lại tới làm công quả, lần này ông nói: “Cái nóng của mùa hè làm tôi phát điên lên được.” Lần này ngài Ryokan đáp: “Thế nhưng tôi cũng thích chơi bên sông cùng tụi trẻ con.”

Và rồi mùa thu tới, người nông dân lại nói: “Mùa thu trông thật tiêu điều, hiu quạnh, không có chút nào vui vẻ cả.” Ngài Ryokan đáp lại: “Mùa thu là vụ thu hoạch nông sản, thật tuyệt vời khi được thưởng thức những món ngon được chế biến từ rau củ.”

Tôi nghĩ chúng ta có thể áp dụng cách suy nghĩ của Ryokan và tùy biến nó trong nhiều trường hợp.

Nếu như bạn được giao cho trách nhiệm tổ chức một chuyến du lịch nghỉ dưỡng, hãy nghĩ rằng: “Lợi ích của việc này là mình có thể nâng cao khả năng quản lý, tổ chức sự kiện.” Khi cha hoặc mẹ ốm,

---

<sup>1</sup> Vào mùa xuân, gió mạnh cuốn cát vàng và bụi đất vàng từ sa mạc và các vùng đất khô cằn trong lục địa châu Á, mà trước hết là Trung Quốc, len không trung và mang đi xa, ném xuống một khu vực rộng lớn ở Đông Á, nhất là Trung Quốc, Mông Cổ, bán đảo Triều Tiên và Nhật Bản.

bạn phải vào bếp nấu ăn thì hãy nghĩ: “Đây là dịp để mình có thể thực hành làm một nàng dâu trong tương lai.”

*Nếu tập cho mình thói quen suy nghĩ theo hướng tích cực, những cảm xúc khó chịu sẽ được thay thế bằng cảm xúc thoải mái.* Có như thế, vận khí mới có điều kiện để tích lũy và phát triển.

- ✿ **Nếu luyện tập được thói quen luôn nhìn vào mặt tốt, cảm xúc tiêu cực sẽ được thay thế bởi cảm xúc tích cực.**

*Khi không gặp may mắn,  
hãy nghĩ: “Đó biết đâu có thể là  
cơ hội tốt cho mình”*

Tàu điện ngừng hoạt động do gặp sự cố và tôi đã phải đi bộ vài cây số để về nhà.

Nếu nghe qua thì bạn sẽ nghĩ ngay rằng đây là một việc xui xẻo, kém may mắn.

Vậy, chuyện gì sẽ xảy ra nếu bạn đi về nhà cùng những cảm xúc khó chịu, bức bối ấy?

Vì những suy nghĩ như: “Thật là một ngày tồi tệ”, “Ngày hôm nay thật không may mắn” luôn dồn dập hiện ra trong tâm trí, cho nên vận khí tốt cũng không có cách nào tích tụ lại được.

Thế nhưng, dù gặp phải hoàn cảnh không mấy vui vẻ như thế, bạn có thể nghĩ rằng: “Điều này không hẳn là xấu, nếu đi bộ vài ki-lô-mét về đến nhà thì bệnh lười vận động của mình sẽ được giải quyết.”

Khi đó, việc đi bộ về nhà lại trở nên rất nhẹ nhàng, thoải mái, “Đi bộ thế này rất tốt cho cơ thể”, “Vậy là có phương pháp để mình rèn luyện sức khỏe hằng ngày rồi”.

Do đó, nhờ tiếp nhận những cảm xúc tích cực vào trong tâm mà vận khí cũng sẽ tăng lên.

Tóm lại, *khi bạn gặp những việc không như mong muốn thì cùng đừng để nó làm ảnh hưởng tới cảm xúc của bạn, hãy nghĩ*: “*Đây sẽ là cơ hội tốt cho mình*”. Chắc chắn sẽ không có điều gì làm khó bạn được.

Ví dụ như một vài trường hợp sau đây:

- Phải chờ bạn ở quán cà phê, hãy nghĩ: “Vậy cũng tốt, mình có thể vừa đợi vừa đọc sách.”
- Không thể đi chơi vì bị cảm lạnh, hãy nghĩ: “Không sao cả, mình sẽ có thêm nhiều thời gian để nghỉ ngơi”.
- Khi đang đi xe thì bị tắc đường, hãy nghĩ: “Trong lúc chờ đợi thì nghe nhạc cũng không tệ”.

Bằng cách đó, *hãy nghĩ mọi điều xảy ra với mình đều là một cơ hội tốt, nếu có thể coi đó là điều có lợi cho mình thì mọi chuyện tự nhiên sẽ tốt đẹp*.

Và rồi sau đó, hãy ấp ủ ngọn lửa nhiệt huyết  
trong tim bằng những cảm xúc tốt đẹp.

**¶ Khi những điều không may xảy đến, hãy nghĩ  
đến hướng tích cực của vấn đề.**

## *Nếu có bị vận đen ghé thăm, hãy nghĩ rằng: “Nhờ đó mà...”*

Khi những điều bất lợi tới thăm hỏi bạn, hãy nghĩ rằng: “Có thể đây là một cơ hội tốt”. Tuy nhiên, tôi biết, có những việc bạn không thể tự diễn giải và cho rằng “Đó là cơ hội tốt”, chẳng hạn như việc “Bị thất tình” hay “Bị thất nghiệp”.

Những lúc như thế, *điều bạn nên làm là nghĩ: “Nhờ đó mà mình có thể...”, nhờ việc này xảy ra nên cuộc sống của mình đang xoay chuyển theo hướng tích cực.*

Có một vị doanh nhân, khi đang trên đường tới Mỹ để làm việc thì bị mắc kẹt tại Hawaii, do các chuyến bay đến Mỹ bị dừng hoạt động vì các cuộc tấn công khủng bố không may lại xảy ra vào đúng thời gian đó.

Lúc ấy, người doanh nhân đã nghĩ rằng: “Mới bắt đầu mà mọi chuyện đã không suôn sẻ rồi. Dù đã rất cố gắng nhưng mọi chuyện không thể

thay đổi được, hay là mình thử kinh doanh luôn tại Hawaii nhỉ?”

Nghĩ là làm, không quan tâm đến việc được hay mất, có thành công hay không, ông đã bắt tay vào khai thác sản phẩm mới tại Hawaii và thành công.

*Nếu bạn đang thất nghiệp, hãy nghĩ rằng: “Có thể nhờ vậy, mình sẽ tìm được việc làm tại một công ty tốt hơn” hay “Xin thôi việc để làm ăn riêng có thể là một cơ hội tốt.”*

*Nếu đang thất tình, hãy nghĩ rằng: “Nhờ vậy mình mới có thể gặp được người thực sự phù hợp với mình.”*

*Nếu làm được điều đó, tâm trạng chán nản, đau buồn sẽ giảm đi rất nhiều và hơn thế nữa, bạn còn có thể tìm ra những cơ hội lớn lao và tốt hơn trong cuộc sống.*

**👉 Dù bất cứ chuyện gì xảy ra cũng hãy nghĩ rằng  
“Điều này đang làm cho cuộc sống của mình  
trở nên tốt đẹp hơn.”**

## *Hãy nghĩ rằng: “Mọi chuyện rồi sẽ tốt đẹp lên thôi!”*

Trong đạo Phật có một khái niệm gọi là “vô thường”.

Nói một cách dễ hiểu thì nó có nghĩa là: “Vạn vật trên thế gian này luôn biến hóa không ngừng, không ngừng thay đổi, không ngừng chuyển động, trạng thái ban đầu không tồn tại mãi mãi.”

Nói như vậy, có đúng không?

Chúng ta thường được nghe những câu chuyện về việc buôn bán của những thương nhân giàu có đột nhiên không thuận lợi, bỗng chốc trở thành tay trắng.

Cũng có khi chúng ta được nghe những câu chuyện về một người nghèo khổ kiên trì viết tiểu thuyết và đạt được giải thưởng. Tác phẩm đó được nhiều người biết đến và cuộc sống của vị tác giả thay đổi hoàn toàn.

Cơ thể của con người cũng giống như vậy.

Có không ít người, bình thường không để ý đến sức khỏe, đột nhiên một ngày biết rằng mình mắc phải căn bệnh nan y.

Cũng có trường hợp, một người thường ngày đau ốm, đến một ngày, người đó quyết định dừng uống thuốc, bắt đầu ăn uống điều độ và luyện tập Yoga, cơ thể dần dần khỏe khoắn trở lại.

Nói cách khác, *có những ngày điều tồi tệ đột nhiên xảy đến thì cũng có những ngày những điều tốt đẹp kéo tới ghé thăm bạn*.

Ở Nhật có một câu châm ngôn “một tấc trước là bóng tối”, nhưng đồng thời *một tấc trước cũng có thể là ánh sáng rạng rỡ*.

Vì lẽ đó cho nên, *dù hiện tại có gian khổ cõ nào thì tình trạng này sẽ không thể kéo dài mãi mãi được*.

*Dù hiện tại công sức bỏ ra chưa được đền đáp nhưng trong tương lai gần chắc chắn sẽ có ngày bạn nhận được hồi báo.*

*Có thể lúc này đây bạn còn đang chìm trong những giọt nước mắt buồn bã nhưng chắc chắn sẽ có ngày chúng được thay thế bằng những giọt nước mắt hạnh phúc.*

*Ngay cả khi đang phải đối mặt với nghịch cảnh thì từ tận đáy lòng mình cũng hãy nghĩ rằng “mọi*

*chuyện rồi sẽ ổn cả thôi".* Càng nghĩ được như vậy, vận khí sẽ ngày càng tăng lên.

 **Dù thực tại có khổ sở, vất vả nhưng hiện trạng này sẽ không bao giờ có thể kéo dài mãi mãi.**

## *Dấu hiệu nhận biết khi “điều tồi tệ nhất lúc này” trở thành điều may mắn*

Nếu bạn có thể suy nghĩ một cách lạc quan khi gặp phải bất cứ vấn đề gì, cuộc đời bạn chắc chắn sẽ rất vui vẻ, vận khí cũng dần dần tích tụ thêm. Vậy thì, chẳng hạn như sau khi gặp phải những tình huống vô cùng khốn khó, phải chờ đợi những sự tình tồi tệ nhất thì bạn sẽ đón nhận mọi chuyện ra sao?

Với câu hỏi trên, tôi nghĩ bạn nên hiểu rằng *nếu phải đón nhận những điều tồi tệ nhất thì “Sau tất cả những chuyện đó, vận khí sẽ chỉ gia tăng mà thôi.”*

Để đưa ra một ví dụ thích hợp giúp làm rõ những vấn đề trong phần này, tôi sẽ kể cho bạn một câu chuyện xoay quanh vị thiền sư Hakuin thuộc phái Lâm Tế Tông<sup>1</sup> sống ở thời kỳ Edo.

---

<sup>1</sup> Một môn phái của Thiền tông.

Có lần, một người đã mở lời đề nghị xin được trao đổi với Hakuin.

“Tôi đã thất bại trong công việc buôn bán của mình và giờ không còn một xu dính túi. Tôi chỉ còn đường chết mà thôi.”

Nghe xong, Hakuin nói: “Có thể đây sẽ là điều tốt.” Tiếp theo, Hakuin gặng hỏi người đàn ông: “Anh có biết vì sao nó lại là một điều tốt không?” rồi ông tự trả lại như sau:

“Sau tất cả, chẳng lẽ không phải vậy hay sao? So như những gì lá tử vi này viết thì anh bây giờ đang gặp vận xui. Tình trạng hiện nay của anh là không thể nào tệ hơn được nữa rồi. Anh có từng nghĩ đến việc sẽ không còn bất kì chuyện xấu nào xảy đến nữa và sau này chỉ toàn là điều tốt đến với anh không?”

Tôi tin, câu chuyện này sẽ giúp rất nhiều người có cách nhìn khác về khó khăn của bản thân.

*Nếu bạn gặp phải điều tồi tệ, không có nghĩa là mọi chuyện sẽ còn trở nên xấu hơn nữa. Bạn nên nghĩ rằng: “Vận khí sẽ không giảm. Sau khi bạn vượt qua khó khăn, nó chỉ tăng lên mà thôi.”*

*Nếu vào lúc này, cuộc sống của bạn không được may mắn thì đó sẽ là bằng chứng cho thấy những điều xấu xa tồn tại trong tâm hồn bạn đang được*

*thể hiện hết ra bên ngoài và nó chính là thứ đã triệt tiêu đi may mắn của bạn.*

*Và hãy nhớ: "Sau khi vận xui qua đi, cuộc sống của con người sẽ chỉ toàn những điều tốt đẹp, may mắn mà thôi."*

Nếu bạn hiểu được điều đó thì vận khí trong tâm có thể sẽ được tích lũy thêm đấy.

**7, Nếu cuộc sống hiện tại đang gặp vận đen, thì cuộc sống sau này sẽ xoay chuyển theo hướng tốt đẹp hơn.**

# Càng kém may mắn, vận khí càng được tích lũy

Ở phương Tây, có một giai thoại ít ai biết đến.

Có một người đàn ông đã lên một con tàu để du lịch sang nước ngoài, do gấp phải một cơn bão mà con tàu bị chìm. Người đàn ông bị trôi dạt đến một hòn đảo không người.

“Tôi thật là một người kém may mắn.”

Người đàn ông tuy buồn bã, than thở như vậy, nhưng vẫn nghĩ rằng sống một mình cũng không có vấn đề gì. Vì vậy, ông chặt cây cối trên đảo và dựng một cái lều tạm nhỏ.

Tuy nhiên, sau đó, đống lửa ông nhóm lan ra và thiêu rụi căn lều.

“Không lẽ tôi lại bất hạnh đến như vậy sao?”

Người đàn ông lại một lần nữa kêu than. Nhưng sau đó, có một con tàu chạy tới gần và người đàn ông đã được cứu thoát khỏi hòn đảo. Nhờ căn lều

bị cháy, khói bốc lên mà những người trên con tàu kia nghĩ là trên đảo có người.

Không bao lâu sau khi trở về nhà, người đàn ông đó đã trở nên vô cùng giàu có. Sự thực là, khi còn mắc kẹt trên hòn đảo, ông đã tìm thấy rất nhiều châu báu và khi được cứu trở về, ông đã mang theo chúng.

Có một điều tôi muốn nói thông qua câu chuyện này. *Khi bạn đang gặp phải điều không may thì cùng lúc đó vận khí cũng đang được tích tụ.*

*Mức độ kém may mắn càng lớn bao nhiêu thì có thể lúc đó càng có nhiều vận khí được tích tụ.*

Bởi vậy, dù gặp phải những điều không may thì cũng đừng vội kêu ca hay than vãn.

**❖ **Sự kém may mắn càng lớn bao nhiêu thì vận khí tích tụ được càng nhiều bấy nhiêu.****

# *Đọc được ý nghĩa của sự kém may mắn có thể sẽ mở ra một con đường*

Khoảng cuối thời kỳ Mạc Phủ-Edo tới đầu thời kỳ Minh Trị, có một người tên là John Manjirou.

Manjirou từ nhỏ đã phải tự mình kiếm sống bằng nghề đánh cá do gia đình quá nghèo khó.

Thế nhưng, năm 14 tuổi, con tàu mà ông làm việc gấp phải một cơn bão khiến ông bị đặt lên một hòn đảo không có người. Manjirou phải sống một mình trên hòn đảo suốt nửa năm trời.

Đối với ông, đó đã từng là quãng thời gian tuyệt vọng, khốn cùng nhất.

Thế nhưng nhân sinh con người không thể biết được mọi chuyện sẽ đi về đâu và trở thành gì.

Không lâu sau, ông được một con tàu đánh bắt cá voi của Hoa Kỳ cứu giúp. Sau đó, ông đã sống một thời gian dài trên đất nước Hoa Kỳ và có thể quay trở lại Nhật Bản một cách an toàn.

Kể từ đó, vận mệnh của ông cũng xoay chuyển theo chiều hướng tích cực hơn.

Vì có thể giao tiếp trôi chảy bằng tiếng Anh, ông được nhận danh hiệu samurai tại Phiên Tosa. Rồi ông đi dạy tiếng Anh ở một trường học của Phiên. Sau Minh Trị Duy Tân, Manjirou được bổ nhiệm vào giảng dạy tại trường Đại học Tokyo, và khi chính phủ mới được thành lập, ông trở thành một nhân vật không thể thiếu trong vai trò thông dịch viên trong các dịp giao lưu đối ngoại.

Sau tất cả những sự kiện đã xảy ra, gấp phải cơn bão, trôi dạt tới đảo hoang không người, phải sống cô độc, tất cả những điều này đều có ý nghĩa vô cùng to lớn, ảnh hưởng đến cuộc đời sau này của ông. Chính nhờ việc biết vượt qua khó khăn mà tương lai tươi sáng đã mở ra với Manjirou.

Điều này không chỉ đúng với John Manjirou.

*Đằng sau những sự việc không may mắn, những trải nghiệm tuyệt vọng mà chúng ta trải qua, luôn ẩn chứa những giá trị to lớn.*

Nếu bạn có thể hiểu được rằng: “Những điều không may mắn xảy đến có thể là sự chỉ dẫn của các vị thần giúp ta xoay chuyển vận mệnh theo hướng tích cực,” thì vận khí sẽ dần dần tăng lên, cuộc sống sẽ có sự biến đổi không tưởng và vận mệnh cũng sẽ

*thay đổi, hướng tới những cơ hội để có một cuộc sống hạnh phúc.*

**♣ Những điều tuyệt vọng, bất hạnh xảy đến là một thông điệp chỉ dẫn mà các vị thần tạo ra để xoay chuyển vận mệnh của chúng ta.**



## Chương 5

# *Trân trọng bản thân*





## *Người tích lũy được vận khí là người biết trân trọng bản thân*

Tại Hoa Kỳ đã có công ty tổ chức một cuộc khảo sát dư luận gọi là “Gallup”.

Theo khảo sát mới nhất mà Gallup thực hiện về “Bảng xếp hạng các quốc gia hạnh phúc trên thế giới”, xếp vị trí thứ nhất là Đan Mạch, xếp vị trí thứ hai là Na Uy. Trong bảng xếp hạng này, Nhật Bản xếp thứ 43.

Nhật Bản nằm trong danh sách những quốc gia an toàn và cũng là quốc gia giàu có.

Nhưng tại sao thứ hạng của Nhật Bản lại thấp như vậy?

Tôi nghĩ rằng, mức độ hạnh phúc của người Nhật đang đúng ở vị trí đó.

Có rất nhiều người Nhật trông bề ngoài có vẻ giàu có nhưng thực chất trong tâm trí họ đang ngập tràn những cảm xúc tiêu cực phát sinh từ những căng thẳng trong công việc và các mối quan hệ cá nhân.

Nói tóm lại, chính những năng lượng tiêu cực như sự bất an, lo lắng, đố kị, cảm giác thua kém người khác, sự căm ghét bản thân đang tồn tại trong tâm trí khiến họ không cảm thấy hạnh phúc.

Nếu như bạn cũng đang ở trong trường hợp tương tự như vậy thì điều tốt nhất nên làm là giảm đi từng chút một những cảm xúc không tốt trong con người bạn. Để làm được điều đó, dù có như thế nào chúng ta cũng phải trân trọng giá trị của bản thân.

Ngoài việc phải nhìn nhận lại sở trường và sức thu hút của bản thân thì bạn cũng cần phải tôn trọng phương châm, lối sống của chính mình.

Bạn sẽ cảm nhận được niềm hạnh phúc đang dần dần lớn lên, vận khí cũng cùng theo đó mà dần dần tích tụ lại, bản chất trong tâm cũng mạnh mẽ hơn và vận mệnh cũng sẽ có sự thay đổi tốt lên.

**† Giận dữ, ghét bỏ, bất an, lo lắng, đố kị, cảm thấy mình thua kém là những cảm xúc tiêu cực mà bạn phải giảm bớt và loại bỏ.**

## *Biến sở đoản thành sở trường*

Nếu bạn để ý sẽ thấy nội tâm của những người không trân trọng bản thân có một điểm chung.

Đó chính là việc họ luôn hướng sự chú ý đến những khuyết điểm, tức là họ đang thiếu tin tưởng vào khả năng của bản thân. Họ thường hay nói những câu giống như:

“Tôi là người có tâm lý rất nhạy cảm, nhát gan.”

“Mọi người nói tôi là người hay thiếu bình tĩnh.”

Thế nhưng chính những suy nghĩ yếu đuối kiểu như vậy sẽ khiến con người ta không còn tin tưởng vào bản thân và rơi vào trạng thái tự ti, chán ghét chính con người mình.

Do những suy nghĩ tiêu cực lấp đầy trong tâm trí nên vận khí cũng không tích lũy lại được.

Để ngăn cho điều này không xảy ra, ta nên có suy nghĩ rằng, *điểm yếu và điểm mạnh của bản thân*

*là hai mặt không thể tách rời, tốt nhất ta nên chấp nhận nó như là cá tính của riêng mình.*

Nói một cách dễ hiểu hơn, *nếu bạn thấy rằng mình là người nhút nhát và nhạy cảm, hãy giải thích rằng: “Tính cách nhút nhát, rụt rè là cơ sở để mình có lối sống cẩn trọng hơn. Sự nhạy cảm là một lý do để mình cẩn thận hơn trong mọi công việc. Chính vì vậy, mình sẽ không gặp phải những thất bại lớn.”*

Trong trường hợp bị nói là người “thiếu bình tĩnh”, bạn cũng có thể giải thích tương tự như vậy.

Nếu bạn tự giải thích với bản thân rằng: *“Tính cách thiếu bình tĩnh cho thấy mình có thể ứng biến một cách linh hoạt. Vì có sự nhanh nhẹn nên mình có thể mau chóng nắm bắt được cơ hội tốt”*, bạn sẽ không còn phải lo lắng quá nhiều về tính cách này của mình nữa.

*Nếu như vẫn tiếp tục chăm chăm vào những điểm yếu, những hạn chế của bản thân thì suy nghĩ trong tâm bạn sẽ càng thêm tiêu cực.*

Thế nhưng, *nếu ta coi những khuyết điểm là điểm thu hút của riêng mình thì mọi chuyện sẽ dễ chịu hơn rất nhiều.*

Và cách suy nghĩ như vậy cũng sẽ dẫn dắt bạn đến với cuộc sống biết trân trọng và yêu thương bản thân hơn.

 **Nếu bạn nhìn nhận khuyết điểm là một cá tính có sức thu hút riêng thì trái tim sẽ trở nên đơn giản và trong sáng hơn.**

## *Không nên để tâm trạng bị ảnh hưởng bởi đánh giá của người khác*

Ở Hàn Quốc từng lưu truyền một giai thoại rất thú vị.

Ở một ngôi làng nọ, có một người đàn ông làm nghề thợ mộc. Ngày nào ông cũng hăng say làm việc đến mức người ướt đẫm mồ hôi. Mỗi khi có người nhìn thấy ông làm việc và nói rằng: “Ông thật là một người chăm chỉ”, ông đều cảm thấy rất hạnh phúc.

Sau đó, vì quá mệt nên ông đi nghỉ trưa, có một người khác trong làng thấy vậy liền tới bên cạnh ông và nói rằng: “Ông là một người lười biếng”. Người đàn ông ấy cảm thấy vô cùng buồn bã.

Khi trời trở tối, ông quyết định đi ăn tối cùng với đồng nghiệp. Ông đã chủ động chia thức ăn ra các đĩa nhỏ cho mọi người.

Sau đó, ông đã rất vui vẻ vì những vị khách trong quán khi thấy hành động của ông đã nói rằng:

“Anh thật là một người tốt bụng, biết quan tâm, chăm sóc mọi người.”

Và rồi, sau khi kết thúc bữa tối, vì thức ăn trên bàn vẫn còn nên ông tiếp tục ăn, vị khách trong quán nhìn thấy liền nói: “Anh thật tham ăn”, lời nói này thực sự khiến ông tổn thương.

Điều tôi muốn nói thông qua câu chuyện này là, *người đàn ông nhận được những lời đánh giá khác nhau bởi quan điểm nhìn nhận của mỗi người và hoàn cảnh xảy ra sự việc khác nhau.*

Do đó, điều quan trọng đó là đừng để cảm xúc của mình dễ dàng bị thao túng bởi đánh giá của người khác.

Thay vào đó, bạn có thể tự nhủ: “Người khác nghĩ thế nào cũng được”, để nội tâm được thoái mái.

Kết luận lại, nếu như không còn bị ảnh hưởng bởi lời nói của người khác thì số lần trái tim bạn hướng về phía tiêu cực sẽ giảm đi đáng kể. Việc này có thể giúp bạn tích lũy thêm nhiều vận khí hơn.

**Đánh giá của mỗi người là khác nhau ở mỗi hoàn cảnh khác nhau và dựa trên quan điểm nhìn nhận của riêng họ. Vậy nên, hãy luôn vững vàng, hãy để cảm xúc của mình ở mức “Dù mọi người nói thế nào cũng không ảnh hưởng đến tâm trạng của mình.”**

## *Đưa ra tín hiệu “cầu cứu”*

Có một số người, vì chưa tin tưởng vào hậu bối hay cấp dưới, sẽ chọn cách giữ khư khư lấy công việc và làm một mình.

Điều này cũng giống như trong cuộc sống riêng, khi ở bên những người vô cùng quan trọng, như người yêu hay bạn thân, sẽ có những người luôn cố gắng tự mình làm mọi thứ, cẩn trọng quá mức cần thiết.

Thế nhưng, khi mọi chuyện đã đi qua thì bản thân họ lại cảm thấy mệt mỏi rã rời.

Điều này sẽ bào mòn tinh thần và làm cho những căng thẳng tích tụ ngày càng nhiều lên.

Và sau đó, tất nhiên tâm trí họ sẽ trở nên nặng nề và hướng về phía tiêu cực.

Để đảm bảo điều đó không xảy ra, tùy thuộc vào thời gian và hoàn cảnh, chúng ta có thể dựa vào đối tác của mình.

Tuy rằng việc dựa dẫm vào người khác mang lại hình ảnh không tốt, nhưng dựa dẫm ở đây mang ý nghĩa phát ra tín hiệu tôi cần sự giúp đỡ của bạn.

Nói một cách dễ hiểu, *nếu như có một việc nào đó khiến bạn nghĩ rằng: “Đối với mình, đây là một trách nhiệm nặng nề”* thì đừng ngần ngại, điều bạn cần làm là yêu cầu sự giúp đỡ từ đối phương với những lời như:

“Phân này tôi không hiểu rõ lắm... anh có thể chỉ giúp tôi, được không?”

“Tôi muốn đi du lịch tắm suối nước nóng vào mùa hè nhưng chưa hoàn thành công việc làm thêm, anh có thể làm cùng tôi, được không?”

Đổi lại, *khi đối phương gặp khó khăn, bạn hãy dốc sức mình, ra tay giúp đỡ họ*. Điều đó thật tốt, phải không?

Trong tâm lý học, hiện tượng này được gọi là “sự phụ thuộc lẫn nhau”, *giúp bạn xây dựng mối quan hệ phụ thuộc lẫn nhau với những người khác, giúp bản thân giảm bớt đi gánh nặng công việc và là một yếu tố quan trọng giúp giảm đi những cảm xúc tiêu cực*.

**Hãy xây dựng quan hệ “Phụ thuộc lẫn nhau”  
với người khác.**

## *Làm công việc mình yêu thích*

Có một câu chuyện về Tân Thủy Hoàng ở thời Trung Quốc cổ đại.

Vì Tân Thủy Hoàng là một vị Quân vương độc đoán, nếu có người dám phản đối chính sách cai trị của ông, hình thức xử phạt thường sẽ là bị chặt đầu. Có một số học giả từng bị tra tấn do phạm tội lên án, chỉ trích đường lối chính trị của Tân Thủy Hoàng.

Tuy gọi là tra tấn nhưng đó lại là cuộc sống trong lâu đài hoa lệ, cơm no ba bữa.

Nếu nhìn từ bên ngoài, mọi người sẽ nghĩ cuộc sống của họ thật đáng ghen tị, không có vẻ gì là khổ sở cả.

Thế nhưng đối với một học giả thì điều đó không khác gì tra tấn, họ bị khống chế, bị thu sách và không thể nghiên cứu hay đọc sách.

Vì vậy mà họ không thể làm công việc yêu thích của một học giả là “nghiên cứu học thuật”.

Đó chính là cách mà Tân Thủy Hoàng nghĩ ra để tra tấn các học giả.

*“Cuộc sống sẽ là thiên đường nếu công việc là niềm vui.”*

Đây là câu nói của Maxim Gorki, một nhà văn nổi tiếng người Nga. Tôi nghĩ rằng bạn sẽ thực sự cảm nhận được hạnh phúc khi được làm công việc mà mình yêu thích và được sống đúng với bản thân mình.

Trái lại, nếu phải làm một công việc không phù hợp với bản thân, cuộc sống của bạn sẽ nhảm chán giống như những vị học giả kia, tôi thấy cũng không khác gì tra tấn.

Để được sống là chính mình, điều quan trọng nhất là hãy tự tìm cho bản thân một công việc phù hợp.

*Lựa chọn được ngành nghề thích hợp mới có thể phát huy được hết tiềm năng mà bạn đang có và bạn sẽ trở nên miệt mài, hăng say với công việc đến mức quên cả thời gian. Tốc độ trang bị kỹ năng và kiến thức cũng sẽ nhanh hơn.*

*Cảm giác căng thẳng sẽ không còn xuất hiện quá nhiều, những nỗ lực và sự chịu đựng cũng sẽ không còn cay đắng nữa.*

Nói tóm lại, dù bạn có phủ nhận hay thừa nhận điều này thì nó vẫn sẽ giúp cho vận khí của bạn tăng dần lên.

**Khi tìm được công việc phù hợp với bản thân, bạn sẽ thực sự cảm thấy hạnh phúc và được sống là chính mình.**

## *Ưu tiên làm việc của mình trước khi làm việc của người khác*

Để tôi giới thiệu cho bạn một câu chuyện xoay quanh Lão Tử, tư tưởng gia thời Trung Quốc cổ đại.

Khi đó, có một học trò hỏi Lão Tử rằng: “Để biết trân trọng bản thân thì điều chúng ta cần phải lưu tâm là gì, thưa thầy?”

Lão Tử đã đáp lời rằng: “Trước tiên, sao trò không cùng ta đi dạo trên phố nhỉ?” và người học gật đầu đồng ý. Đến đây, Lão Tử lại nói:

“Xem kia, trò như vậy là không được rồi. Thực ra là trò muốn trở về nhà và đọc sách, đúng không? Nếu như vậy thì phải nói rõ ràng với ta. Và còn phải biết trân quý thời gian đọc sách của mình. Trò phải ưu tiên làm công việc của mình trước khi nghĩ đến công việc của người khác”.

Câu chuyện đã từ rất lâu nhưng tôi nghĩ những người đang sống ở hiện đại như chúng ta sẽ tham khảo được rất nhiều điều.

*Thực sự là, mặc dù tôi muốn đi chơi thể thao, nhưng lại miễn cưỡng tới trường học để làm sổ sách do đề nghị của cấp trên. Mỗi khi nghe nói đến các tiết học trong trường, cảm giác duy nhất của tôi là khốn khổ.*

*Vào ngày nghỉ, mặc dù muốn đi tắm suối nước nóng nhưng vì quan hệ qua lại với bạn bè, tôi lại phải đi đến buổi diễn thuyết mà thực tâm tôi không quan tâm lắm, điều này thực sự không vui vẻ một chút nào. Ngược lại, nó chỉ làm cho tôi mệt mỏi thêm.*

*Nếu bạn đang rơi vào những tình huống như vậy, theo như những điều mà Lão Tử đã nói, chúng ta nên ưu tiên việc mình cần làm trước hơn là lo nghĩ đến việc của người khác. Điều này cũng có nghĩa, bạn nên đặt công việc của bản thân mình lên đầu tiên.*

Tất nhiên là làm thế nào để cho mọi việc trở nên hài hòa cũng rất quan trọng, nhưng dù thế nào đi nữa, nếu thực sự không thích thì hãy tỏ rõ thái độ để người khác hiểu.

**☞ Điều quan trọng nhất là được làm việc mình muốn làm.**

# *Nhắm đến mục tiêu mình sẽ là duy nhất nhưng không phải là số một*

Có một công việc được gọi là Freelancer.

Vì công việc này không thuộc phạm vi quản lý của bất kỳ tổ chức, đoàn thể hay doanh nghiệp cụ thể nào nên có thể nói người làm công việc này là chủ một doanh nghiệp tư nhân giải quyết các công việc tự do.

Có rất nhiều các ngành nghề cần sự sáng tạo, như ngành xuất bản hay quảng cáo, những người làm nghề nhiếp ảnh tự do, nhà thiết kế, họa sĩ vẽ tranh minh họa hay những người làm công việc liên quan đến dịch thuật rất thích hợp làm công việc này.

Vì làm Freelancer sẽ không bị ràng buộc bởi các công ty, nên nó có ưu điểm là có thể thực hiện công việc vào bất cứ lúc nào. Nhưng mặt khác, đó cũng là nhược điểm bởi thu nhập của người làm sẽ không được ổn định.

Vậy điều kiện để sống sót của những các Freelancer này là gì?

Tôi nghĩ có lẽ điều kiện đó là họ *luôn giữ vững hình ảnh là một người duy nhất*.

Một nhiếp ảnh gia phải là người vượt trội trong lĩnh vực nhiếp ảnh, một nhà thiết kế tài ba phải có sự tự tin tuyệt đối với những thiết kế sách, ảnh minh họa của mình. Họ phải là những người hoạt động năng nổ trong chính lĩnh vực của mình.

Giống như những người làm công việc Freelancer, bạn có thể không cần phải giỏi tất cả mọi việc. Bạn chỉ cần xuất sắc ở một lĩnh vực nào đó và hãy tập trung phát huy thật tốt sở trường, thế mạnh ấy.

*Nếu bạn chỉ giỏi duy nhất một việc nào đó thì hãy cố gắng trau dồi sở trường này càng nhiều càng tốt.*

*Nếu làm được như vậy, bạn có thể sẽ trở thành một chuyên gia trong chính lĩnh vực của mình, trở thành người duy nhất.*

*Là người duy nhất không giống với người đứng thứ nhì vì sẽ không phải lo lắng về việc bị loại bỏ hay bị bám đuối theo.*

*Do đó, bạn sẽ không còn cảm thấy áp lực công việc tăng thêm, bởi vì nó cũng sẽ kéo giảm tần số*

xuất hiện các cảm xúc tiêu cực, vận khí từ đó cũng dễ dàng tích tụ lại.

♣ Hãy mài giũa, trau dồi công việc mà bạn làm giỏi nhất, nhắm đến mục tiêu trở thành chuyên gia trong lĩnh vực bạn theo đuổi.

## *Có thói quen tự thưởng cho bản thân*

Con người luôn cần phải cố gắng.

Chẳng hạn như cố gắng học tập để hướng đến mục tiêu được cấp giấy phép hành nghề.

Thế nhưng, chẳng hạn vào ngày lễ Vu Lan hay Tết Nguyên Đán, ta có thể băn khoăn: “Tất cả mọi người trên thế giới đều đang tận hưởng ngày nghỉ, tại sao chỉ có mỗi mình tôi phải cố gắng học?” Đôi khi đặt ra những câu hỏi như vậy cũng sẽ khiến tâm trí bạn bị những cảm xúc tiêu cực đè nặng.

Điều này cũng đúng khi đang trong mùa du lịch, và bạn không muốn phải làm việc vào ngày nghỉ.

Nếu như bạn có ý nghĩ rằng: “Chẳng mấy khi có mùa du lịch, tại sao mình lại phải làm việc vào lúc này chứ?” thì sự bất mãn sẽ tăng lên, tệ hơn nữa là tâm trí sẽ bị đổ đầy bởi những cảm xúc tiêu cực.

Nếu tâm trạng xấu đi như vậy thì mọi sự cố gắng của bạn sẽ trở nên vô ích.

Ở tình huống này, không có chuyện cố gắng sẽ tạo ra được vận khí, mà ngược lại nó làm vận khí giảm đi.

Trong trường hợp như vậy, tôi nghĩ rằng tốt nhất bạn nên tạo ra thói quen tự tặng cho bản thân mình một phần thưởng.

Ví dụ, *nếu bạn có thể lấy được giấy phép hành nghề thì hãy tự thưởng cho mình tha hồ chưng diện hay thưởng thức bữa ăn tại một nhà hàng sang trọng.*

*Điều đó phải làm cho bạn vui vẻ thì bạn mới có thêm hứng thú trong công việc.*

Nhờ vậy mới có thể giữ gìn khí lực để tiếp tục cố gắng hơn nữa.

Sau đó, tâm trí cũng sẽ được lấp đầy bằng những cảm xúc tích cực, vận khí dần dần được tích lũy, những điều tốt lành cũng sẽ kéo tới bên bạn.

**☞ Khi bạn phải cố gắng, hãy tự thưởng cho mình một món quà vì hoàn thành mục tiêu.**

*Người tích lũy được vận khí  
là người biết thỏa mãn với mọi điều  
dù là nhỏ nhất*

Có hai cô sinh viên đại học là A và B đi du lịch ở Thái Lan.

Điều làm hai người cảm thấy vui nhất là trò cưỡi voi ở công viên.

Nhưng do nhầm lẫn, trò cưỡi voi đáng ra phải diễn ra trong 30 phút bị rút lại chỉ còn 5 phút.

Lúc đó, cô gái A đã nghĩ như thế này:

“Mặc dù trò này khiến mình thấy vui vẻ nhưng lại chỉ cưỡi voi trong 5 phút. Sau khi trở về nước, mình sẽ khiếu nại công ty đã tổ chức tour du lịch này.”

Trái với A, cô B lại nghĩ rằng:

“Dù chỉ được cưỡi trong 5 phút thôi nhưng mình đã có thể trải nghiệm cảm giác cưỡi voi mà mình hằng mong đợi, thật là tuyệt. Nó khiến mình thấy vui quá. Hạnh phúc thật đấy!”

Sau này, cô B được vào làm việc tại công ty đứng đầu trong danh sách nguyện vọng của cô một cách suôn sẻ, trái ngược hẳn với cô A. Cô A vẫn chưa xác định được nơi làm việc và vẫn đang vất vả tìm kiếm việc làm.

Trên thực tế, chính những suy nghĩ khác nhau đã đem đến những trải nghiệm khác nhau cho cả hai. Và tất cả những việc này đều có liên quan tới vận khí.

Khi chúng ta sắp sửa đạt được 100% cảm giác thỏa mãn giống như cô gái A, nhưng trong trường hợp điều đó không thể đạt được một cách trọn vẹn, tâm trí ta sẽ chỉ còn cảm xúc bất mãn và phẫn nộ.

Từ đó trong tâm sản sinh ra năng lượng tiêu cực, ngăn chặn sự tích tụ của vận khí.

Thế nhưng, *nếu như có được tinh thần “hài lòng với điều phù hợp cho mình”* thì bạn sẽ cảm thấy thỏa mãn dù đó chỉ là một việc nhỏ. Khi đó tâm bạn sẽ được lấp đầy bằng những cảm xúc tích cực, làm cho vận khí tích tụ nhiều hơn.

Để làm được điều đó, điều quan trọng là phải *tập được thói quen biết hài lòng từ những việc nhỏ*.

Nói cách khác, *thứ mà ta gọi là vận khí sẽ chỉ đọng lại trong tim của người luôn thấy “hạnh phúc”*

và “biết ơn” trước những điều dù là nhỏ nhất, chứ không tồn tại trong trái tim của một kẻ tham lam.

 **Vận khí sẽ đọng lại trong trái tim của người luôn cảm thấy “hạnh phúc” và “biết ơn” những điều dù nhỏ nhất, chứ không phải một kẻ tham lam.**

## *Cảm thấy “biết ơn” với những việc đã xảy ra*

Nếu như đã dần quen thuộc với cảm giác hài lòng với những điều nhỏ nhặt, thì đến đây việc bạn có cảm giác “biết ơn” với mỗi một việc đã xảy ra là điều rất quan trọng.

Để tôi kể cho bạn một câu chuyện của một cô gái nhé.

Cô ấy là người bán hàng mỹ phẩm và đang rất phiền não vì kết quả hoạt động kinh doanh không tăng trưởng.

Vì vậy, cô đã đến gặp người có hiểu biết nhất trong thị trấn, ông ấy đã nói với cô rằng:

“Từ giờ trở đi, mỗi ngày, sau khi kết thúc công việc của mình, cô hãy đến chỗ tôi để kể lại ‘điều làm cô cảm thấy biết ơn về ngày hôm nay.’”

Sau đó, liên tiếp trong nhiều ngày cô đã tới và kể lại “điều làm cô cảm thấy biết ơn về ngày hôm nay”.

Và đây là những việc đã xảy ra theo lời cô ấy tưởng thuật lại: “Ngày hôm nay, tôi ngồi trên một chuyến tàu điện đồng đúc”, “Hôm nay, tôi được ăn món mì Ý yêu thích trong bữa trưa”, “Tôi đã dần trở nên thân thiết hơn với khách hàng”.

Và rồi, từ việc làm tưởng chừng chẳng mang lại lợi ích gì, cô ấy đã thấy biết ơn mọi việc một cách thực sự.

Việc nhỏ nhặt ấy đồng thời cũng làm cho kết quả là hoạt động kinh doanh của cô tăng trưởng nhanh chóng.

*Trong bất cứ việc gì, nếu bạn luôn thấy biết ơn mọi chuyện khi hồi tưởng lại những việc đã xảy ra thì những con sóng cảm xúc ấy sẽ chuyển hóa trở thành vận khí của bạn.*

Nói cách khác, *khi nghĩ đến việc “biết ơn” một điều gì đó, vận khí có thể sẽ được tích tụ, người đó có thể sẽ nhanh chóng cải thiện sự may mắn.*

*Theo tôi, cách cơ bản nhất để làm được điều này là bạn nên tập cho mình thói quen nói “Cảm ơn” nhiều hơn. Rồi điều này sẽ thấm dần vào con người của bạn thông qua ngôn từ chứ không phải bằng suy nghĩ.*

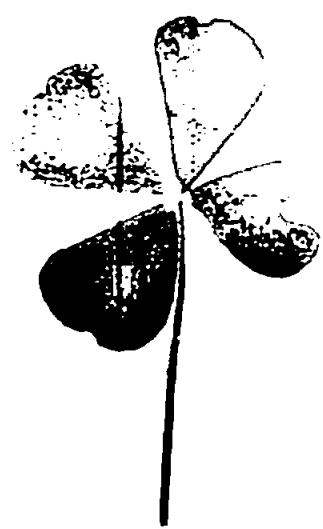
Nếu làm được, lối suy nghĩ của bạn cũng sẽ thống nhất theo ngôn ngữ lúc nào không hay.

 **Những con sóng cảm xúc “biết ơn” sẽ biến thành vận khí.**



## Chương 6

*Tạo ra tinh thần vui vẻ*





*Nếu trút bỏ gánh nặng  
trong tâm trí, vận khí  
sẽ dễ dàng tích tụ hơn*

Có một câu châm ngôn là “Giọt nước làm tràn ly”.

Trong bất cứ việc gì, điều quan trọng nhất là phải giữ được mọi chuyện ở mức cân bằng. Có nghĩa là, nếu bạn vượt qua ngưỡng an toàn, điều bạn nhận được sẽ là kết quả xấu thay vì kết quả tốt.

Bản thân tôi cũng nghĩ như vậy.

Để đạt được nguyện vọng của bản thân, bạn cần có niềm tin “Mình có thể làm được” và có những hành động tích cực. Điều đó rất quan trọng.

Tuy nhiên, nếu bạn cố gắng hơn mức cần thiết, mọi việc có thể đi quá giới hạn và làm cho sự mệt mỏi tích tụ dần lên.

Giả sử như khi tâm trí bạn đã thấm mệt, sự nóng vội cùng cảm giác phiền muộn và bất an sẽ dâng trào, có khả năng tâm bạn sẽ hướng về phía tiêu cực.

Nếu như vậy, những vận khí bạn vất vả tích lũy  
được sẽ bỏ bạn mà đi.

Để ngăn điều đó xảy ra, tôi nghĩ tốt nhất là *bạn nên cố gắng dành cho bản thân nhiều thời gian nghỉ ngơi, thư giãn.*

*Điều này sẽ làm dịu đi cảm giác căng thẳng và áp lực, cả thể chất và tinh thần đều sẽ được phục hồi.*

Bên cạnh đó, sự “căng thẳng trong tâm” sinh ra do tinh thần mệt mỏi cũng sẽ giảm bớt.

Với kết quả đó, vận khí sẽ dần dần được tích tụ, bản chất trong tâm sẽ được tăng cường, cuộc sống sẽ có những bước phát triển theo hướng tốt đẹp.

**☞ Hãy dành nhiều thời gian hơn cho bản thân, để tâm trí được nghỉ ngơi, thư giãn.**

## *Thực hiện những bài tập thu giãn tinh thần*

Khi giữ nguyên một tư thế trong thời gian dài, phần cơ bắp ở các vùng cổ, vai và eo sẽ bị căng cứng.

Tình trạng này thường được gọi là đau mỏi vai gáy.

Khi xuất hiện những triệu chứng như vậy, nếu thực hiện cái bài tập nhẹ nhàng, các cơ căng cứng sẽ được thả lỏng, cử động cơ thể cũng dễ dàng hơn.

Tương tự như vậy, suy nghĩ liên tục trong một thời gian dài sẽ khiến tinh thần bị căng thẳng và mệt mỏi.

Giả sử điều đó xảy ra, sự hăng hái sẽ biến mất, bạn sẽ dễ trở nên nóng nảy với những chuyện nhỏ nhặt, tinh thần dù có cố cách nào cũng sẽ hướng về phía tiêu cực.

Lúc đó vận khí sẽ giảm đi.

Để đảm bảo điều đó không xảy ra, bạn nên thả lỏng và luyện tập tinh thần bằng những bài tập dành cho cơ thể.

Nói một cách dễ hiểu, *đừng để bản thân mình trở nên cứng nhắc, hãy vận động và thả lỏng cả cơ thể lẫn tinh thần.*

*Hãy để tâm hồn mình trở về là một đứa trẻ và thủ vui đùa trong công viên giải trí.*

Ngay lúc này, sao bạn không thử làm những việc mình chưa làm bao giờ như chơi một môn thể thao nào đó hay tập khiêu vũ chẳng hạn.

Nếu như bạn muốn làm việc gì đó gần gũi hơn thì *đi bộ hay đạp xe cũng rất tốt.*

Làm như vậy, *tâm trạng cũng sẽ thay đổi từ không thoái mái thành dễ chịu.*

Kết quả đạt được là, sự căng thẳng trong tâm sẽ biến mất, vận khí cũng dễ dàng được tích tụ.

**→ *Hãy tạo ra sự thay đổi bằng cách vận động cơ thể.***

## Vận khí tăng lên hay giảm xuống chỉ nhờ nghỉ ngơi

Khi con người bị rơi vào tình trạng mệt mỏi, thường sẽ xuất hiện những triệu chứng như sau:

- Cơ thể nặng nề, uể oải
- Thiếu sự hăng hái, cạn kiệt khí lực

Để những điều như vậy không xảy ra, chúng ta cần chú ý đến việc nghỉ ngơi, giữ gìn sức khỏe.

Giả sử, hiếm hoi lắm bạn mới có thời gian để nghỉ ngơi, thế nhưng nếu bạn cứ luôn bận tâm suy nghĩ “Nếu như mình không gửi mail thì...”, kỳ nghỉ của bạn sẽ ra sao?

Tâm trí của bạn sẽ không có không gian yên tĩnh để nghỉ ngơi.

Đương nhiên, con người sau khi gạt công tắc chuyển đổi từ thần kinh giao cảm (thần kinh làm việc khi con người hoạt động) sang thần kinh phó giao cảm (thần kinh làm việc khi đang thư giãn) thì

tâm trạng sẽ trở ôn hòa hơn, nhưng cái công tắc đó lại không dễ chuyển đổi chút nào.

Như vậy có nghĩa là, bạn sẽ khó thoát khỏi trạng thái mệt mỏi.

Để việc này không xảy ra, điều quan trọng nhất là bạn không nên mang theo suy nghĩ “Mình cần phải...” khi đang dành thời gian nghỉ ngơi.

Và đôi khi việc bạn *sống một cuộc sống không có ti vi, không máy tính cá nhân để giải phóng bản thân khỏi những tiện ích của nền văn minh* cũng là một việc tốt.

Hoặc thay vào đó, bạn hãy *đọc một cuốn sách hoặc nghe một bản nhạc mà bạn yêu thích*.

Nếu làm như vậy, vào thời điểm kết thúc một ngày, trong lòng bạn sẽ cảm thấy nhẹ nhàng, thoái mái.

Cảm giác đó chính là minh chứng thể hiện rằng sự mệt mỏi trong tâm đã tan biến, làm cho vận khí dễ dàng được tích tụ.

**『 Ngày nghỉ sinh ra là để giải tỏa sự mệt mỏi khỏi tâm trí.**

## *Đi đến những nơi có năng lượng của tự nhiên*

Có một người thành đạt dù làm gì, ở đâu, anh ta  
cũng luôn gặp may mắn.

Thế nhưng khi người bạn thân hỏi bí quyết để  
có được may mắn như vậy thì người này luôn tìm  
cách lảng tránh, không chịu tiết lộ.

Vì thế người bạn đã quyết định bí mật tìm hiểu  
thói quen sinh hoạt của anh ta.

Và rồi, cuối cùng người bạn đó đã hiểu được  
vấn đề.

Đó là cứ một tháng một lần, anh bạn này sẽ đến  
đảo Yakushima và nghỉ lại đó trong khoảng 3 ngày  
2 đêm.

Yakushima là một hòn đảo chứa đầy năng lượng  
của tự nhiên.

Nhờ vào việc hấp thu tinh hoa năng lượng của  
thiên nhiên, tâm hồn con người sẽ trở nên thư thái,  
vận khí cũng sẽ được nạp đầy.

Vì lẽ đó, tôi cho rằng, bạn nên thử đến những nơi tràn ngập năng lượng tự nhiên như người đàn ông nói trên. Đó cũng là một cách khiến tâm hồn thoả mái cũng như tích lũy thêm vận khí.

Khi nhắc đến những địa điểm có năng lượng tự nhiên, có lẽ các bạn sẽ nghĩ ngay đến những chốn linh thiêng như đền thờ hay chùa chiền. Đó cũng là một lựa chọn. Chỉ cần khi đến đó bạn thấy tinh thần thư thái, dễ chịu thì tôi cho rằng địa điểm ở đâu cũng không quan trọng.

Tuy nhiên, thường thì con người ta vẫn thích đến những nơi có thể hấp thu được nguồn năng lượng từ thiên nhiên hơn.

Khi ta đến những nơi chứa năng lượng của tự nhiên, tâm hồn ta sẽ tràn đầy làn sóng tích cực, từ đó vận khí sẽ tăng lên.

Cho nên, không nhất thiết phải đi đâu xa, một nơi nào đó ở gần bạn thôi cũng được. Bạn hãy tập thói quen đến những địa điểm tập trung năng lượng thiên nhiên một tháng một lần, giống người đàn ông thành đạt trong ví dụ trên.

**✿ Khi hấp thu năng lượng từ Mẹ thiên nhiên, tâm hồn bạn sẽ trở nên hoạt bát, năng động hơn.**

## *Tận hưởng những niềm vui mà bạn chưa từng biết đến*

Hỉ nộ ái ố là những cảm xúc thông thường của con người.

“Tôi rất vui vì được tặng một chiếc ví mà tôi đã thích từ rất lâu vào ngày sinh nhật.”

“Tôi rất bức mình vì ai đó đã làm hỏng mô hình mà tôi đã kì công lắp ráp.”

“Tôi rất buồn vì bị người yêu bỏ.”

“Tôi rất vui vì được gặp lại người bạn thân lâu ngày không gặp.”

Trong cuộc sống hằng ngày, dường như các cảm xúc vui vẻ, hạnh phúc thường ít hơn so với những cảm xúc tiêu cực.

Khi muốn tích lũy vận khí, bạn cần phải gia tăng những cảm xúc tích cực. Trong đó, cảm giác xúc động sẽ gây ra những kích thích tốt lên não bộ. Bởi vì y học đã chứng minh, mỗi khi con người xúc động, não bộ sẽ tiết ra các hooc-môn hạnh phúc như

*Beta Endorphin hay Dopamine. Số lượng các hooc-môn này càng nhiều bao nhiêu, các cảm xúc tích cực sẽ càng tăng lên bấy nhiêu.*

Thế nhưng nếu bạn không làm gì thì cũng không có cảm giác xúc động nào được sinh ra.

Tôi có một lời khuyên cho bạn, *hãy thử đi và trải nghiệm những nơi mình chưa từng đến.*

Để làm được điều đó, bạn có thể đến thăm các di sản văn hóa thế giới và ngắm nhìn phong cảnh tuyệt vời ở những nơi đó.

Nếu như không có nơi nào để đi, bạn cũng có thể đến bảo tàng mĩ thuật hay các viện bảo tàng khác.

Bạn cũng có thể thử sức với những môn thể thao mà bạn chưa từng chơi.

*Nếu bạn có thể tận hưởng những thú vui mình chưa từng biết đến hay chưa từng trải qua, bạn sẽ có được những trải nghiệm bất ngờ, thú vị. Điều đó sẽ khơi dậy những cảm xúc tích cực trong tâm hồn bạn. Nhờ vậy, vận khí cũng sẽ tích tụ dần lên.*

**❖ Chính cảm giác bất ngờ thú vị từ những chuyến đi đến những nơi mới lạ sẽ đem lại cảm xúc cho tâm hồn bạn, làm gia tăng vận khí.**

## *Tập trung vào niềm vui ở hiện tại*

Trước đây, từng có một nhà tâm lý học ở Mỹ đã tiến hành một thí nghiệm vô cùng thú vị.

Người này đã chọn ra một nhóm gồm cả nữ giới và nam giới trong độ tuổi từ 30 đến 50 tuổi, chia họ thành 2 nhóm A, B và cho họ nếm thử các món ăn.

Nhà tâm lý học để cho những người thuộc nhóm A vừa ăn vừa hồi tưởng lại những trải nghiệm không vui trong quá khứ hoặc những lo lắng về tương lai.

Kết quả là, trái với nhóm B – những người thường thức bữa ăn trọn vẹn và ngon miệng, trong nhóm A chỉ có hai người cảm nhận được vị ngon của món ăn. Không chỉ vậy, hơn một nửa số người thuộc nhóm A bỏ dở bữa ăn của mình.

Tại sao lại có kết quả như vậy? Đó là vì, khi con người hồi tưởng về những trải nghiệm không vui trong quá khứ hoặc lo lắng về tương lai, sự cân bằng

của hệ thần kinh thực vật trong não bộ sẽ bị phá vỡ, khả năng cảm nhận vị ngon của món ăn cũng không còn tốt.

Như tôi đã nói, khi tưởng tượng đến những điều không vui, tinh thần bạn dễ trở nên sa sút, cho dù có sơn hào hải vị ngay trước mắt bạn cũng khó mà có cảm giác muốn ăn.

*Khi tâm hồn bạn cứ mãi chìm đắm trong những đau buồn của quá khứ hay những bất an chưa biết rõ về tương lai, bạn sẽ vẫn vơ suy nghĩ về những điều đó mà chẳng thể nào tập trung nổi vào hiện tại, vào khoảnh khắc trước mắt.*

Điều đó chẳng những khiến bạn không thể tận hưởng được niềm vui của hiện tại, của những khoảnh khắc trước mắt mà còn làm cho vận khí của bạn bị giảm đi do trong tâm chỉ toàn những cảm xúc tiêu cực.

Để những điều đó không xảy ra, bạn hãy tập cho mình thói quen tận hưởng những niềm vui ở hiện tại.

Nhờ đó, suy nghĩ của bạn cũng sẽ lạc quan hơn, tâm trạng càng vui vẻ thì vận khí càng tăng lên.

**✿ Hãy tập thói quen tận hưởng những niềm vui ở hiện tại.**

## *Rū bỏ hết những thú khiến tâm trạng muộn phiền*

Có dạo “Đoạn Xả Ly” trở thành đề tài rất được quan tâm.

Đoạn Xả Ly là một quan điểm mang tính triết học trong bộ môn Yoga, có nghĩa là giảm thiểu những điều không cần thiết, giải phóng bản thân khỏi sự trói buộc của những điều đó để có được cuộc sống thanh thản, vui tươi.

Tôi cho rằng bạn có thể áp dụng linh hoạt, tích cực quan điểm Đoạn Xả Ly này để tích lũy thêm vận khí cho mình.

Tôi sẽ lấy ví dụ về những tấm ảnh. Có những tấm chứa đựng những hối ức tốt đẹp nhưng cũng có những tấm lại là những kỉ niệm không mấy hay ho.

Nếu đó là tấm ảnh bạn chụp chung với người bạn đời của mình ở Disneyland trong lần đầu tiên hẹn hò thì bạn sẽ cất giữ chúng thật cẩn thận như một kỉ niệm quý giá, phải không?

Nếu đó là bức ảnh được chụp khi bạn chia tay với người yêu ở Disneyland thì bạn sẽ đối xử với nó thế nào?

Có lẽ bạn sẽ cảm thấy không vui mỗi khi nhìn thấy chúng. Bởi lẽ những tấm hình đó gợi cho bạn nghĩ đến những kí ức đau buồn, phải không?

Và rồi vì thế mà tinh thần bạn sẽ bị ảnh hưởng và dần dần sa sút.

Do đó, không chỉ những bức ảnh, *bạn hãy xử lý hết tất cả những gì mà mỗi lần nhìn thấy chúng bạn lại nhớ đến những kỉ niệm buồn bã, đau thương.*

*Nếu làm được như thế, số lần bạn rơi vào những cảm xúc tiêu cực sẽ giảm rất nhiều. Và nhờ đó, bạn cũng có thể trút bỏ được những điều không vui trong quá khứ và làm mới lại cảm xúc của bản thân.*

Tức là, nếu bạn giảm thiểu được những cảm xúc tiêu cực chất chứa trong lòng, vận khí sẽ dễ dàng tăng lên.

**♣ Thoát khỏi quá khứ đau buồn, bi thương, bạn sẽ xóa bỏ được những suy nghĩ tiêu cực vốn vẫn âm ỉ trong lòng.**

## *Nghe những bản nhạc khiến bạn thoái mái*

Ở New York, có một nhà hàng lúc nào cũng nườm nượp khách ra vào.

Cả hương vị lẫn giá cả ở nhà hàng này đều không mấy khác biệt so với những nhà hàng lân cận. Vậy vì lý do gì mà nhà hàng này được nhiều người yêu thích và lựa chọn đến ăn?

Bí quyết của họ là những bản nhạc của Mozart mà các thực khách nghe được ngay khi bước chân vào nhà hàng.

Các bản nhạc của Mozart khiến cho cả tâm hồn lẫn cơ thể đều được thả lỏng, làm cho tâm trạng con người vui vẻ, thoái mái.

Do đó, tâm trạng của các vị khách khi đến đây sẽ trở nên tốt hơn, khiến họ có suy nghĩ muốn quay lại nhà hàng.

Điều này trong tâm lý học gọi là “tác động đầu tiên”. Tác động đầu tiên là một hoạt động tâm lý

chỉ có ở con người, họ sẽ đưa ra nhận định tốt xấu về sự vật, sự việc nào đó dựa trên ấn tượng đầu tiên hoặc dựa trên những cảm nhận ban đầu.

Tức là nhà hàng trong ví dụ trên đã vận dụng linh hoạt ảnh hưởng của “tác động đầu tiên” vào kinh doanh thông qua việc sử dụng các bản nhạc của Mozart.

Chúng ta hãy thử áp dụng “tác động đầu tiên” bằng âm nhạc:

*Buổi sáng, khi thức dậy, hãy nghe một bản nhạc mà bạn yêu thích.*

*Nếu mỗi sáng được bắt đầu bằng những bản nhạc tiếp thêm năng lượng, tâm trạng của bạn sẽ trở nên vui vẻ và trạng thái thoải mái, sáng khoái đó sẽ theo bạn cả một ngày dài.*

Nghe nhạc vào thời điểm tinh thần mệt mỏi cũng sẽ đem lại hiệu quả tương tự cho bạn.

*“Mỗi lần nghe một ca khúc, một bản nhạc, tâm trạng sẽ thoải mái, nhờ đó vận khí sẽ tăng lên.”* Biết được điều này, việc nghe nhạc sẽ trở nên vô cùng thú vị, phải không nào?



**Mỗi lần nghe một bản nhạc, một bài hát, tâm trạng sẽ trở nên thoải mái, nhờ đó vận khí sẽ được tích tụ.**

## *Nói những câu khiến tâm trạng thoái mái*

Chắc hẳn các bạn đã từng nghe đến “hiệu ứng cánh bướm”.

Đây là học thuyết khí tượng cho rằng: “Nếu một con bướm đập cánh ở Brazil thì tác động nhỏ vào không khí của cái đập cánh đó có thể trở thành nguyên nhân gây ra cơn bão lớn ở Texas.”

Nói gọn lại, hàm ý của cụm từ trên là dù sự vật, sự việc nhỏ bé, tầm thường đến đâu cũng có thể trở thành những nguyên nhân gây ra những biến đổi to lớn đến không ngờ.

Hiệu ứng cánh bướm này có tác động rất lớn đến tâm lý con người.

Chẳng hạn, khi nói “Công việc vất vả”, mọi người thường hình dung theo chiều hướng xấu: Công việc vất vả, lương lại quá thấp, vào công ty này đúng là xui xẻo.

Để mọi chuyện không diễn ra theo chiều hướng đó, bạn hãy nói những câu khiến bản thân thấy thoải mái hơn.

Nếu nói rằng: “Công việc tiến triển tốt”, ta có thể suy nghĩ theo chiều hướng: Công việc tiến triển, dự án sẽ kịp tiến độ, mình sẽ không phải làm thêm giờ, sẽ được về sớm và đi spa cùng bạn bè.

*Nói những lời tích cực sẽ làm cho tâm trạng vui vẻ, khoan khoái. Nếu tâm trạng vui vẻ, khoan khoái thì nhờ vào những tác động tích cực của hiệu ứng cánh bướm, bạn sẽ có thể bất ngờ gặp được những điều dễ chịu, thoải mái hơn thế nữa.*

✿ **Nếu tâm trạng trở nên thoải mái, nhờ vào tác động tích cực của hiệu ứng cánh bướm, bạn sẽ bất ngờ gặp được những điều dễ chịu hơn thế nữa.**

## *Dùng ba câu nói tích cực để bù lại một câu tiêu cực*

Nói những lời dễ chịu, tâm trạng ta sẽ trở nên thoả mái.

Dù vậy, đôi khi có những chuyện bức bối, không vui khiến ta vô tình nói ra những điều tiêu cực.

Ví dụ, khi trở về công ty sau một ngày làm việc bên ngoài để gấp gỡ đối tác hay các công việc khác, hầu hết mọi người sẽ than rằng: “Ôi! Mệt quá!”

Hay khi đang tận hưởng chuyến đi bộ đường dài mà phải dừng lại do trời mưa to, tôi nghĩ đa số mọi người sẽ nói rằng: “Thật không may!”

Những lời lẽ tiêu cực có thể sẽ giúp giải tỏa stress ngay tại thời điểm ấy. Thế nhưng khi sử dụng quá nhiều lời nói tiêu cực, tôi nghĩ, bạn nên nói thêm ba câu nói tích cực khác.

Ví dụ:

“Ôi! Mệt quá! Nhưng mình đã trao đổi danh thiếp được với rất nhiều người. Mình đã biết thêm

rất nhiều thông tin quý báu. Dự án này nhất định sẽ thành công.”

“Mưa to quá nên mình không đi bộ được rồi, nhưng mình có thể ở nhà nghỉ ngơi. Có thể đọc cuốn sách mình muốn đọc. Mình còn có thể tha hồ nghe nhạc nữa chứ.”

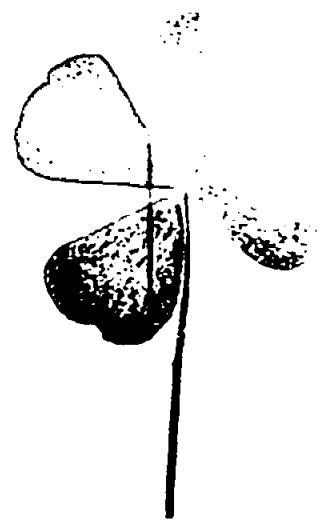
Vậy, tại sao lại là ba lần? Nếu chỉ nói một lần, câu nói tích cực và tiêu cực sẽ bù trừ lẫn nhau, kết quả thu được sẽ bằng không. Nếu nói hai lần, dư âm của sự tích cực sẽ vang vọng trong lòng ta, nói ba lần, dư âm đó sẽ trở thành làn sóng tích cực, sinh ra vận khí.

Tóm lại, dù bạn có lỡ nói ra những câu tiêu cực, nhưng sau đó, bạn nói ra thật nhiều những lời tích cực để bù lại, những từ ngữ tích cực ấy sẽ vang mãi trong lòng bạn. Nhờ vào dư âm ấy, bạn có thể duy trì được cảm xúc thoải mái này.

☞ **Dù nói ra những câu nói tiêu cực nhưng nếu bù lại được bằng nhiều câu nói tích cực, bạn sẽ duy trì được cảm xúc thư thái, dễ chịu.**

## Chương 7

# *Trân trọng mọi người*





*Bạn càng tôn trọng  
người khác bao nhiêu  
vận khí càng tăng lên bấy nhiêu*

Kinoshita Toukichiro (sau này là Toyotomi Hideyoshi) hay còn gọi là Hashiba Hideyoshi là người kế thừa chức vị lãnh chúa của Oda Nobunaga.

Có lần, một vị triều thần từ Kyoto đến diện kiến và nói với ông:

“Ngài là một người có vận khí rất lớn. Liệu ngài có thể chỉ bảo cho thần bí quyết để có được vận khí như ngài không ạ?”

Lúc đó, Hideyoshi đã đáp lại rằng:

“Ta chưa từng nghĩ làm thế nào để mình có được vận khí lớn. Ta chỉ luôn khắc ghi trong tâm khảm một điều rằng, khi tiếp xúc với người khác ta phải đứng trên lập trường của đối phương và tôn trọng họ. Nếu có cái thứ gọi là vận khí, có lẽ nó sẽ được tích tụ lại như vậy.”

Vậy, tại sao khi đứng trên lập trường của đối phương, thành tâm thành ý tôn trọng khi tiếp xúc với họ, vận khí của chúng ta lại tốt lên?

Đó là do *khi bạn đứng trên lập trường của đối phương, tôn trọng họ, họ cũng sẽ đứng trên lập trường của bạn và tôn trọng bạn*. Nhờ đó, *mối quan hệ giữa con người với con người sẽ trở nên tốt đẹp*.

Có nghĩa là *khi được người khác quý mến, chắc chắn bạn sẽ nhận được từ họ cơ hội để tiến bộ, phát triển và thành công*.

Thêm vào đó, *với sự tôn trọng thực sự phát ra từ trái tim, bạn sẽ nhận lại được tình cảm và lòng tốt vô giá*. Từ đó, *vận khí cũng sẽ được sinh ra*.

Và nhờ vào vận khí ngày một tốt hơn, bạn sẽ thu hút những người tốt khác, họ sẽ xuất hiện để giúp đỡ, hợp tác và hỗ trợ bạn. Vì thế cuộc sống của bạn sẽ rất vui vẻ, hạnh phúc.



**Tôn trọng người khác là một thứ tình cảm vô giá và sẽ tạo thêm vận khí cho bạn.**

## *Mọi người đều mong được người khác tôn trọng*

Để tôi giới thiệu cho các bạn một câu chuyện dân gian được truyền lại từ rất lâu ở Ả Rập.

Có một anh nông dân rất nghèo khó. Anh ta luôn xót xa cho số phận mình, thấy vậy Thượng đế nói với người đó rằng:

“Từ bây giờ mỗi năm, ta sẽ biến một điều ước của ngươi thành sự thật.”

Điều ước đầu tiên mà người nông dân đó yêu cầu Thượng đế giúp mình là có đủ cơm để ăn ba bữa trong ngày. Tiếp đến, năm sau, anh ta xin có nhà để ở. Sang năm nữa, anh ta ước có thật nhiều tiền. Sang năm sau nữa, anh ta mong rằng có thể kết hôn với một cô gái xinh đẹp. Vậy là, anh ta trải qua một cuộc sống hạnh phúc.

Chẳng mấy chốc, người nông dân đã sống đến những ngày tháng cuối cùng của cuộc đời. Lúc này, anh ta xin với Thượng đế rằng: “Con mong có thể nhận được sự kính trọng từ những người khác

trước khi con chết". Ngay lập tức Thượng đế đáp lại rằng: "Vậy thì ngươi hãy phân phát hết toàn bộ tài sản cho mọi người."

Thông điệp mà câu chuyện trên muốn truyền tải là ham muỗn của con người không bao giờ có giới hạn, họ không chỉ có ham muỗn về vật chất mà họ còn ham muỗn về tinh thần. Đó là *ham muỗn được người khác tôn trọng*, *ham muỗn bản thân mình có vị trí quan trọng trong lòng người khác*. Những ham muỗn đó được gọi là "*tự tôn*". (Đối với bản thân, sự tồn tại của chính mình là quan trọng nhất.)

*Khi lòng tự tôn được thỏa mãn, con người sẽ trở nên hạnh phúc, và sẽ nảy sinh ý muốn đền đáp lại ơn nghĩa cho người đã giúp họ thỏa mãn được mong muỗn ấy.*

Tóm lại, thái độ tôn trọng sẽ là món quà tuyệt vời nhất bạn có thể tặng cho đối phương. Bạn càng tôn trọng đối phương bao nhiêu, đối phương càng tôn trọng lại bạn bấy nhiêu.

**Tôn trọng người khác nghĩa là bạn đang làm thỏa mãn cảm giác tự tôn của người khác.**

# *Người biết kiềm chế sự tự kiêu mới là người tích lũy được vận khí*

Đây là câu chuyện có liên quan đến Conrad Nicholson Hilton – người được mệnh danh là ông hoàng khách sạn trong giới kinh doanh ở Mỹ. Có lần, công ty của Hilton quyết định mở một khách sạn lớn ở Hawaii. Lúc đó, có đến hai người ứng cử cho chức Tổng quản lý, vì thế Hilton đã yêu cầu hai người họ viết bài luận tự ứng cử. Sau khi nghiên cứu kỹ bài luận của các ứng cử viên, thành viên trong hội đồng quản trị bắt đầu cân nhắc chọn lựa người thích hợp. Người A đã viết trong bài luận của mình như sau:

“Tôi có nhiều kinh nghiệm thực tế trong việc thu hút khách hàng. Chính vì thế, nếu trở thành Tổng quản lý, tôi tin rằng mình có thể thu hút được nhiều khách hàng hơn so với những gì tôi đã làm trước đây.”

Ngược lại, người B viết rằng:

“Nếu trở thành Tổng quản lý, tôi muốn dựa trên những tư vấn, góp ý của lớp người đi trước đặc biệt là Giám đốc Hilton để thu hút khách hàng.”

Kết quả, người B đã được bổ nhiệm giữ chức vụ Tổng quản lý. Lý do có liên quan đến thái độ của hai ứng cử viên.

Người A đã tự đề cao tầm quan trọng của bản thân và có vẻ kiêu căng nên khiến người khác cảm thấy khó chịu. Hơn nữa, sự tự mãn của người này đã động chạm đến lòng tự ái của mọi người, khiến họ mất hứng.

Nhưng ngược lại, người B lại *bày tỏ thái độ khiêm tốn, cũng là cách để thể hiện thái độ tôn trọng với mọi người. Cho nên đã tạo được thiện cảm với họ.*

Nói cách khác, *càng khiêm tốn, bớt kiêu căng, tự mãn bao nhiêu bạn càng tích tụ được càng nhiều vận khí trong người. Từ đó, bạn sẽ nhận được thêm nhiều cơ hội từ người khác.*

**☞ Càng khiêm tốn càng nhận được nhiều cơ hội từ người khác.**

## *Tăng khả năng đồng cảm*

Vào một ngày hè nắng nóng, nếu bước ra ngoài, ai nấy đều cảm nhận được cái nóng khủng khiếp. Khi đó cuộc nói chuyện của chúng ta sẽ là: “Ngày hôm nay nóng quá”, “Ừ, đúng thế.”

Đó được gọi là đồng cảm.

Thế nhưng nếu tôi không đi ra ngoài mà ngồi trong phòng tận hưởng không khí mát lạnh từ chiếc điều hòa thì khi đó cho dù bạn tôi có gọi điện và nói “Hôm nay nóng quá” thì tôi cũng chẳng tài nào biết được cái nóng đó như thế nào.

Tuy nhiên, nếu người bạn ấy mồ hôi nhễ nhại đến nhà và tôi mời họ cốc nước mát lạnh, thì đó cũng gọi là đồng cảm.

*Khi ta muốn bày tỏ một điều gì đó, cho dù không thể có cùng suy nghĩ, chỉ cần biết thấu hiểu và cảm thông khi tiếp xúc với người khác thì chính là ta đang tôn trọng họ.*

Vấn đề này tưởng phức tạp nhưng thật ra lại rất đơn giản.

Chẳng hạn “Nếu mình làm như thế này, người đó có vui không?” hay “Nếu làm thế này thì có giúp gì được cho anh ấy/cô ấy hay không?” Chỉ cần bạn biết mình có thể làm được gì cho đối phương.

Ví dụ, nếu thấy đồng nghiệp của mình có vẻ bị cảm nặng, bạn có thể mua giúp anh ấy hộp cơm trưa.

Hay nếu có người quen sắp chuyển nhà, bạn có thể đến và giúp người đó một tay.

*Chắc chắn khi đó đối phương sẽ nghĩ rằng: “À, cậu ấy đang quan tâm, lo lắng cho mình” nên sẽ rất hạnh phúc với những gì bạn làm cho họ.*

*Đối phương càng hạnh phúc bao nhiêu bản thân bạn cũng sẽ thấy hạnh phúc bấy nhiêu, từ đó vận khí cũng sẽ dần dần tăng lên trong bạn.*

 **Hãy khiến đối phương nghĩ rằng: “Cậu ấy đang quan tâm, lo lắng cho mình.”**

## *Trở thành người có thể tha thứ cho lỗi lầm của đối phuơng*

Chúng ta ai cũng từng gây ra lỗi lầm nào đó. Ví dụ như “viết sai, viết thiếu trong bản báo cáo”, “nhầm giờ hẹn”...

Vào những lúc đó, điều quan trọng hơn cả là bạn không nên chỉ trích, trách mắng đối phuơng. Vì nếu làm thế, bạn sẽ làm tổn thương lòng tự trọng, sự tự tôn của người đó.

Có một sinh viên học giờ lịch sử phuơng Tây ở trường đại học. Giáo sư dạy giờ này của cậu thường hay cho phạm vi ra đề trước khi thi.

Một hôm, giáo sư đó nói: “Tôi không cần phải cho những sinh viên hay trốn học phạm vi ra đề. Bởi vì ở hiền sẽ gấp lành.”

Khi đó, cậu sinh viên đã đáp lại vị giáo sư đó rằng: “Giáo sư, thầy đã hiểu sai ý nghĩa của câu ‘ở hiền gấp lành’ rồi. Câu đấy đúng ra phải là, nếu chúng ta đối xử có tình với người khác, chẳng mấy chốc chúng ta sẽ được đền đáp.”

Ý nghĩa của câu tục ngữ trên đúng như những gì cậu sinh viên đó nói.

Thế nhưng, vị giáo sư lại cảm thấy mất thể diện do bị sinh viên chỉ ra lỗi sai của mình trước mặt những sinh viên khác. Từ đó về sau, cậu sinh viên đó bị giáo sư ghét.

Có lẽ chuyện này sẽ không xảy ra nếu cậu ta không chỉ ra lỗi sai của giáo sư trước mặt những sinh viên khác.

Nói cách khác, *điều quan trọng để tích lũy vận khí là phải có lòng bao dung, phải rộng lượng, tha thứ với những chuyện có liên quan đến lòng tự tôn của người khác.*

*Nếu nhất định phải chỉ ra sai lầm của đối phương, thì bạn phải nói nhẹ nhàng mềm mỏng, tùy theo TPO (Time, Place and Occasion – Thời gian, địa điểm và thời cơ).*

Tùy vào việc làm được hay không làm được điều này, mức độ may mắn đến với bạn sẽ khác nhau.

**† Hãy có lòng bao dung.**

# *Đừng quên sở thích của đối phuơng*

Tôi sẽ kể cho các bạn câu chuyện về một cửa hàng bánh kẹo ở địa phương.

Cửa hàng này mới mở cửa không bao lâu, thế nhưng khách hàng kéo nhau đến nườm nượp.

Tại sao vậy? Ngoài hương vị bánh kẹo tuyệt hảo, việc này còn liên quan rất nhiều đến thái độ phục vụ của nhân viên đối với khách hàng.

Dù khách đến mua bánh kẹo ở đây phần lớn đều là khách quen nhưng nhân viên cửa hàng vẫn luôn nói chuyện với khách như thế này:

“Chúng tôi xin lỗi vì hôm trước bị hết hàng. Hôm nay có món thạch hạt dẻ mà chị A yêu thích đấy.”

“Anh B thích Mitarashi dango<sup>1</sup> đúng không ạ?  
Hôm nay chúng tôi có làm món đó đấy.”

---

<sup>1</sup> Loại bánh được bao phủ bởi một loại si-rô làm từ nước đường và tinh bột.

Nghe thế, khách hàng biết nhân viên cửa hàng nhớ được sở thích của mình, họ sẽ cảm thấy rất vui. Chính điều này đã khiến cho cửa hàng bánh kẹo làm ăn phát đạt.

*Bạn nên ghi nhớ những điều đối phương thích, hoặc không thích, và thể hiện cho họ thấy bởi đây cũng là cách tôn trọng người khác.*

Ví dụ, khi mời một người thích nhạc cổ điển đến chơi nhà, bạn hãy bật loại nhạc đó trong phòng mình.

Còn nếu mời một người ăn chay, bạn hãy hạn chế các món mặn, thay vào đó hãy chuẩn bị các món làm từ rau củ quả.

Làm như vậy thì đối phương sẽ quý mến bạn hơn, tấm lòng và tình cảm của bạn cũng được truyền đến đối phương.

*Khoảnh khắc bạn khiến đối phương vui vẻ, hạnh phúc với cả tấm lòng, tình cảm dành cho họ sẽ trở thành vận khí dần tích lũy trong bạn.*

⌚ **Ghi nhớ những điều đối phương thích, hoặc không thích và thể hiện cho họ thấy rằng bạn biết điều đó, vận khí sẽ được sinh ra.**

## *Nhường nhịn người khác*

Trong tâm lý học có một quy tắc là “đền ơn đáp nghĩa”.

Quy tắc “đền ơn đáp nghĩa” là hiện tượng tâm lý chỉ có ở con người, tức là khi được người khác đối xử tử tế hoặc nhận được điều gì đó từ họ, ta sẽ sinh ra mong muốn báo đáp lại.

Ví dụ, khi đến một cửa hàng, được nhân viên ở đây tận tình giải thích các thao tác sử dụng thiết bị âm thanh, đa số mọi người sẽ có ý nghĩ: “Lần sau mình sẽ đến mua thiết bị âm thanh ở đây.”

Đó chính là bằng chứng cho ta thấy tác dụng của quy tắc “đền ơn đáp nghĩa”.

Tôi cho rằng *quy tắc này chính là cách thể hiện sự tôn trọng người khác và ta có thể vận dụng linh hoạt, hiệu quả nó để tích lũy vận khí*.

Ví dụ, khi tôi cùng bạn thân đi ăn, hai người muốn ăn hai món khác nhau. Tôi muốn ăn món Ý còn bạn tôi lại muốn ăn món Việt.

Khi đó cho dù tôi muốn ăn món Ý đến mức nào đi chăng nữa, *tôi vẫn sẽ để sang một bên, nhường cho bạn và đi đến tiệm đồ ăn Việt Nam.*

*Trong tình huống hai người muốn xem hai bộ phim khác nhau cũng tương tự. Nếu đối phương là một người quan trọng với bạn, bạn có thể lùi một bước, đi xem bộ phim mà người đó muốn xem trước, còn phim của bạn sẽ xem sau.*

Làm như thế, không chỉ thỏa mãn được lòng tự tôn của người đó, đối phương cũng cảm thấy vui vẻ, thoải mái do bạn chấp nhận sở thích của họ. Đồng thời, đối phương còn có suy nghĩ muốn hồi báo lại những gì bạn đã làm cho họ.

Kết quả là mối quan hệ giữa hai người sẽ trở nên thân thiết hơn.

**Khi đối phương bắt đầu nghĩ: "Mình sẽ báo đáp lại những gì cậu ấy đã làm cho mình", thì vận khí đã tăng rất nhiều trong bạn rồi đó.**

## Có mất đi thì mới có lại được

Để tôi giới thiệu cho bạn một câu chuyện dân gian xưa ở Trung Quốc.

Có ba người đàn ông A, B, C bụng đói cồn cào.

Họ nhìn thấy một quả hồng nằm trên vè đường.

A và B bắt đầu cãi cọ: “Tôi ăn trước”, “Không, tôi phải ăn trước”. Thấy thế C liền nói: “Thế thì hai anh chỉ cần bổ đôi quả hồng ấy ra và mỗi người ăn một nửa là được rồi. Còn tôi, tôi không ăn đâu”.

Nghe vậy, A và B chia nhau quả hồng, sau khi ăn xong, hai người lật đật bỏ đi. Chỉ còn lại C với cái bụng đói. Anh ta nhặt lấy hạt hồng định cho vào miệng ngậm. Nhưng C trượt tay làm rơi hạt hồng xuống đất.

Ngay lập tức, hạt hồng trên mặt đất bên vè đường bỗng nảy mầm. Chỉ trong nháy mắt, nó phát triển thành một cây hồng to lớn có rất nhiều quả mọc ra. Thế là, C lấy quả hồng ăn cho đến khi lấp đầy cái bụng đói.

Thực ra, chỗ mà ba người nhặt được quả hồng chính là chỗ ở của thần linh. Sau khi thấy C biết nhường nhịn người khác, vị thần đã ban thưởng món quà khen ngợi anh ta.

Những người có vận khí xấu thường là những người tư lợi, không biết chia sẻ với người khác.

Ngược lại *những người có vận khí tốt* thì khác.

Họ là *những người mang đến lợi ích, hạnh phúc cho người khác dù có phải hi sinh bản thân*. Những người này thường luôn nghĩ đến đối phương đầu tiên và là *những người rất biết nhường nhịn*.

Tóm lại, trong những trường hợp như thế, *cho dù bản thân có chịu thiệt, chỉ cần bạn lùi một bước* giống như người đàn ông C trong câu chuyện, *bạn sẽ tích lũy được vận khí và chắc chắn sẽ nhận được những món quà tuyệt vời dưới những hình thức bạn không ngờ tới*.



**Người có vận khí tốt là người không tư lợi, biết nhường nhịn, đặt người khác lên trên mình.**

## *Giữ lời hứa*

Đây là câu chuyện về một người đàn ông làm công việc quảng cáo tại một nhà xuất bản báo chuyên ngành.

Vào một ngày cuối năm, người đàn ông này đến chỗ giám đốc của công ty sản xuất vật liệu lót đường để xin phỏng vấn đăng bài quảng cáo nhưng lại không hẹn trước.

Đây là một công ty có tốc độ tăng trưởng nhanh chóng dù đang trong thời kì kinh tế suy thoái.

Người giám đốc nói với người đàn ông nọ: “Trong năm nay chúng tôi rất bận, nên để mọi chuyện sang năm mới nhé. Sang năm mới, anh hãy liên lạc lại với chúng tôi.”

“Với kinh nghiệm từ trước đến nay của mình, chưa từng có người nào lấy lý do thoái thác như thế lại muốn đăng quảng cáo cả. Có lẽ lần này không được rồi.”

Vì thế mà sang đến năm sau, người đàn ông này không liên lạc lại với vị giám đốc kia.

Sang năm mới được một thời gian thì người đàn ông nhận được điện thoại của vị giám đốc nọ: “Sang năm rồi mà chưa thấy anh liên lạc nên tôi gọi lại.”

Lúc ấy, người đàn ông đó cảm thấy rất xấu hổ và hổ thẹn với giám đốc.

Giờ thì anh đã hiểu được phần nào lý do tại sao công ty này có thể phát triển nhanh chóng dù kinh tế đang khủng hoảng.

Khi tích lũy vận khí, tôi nghĩ rằng bạn có thể tham khảo được rất nhiều từ câu chuyện này.

*Người tích lũy được vận khí là những người có trách nhiệm với những gì mình nói, biết giữ lời hứa.*

*Đó chính là biểu hiện của tinh thần tôn trọng người khác. Nhờ vậy, càng đề cao sự hiện diện của đối phương hơn.*

*Nói cách khác, thái độ có trách nhiệm với những gì mình đã nói, biết giữ lời hứa sẽ là biểu hiện cho sự thật tâm tôn trọng đối phương.*

*Hơn nữa, sự thành thật ấy sẽ không chỉ sinh ra tình cảm và những việc làm tốt mà còn tạo ra vận khí nữa.*

**❖ *Sự thành thật sẽ sinh ra tình yêu và thiện ý, từ đó tạo ra vận khí.***

## *Đã hẹn trước thì phải làm trước*

Tôi đã nói rằng, nếu bạn biết giữ lời hứa, vận khí sẽ tăng lên. Thế nhưng, thêm vào đó, nếu bạn có thể ưu tiên thực hiện những lời hứa bạn đã hứa trước thì sẽ càng tốt hơn.

Một ví dụ điển hình cho điều này là nhà sư Ryokan<sup>1</sup> của Tào Động tông vào cuối thời kì Edo.

Có lần, một vị võ sĩ tìm đến thăm nhà sư Ryokan nhưng không hẹn trước để luận giải về một bài thơ Waka.

Lúc đó thiền sư lại không có ở nhà nên người này chờ rất lâu mà không thấy Thiền sư quay về.

Theo lời của mọi người, nếu lui tới am của Thiền sư Ryokan thì gần như lần nào cũng thấy ngài ấy đang chơi trốn tìm với bọn trẻ con trong làng.

---

<sup>1</sup> Thi sĩ, thiền sư người Nhật.

Biết điều đó, vị vō sī đã than phiền với Thiền sư, nghe thế Ryokan đáp lại rằng: “Tôi xin lỗi. Nhưng ngài đột nhiên đến chõ tôi mà không báo trước. Còn tôi thì đã hứa sẽ chơi trốn tìm với bạn trẻ rồi. Tôi cho rằng dù đối phương là trẻ con nhưng đã hứa với chúng trước thì phải thực hiện trước, đó mới là lẽ nghi con người nên có”.

Vị vō sī nọ cảm thấy xấu hổ trước lời nói của Thiền sư, đồng thời ông cũng càng thêm cảm phục nhân cách của Thiền sư Ryokan.

*Một trong những điều quan trọng trong cuộc đời con người chính là ưu tiên thực hiện những lời hứa ta đã hứa trước giống như trong câu chuyện về Thiền sư Ryokan.*

Nói cách khác, nó cũng chính là cách bạn thể hiện sự trân trọng người trước mặt.

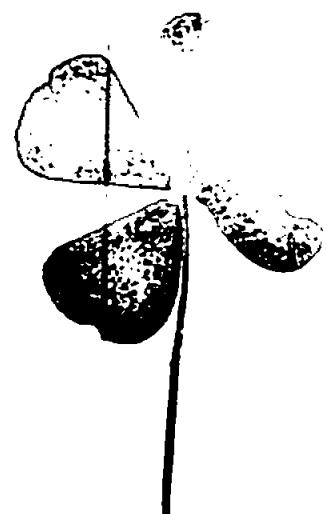
*Một khi đã hẹn gặp ai đó, trừ khi là có việc quan trọng, nếu không, bạn không được ưu tiên người hẹn sau mà phải gặp người hẹn mình trước đúng thời gian đã hứa.*

*Làm như thế chính là bạn đang tôn trọng người khác. Nhờ đó vận khí sẽ ngày một nhiều thêm.*

## Trân trọng người trước mặt.

## Chương 8

*Khiến người khác  
cảm thấy hạnh phúc*





*Khi ta làm cho người khác  
hạnh phúc cũng chính là  
làm bản thân mình hạnh phúc*

Để tôi kể cho bạn nghe câu chuyện về Đức Phật Thích Ca.

Có lần, một đệ tử hỏi Đức Phật rằng: “Thưa Đức Phật, Ngài có thể chỉ cho con biết điều gì là quan trọng nhất để con người ta có thể sống một cuộc sống hạnh phúc được không ạ?”

Đức Phật đã đáp lại rằng:  
“Con hãy nhìn những bông hoa đỏ đang nở rực rõ đằng kia.

Con hãy xem những chú chim non đang đậu trên cành cây.

Con hãy sống giống như những đóa hoa, những chú chim đó.

Ngắm những bông, tâm con sẽ tĩnh lại, hương thơm của hoa sẽ xoa dịu lòng con.

Tiếng hót líu lo của những chú chim non sẽ thắp lên niềm vui trong tâm hồn con.

Chẳng phải chúng đều khiến con người hạnh phúc hay sao?

Sẽ không ai nỡ hái đi những cành hoa ấy. Cũng sẽ không có ai nỡ giết hại những chú chim kia.

Điều đó có lẽ đối với những chú chim, những bông hoa cũng là một điều hạnh phúc.”

Đúng như lời Đức Phật dạy. Con người cũng giống như thế, *nếu bạn trao cho người khác hạnh phúc, trái tim họ sẽ được xoa dịu, sẽ tràn ngập niềm vui.*

*Khi họ buồn bã, chán nản, bạn hãy ở bên, làm họ hạnh phúc để cho mọi nỗi buồn tan biến, làm họ phấn chấn trở lại.*

Nói cách khác, *chỉ bằng với những hành động nhỏ hay lời nói giản đơn, nếu bạn tạo ra niềm vui cho người khác, nó sẽ trở thành những tình cảm vô giá và sẽ sinh ra vận khí trong bạn.*

**☞ Sử dụng lời nói và biểu cảm để khiến người khác hạnh phúc, vận khí sẽ sinh ra.**

# *Luôn tươi cười với mọi người, cuộc sống sẽ tràn ngập tiếng cười*

Trước kia, ở một trường đại học tại Úc, có nhà tâm lý học nọ đã tiến hành một thử nghiệm thú vị.

Đối tượng của thử nghiệm này là 100 nam sinh và ba cô gái: cô A xinh đẹp nhưng mặt không biểu lộ cảm xúc; cô B cũng rất xinh đẹp nhưng mặt lại cau có, tức giận; cô C tuy không xinh nhưng lúc nào cũng tươi cười. Hãy xem ai trong họ sẽ là người có được nhiều thiện cảm của những nam sinh nhất.

Và kết quả thu được là:

Có: 19 người đáp lại cô A

8 người đáp lại cô B

73 người đáp lại cô C.

Điều đó có nghĩa là hơn 70% các nam sinh đại học trên cho rằng: “Các cô gái có đẹp hay không chỉ là thứ yếu, họ thích những cô gái luôn tươi cười hơn.”

*Khi bạn tươi cười, nó sẽ biến thành năng lượng  
thần kì lan tỏa ra xung quanh, xua tan bầu không  
khí u ám, ảm đạm.*

*Bởi vì nụ cười có tác dụng khiến cho tâm hồn con  
người trở nên thoái mái, hạnh phúc.*

*Nhờ vào tác dụng đó mà mọi người đều thấy ấm  
lòng, tâm trạng cũng vui lây.*

Cũng có nghĩa là, *người luôn giữ nụ cười trên  
môi là người có thể làm người khác vui vẻ. Hành  
động đó sẽ trở thành lòng tốt và niềm vui ấy sẽ lớn  
dần lên trong bạn.*

Điều này chính là cách đơn giản để làm cho  
mọi người vui vẻ, hạnh phúc.

**❖ Nụ cười là phương pháp đơn giản nhất để  
khiến con người vui vẻ.**

## Tập cười

Vào thời kỳ Chiêu Hòa, tại khách sạn Đế quốc, có một nữ Quản lý bộ phận Buồng phòng nổi tiếng tên là Takeuchi Toshiko.

Các nhân vật chủ chốt trong giới chính trị và tài chính thường chỉ định cô mỗi khi đến ở khách sạn này.

Lý do mà họ đưa ra là bởi lúc nào trên gương mặt cô cũng có nụ cười rạng rỡ.

Với những người làm trong ngành dịch vụ như bộ phận buồng phòng của khách sạn, nụ cười chính là yếu tố không thể thiếu. Nụ cười của nữ quản lý này vô cùng thanh nhã. Chỉ nhìn vào biểu cảm đó thôi, cũng đủ khiến tâm hồn của các vị khách thư thái, dễ chịu.

Vì thế, có lần, một vị khách quý đã hỏi cô rằng: “Làm thế nào cô có thể có nụ cười tuyệt vời như vậy?”

Cô đã trả lời rằng: “Trước khi tiếp xúc với khách hàng, tôi thường soi gương rồi nhìn vào đó để tập cười.”

Các bạn không giỏi cười có thể tham khảo cách này.

*Các bạn chỉ cần nhìn vào gương và tập cười sau khi thức dậy mỗi sáng.*

*Sau đó hãy thử luyện tập các chuyển động của môi và cơ mặt sao cho nụ cười của bạn chỉ lộ răng nhưng không hở lợi.*

Nếu bạn thấy “À, nụ cười này được đấy”, “Nụ cười này tuyệt vời” thì hãy ghi nhớ lại và khi có dịp hãy thử cười trước mọi người.

Có thể ban đầu nụ cười của bạn còn hơi gượng gạo, thiếu tự nhiên, nhưng nếu luyện tập hằng ngày, chắc chắn bạn sẽ có được những nụ cười chân thành và đẹp nhất. Nụ cười đẹp không chỉ giúp bạn tự tin, cảm thấy vui vẻ mà còn mang lại niềm vui cho những người xung quanh bạn.

*Biểu cảm vui vẻ cùng với nụ cười sẽ khiến cho chúng ta hiểu được nhau mà không cần dùng bất kỳ lời nói nào. Điều đó không chỉ khiến cho những người xung quanh vui vẻ mà còn giúp bạn có thêm nhiều vận khí cho mình.*

*Bạn cười càng nhiều, hạnh phúc càng tràn ngập  
xung quanh bạn.*

♣ Nếu bạn nghĩ rằng “Nụ cười này được rồi”,  
“Nụ cười này thật tuyệt vời” thì hãy ghi nhớ  
cách cười đó và thử thể hiện nó ở trước mặt  
người khác.

## *Làm cho người khác nở nụ cười*

Tôi sẽ kể cho các bạn câu chuyện về một gia đình.

Một hôm, người ông bị tai biến.

Mọi người trong gia đình phải mòi y tá đến nhà chăm sóc ông.

Bình thường, không khí trong nhà của gia đình có người ốm thường ảm đạm, thế nhưng gia đình này lại khác. Họ rất vui vẻ, lạc quan.

Tại sao lại kỳ lạ như thế? Điều này liên quan đến di chứng sau lần phát bệnh nhồi máu não của người ông.

Một trong những di chứng của căn bệnh này là mất khả năng tự chủ về cảm xúc.

Không tự chủ được cảm xúc là tình trạng người bệnh không thể tự điều khiển cảm xúc của mình. Người đó có thể bất chợt khóc, bất chợt cười, có thể tức giận với những chuyện vặt vãnh.

Trong trường hợp này, trạng thái bệnh lý xuất hiện ở người ông là bất chợt cười.

Chỉ một việc nhỏ cũng có thể cười sẽ tạo ra hiệu ứng dây chuyền tích cực là mọi người xung quanh cũng sẽ cười theo.

Từ xưa, ở Trung Quốc đã có câu châm ngôn: “Một nụ cười bằng mười thang thuốc bổ”.

Câu châm ngôn này có ý nghĩa rằng nụ cười còn có tác dụng hiệu quả gấp nhiều lần thuốc men. Mỗi lần cười, bạn sẽ như trẻ lại, cả tâm hồn lẫn thể chất đều sẽ trở nên mạnh khỏe.

Có rất nhiều cách để tạo ra những nụ cười bổ ích như thế.

Cho nên bạn hãy thử làm cho người khác cười xem.

*Nếu bạn khiến cho họ cười thì bầu không khí xung quanh cũng sẽ trở nên ấm áp, yên bình.*

*Tâm trạng mọi người đều trở nên vui vẻ, từ đó sẽ sinh ra trạng thái tinh thần tích cực, tươi sáng.*

*Tâm trạng tích cực đó sẽ biến thành vận khí, tác động đến mọi người xung quanh bạn.*

**Vận khí sinh ra tâm trạng tích cực, tâm trạng tích cực sinh ra vận khí.**

*Sự hài hước sẽ tạo ra nụ cười  
và khiến cho tâm trạng  
người đối diện vui vẻ lên*

Nếu ta làm cho mọi người xung quanh tươi cười, bầu không khí cũng trở nên vui tươi, thoả mái.

Tất cả mọi người đều vui vẻ thì tâm trạng sẽ đi theo hướng tích cực.

Một trong những điều cần thiết để khiến mọi người tươi cười là bạn phải có khiếu hài hước.

Ví dụ, khi trò chuyện với những người không quen thân dù là việc công hay việc tư, bất cứ ai, ít hay nhiều đều sẽ cảm thấy căng thẳng.

Vì thế, cuộc nói chuyện sẽ không sôi nổi, hào hứng như bạn đã nghĩ, thay vào đó lại có chút thiếu tự nhiên.

*Tuy vậy nếu một trong hai bên có khiếu hài hước để tạo ra không khí gần gũi, vui vẻ thì những căng thẳng ban đầu sẽ dần tan biến, cuộc trò chuyện sẽ sôi nổi hơn.*

Đó là cách vận dụng tích cực, hiệu quả khiếu hài hước.

Tất nhiên, cũng có những bạn chẳng có tí khiếu hài hước nào.

Nếu thế, các bạn chỉ cần *kể những câu chuyện lý thú ít ai biết hoặc về những trải nghiệm của chính mình*. Việc đó cũng sẽ mang lại hiệu quả tương tự.

Điều quan trọng là, bạn cần phải khiến đối phương cười để xua đi cảm giác lúng túng, căng thẳng khi trò chuyện.

Ngoài ra, chỉ một người có khiếu hài hước không thôi thì chưa đủ, bạn còn phải hiểu được cách pha trò hài hước của đối phương.

Ví dụ: Khi đứa bạn thân trêu bạn rằng: “Mắt cậu giống mắt mèo thế” bạn chỉ cần hùa theo đối phương và giả tiếng mèo kêu “Meo meo” thì *chắc chắn không khí giữa hai bạn sẽ rất vui vẻ và gần gũi*.

Sự hài hước là một phần không thể thiếu để bạn nuôi dưỡng và tạo thêm vận khí cho mình.

 **Sức lan tỏa của tiếng cười là thành phần dinh dưỡng quan trọng để bạn tạo ra vận khí.**

## *Bạn càng khen người khác nhiều, vận khí càng tăng thêm*

Ở một vùng thôn quê nọ, người ta thường định kì tổ chức câu lạc bộ thơ Haiku.

Mỗi tháng, các thành viên trong câu lạc bộ sẽ cùng nhau sáng tác thơ và chia sẻ cảm nhận về những bài thơ đó.

Tất nhiên, mỗi người sẽ có những cảm thụ thơ văn khác nhau. Trong số họ, có một người phụ nữ thường hay đưa ra những lời tán thưởng hết mức đối với thơ của người khác.

Ví dụ, người phụ nữ đó nói rằng: “Sau khi đọc bài thơ này, tôi đã cảm nhận được tình cảm gia đình ấm áp. Nó đã lột tả hết được sự tuyệt vời của gia đình anh A.”

“Đọc bài thơ này xong, tôi thấy mọi nỗi buồn trong lòng mình dường như tan biến. Sự dịu dàng cũng như tình cảm của anh B đều đã được truyền tải hết qua bài thơ này.”

Người phụ nữ này hiện đang tổ chức rất nhiều lớp tiếng Anh giao tiếp.

Các lớp tiếng Anh giao tiếp của cô có mặt trên cả nước và rất đông học sinh.

Thực ra, lý do cho thành công này có liên quan đến thói quen khen ngợi mọi người của cô.

*Con người bao giờ cũng thấy vui vẻ, thích thú với những lời khen ngợi bởi họ cảm thấy vinh dự, hân diện, tự hào với những lời khen đó.*

Ngoài ra, khi được khen ngợi, con người sẽ có thêm tự tin, hi vọng vào cuộc sống hơn.

Điều đó có nghĩa là, những người nói ra những lời khen ngợi không chỉ được người khác yên mến mà vận khí của họ cũng sẽ được tăng thêm do họ đã mang đến niềm vui cho mọi người.

Để làm được điều đó, bạn cần hình thành thói quen khen ngợi người khác nhiều hơn.

**† Bạn hãy tập thành thói quen nói những lời khen.**

## *Khen cũng cần phải có kĩ thuật*

Nếu tạo thành thói quen khen ngợi người khác, ngoài việc được mọi người quý mến, bạn còn có thể gia tăng thêm vận khí do bạn đã trao cho họ niềm vui.

Thế nhưng, không bởi vì thế mà bạn có thể khen người khác một cách bừa bãi, tùy tiện. Nếu bạn không khen thật lòng thì sẽ dễ phản tác dụng. Khi đó đối phương sẽ cảnh giác với lời khen của bạn hơn và nảy sinh suy nghĩ: “Định nịnh nọt kiểm chắc gì đây”, “Có gì đó mờ ám”.

Vì thế, bạn hãy ghi nhớ những chú ý dưới đây khi khen ngợi người khác:

*Hãy nhìn nhận, tôn trọng những điểm tốt của đối phương và khen ngợi họ thật lòng.*

*Để có thể truyền đạt một cách chính xác lời khen của mình đến đối phương, bạn hãy khen họ trên những phương diện cụ thể, như xem ở đối phương có điểm nào tuyệt vời, điểm nào ưu tú.*

*Cố gắng khen ngay khi có cơ hội.*

*Có rất nhiều điểm có thể khen đối phương như: phong cách làm việc, địa vị, chức vụ, tài năng, sở thích, đồ vật đối phương có, ngoại hình, thời trang, gia đình... hãy tập trung vào những điều họ muốn nghe nhất.*

Nếu có thể, hãy khen người đó trước mặt người khác. Nếu được khen trước mặt mọi người, lòng tự hào, kiêu hãnh và cả sự tự tôn của đối phương cũng sẽ được nâng lên.

*Nếu bạn có thể áp dụng những điều trên khi khen ngợi người khác thì vạn khi sẽ dần dần tích tụ trong bạn, chính bản thân bạn rồi cũng sẽ lại nhận được những lời khen ngợi từ những người khác.*

**☞ Nếu bạn thường xuyên khen ngợi người khác thì bạn cũng sẽ được người khác ngợi khen và cuộc sống của bạn sẽ rất tuyệt vời.**

## *Để mắt đến những điểm xuất sắc ở đối phương*

Thời kỳ Chiêu Hòa, Tetsuharu Kawakami là một tuyển thủ bóng chày nổi tiếng được mệnh danh là “Vị thần của những cú đánh bóng”.

Với tư cách là huấn luyện viên, ông đã thành công khi dẫn dắt đội bóng chày Yomiuri Giants làm nên V9 (vô địch 9 năm liên tiếp) và ông cũng là người đào tạo nên các cầu thủ nổi tiếng như Shigeo Nagashima, Sadaharu Oh...

Trước đây từng có phóng viên hỏi ông: “Ông có bí quyết gì để khiến các cầu thủ có khí thế thi đấu hừng hực như vậy không?”

Kawakami đáp lại rằng: “Rất đơn giản. Tôi chỉ cần tinh ý nhận ra những điểm mạnh của từng cầu thủ và nói lại với họ.”

Trong số các cầu thủ trong đội, có người thành thạo, linh hoạt ở các tình huống đỡ bóng nhẹ, cũng có thành viên chốt gôn tốt.

Kawakami đã để ý đến thế mạnh của từng thành viên và luôn nói ra cho họ biết. Vì thế, các cầu thủ càng trở nên hăng hái, sôi nổi hơn trong các trận thi đấu. Kết quả, điều này đã đem đến cho ông danh hiệu “Huấn luận viên của những bàn thắng”.

Câu chuyện này có lẽ sẽ rất có ích cho những người chưa khéo léo khi khen ngợi người khác, cũng như những người chưa biết cách khen ngợi đối phương.

Nếu là thế, bạn chỉ cần nói ra đúng những gì mình nghĩ, mình cảm nhận, ví dụ như:

· “À, điểm này cậu ấy làm thật tuyệt”.

“Cậu ấy tính toán nhanh”.

“Trong thời gian ngắn, cậu ấy đã có được bằng kế toán”.

“Cậu ấy tham gia cuộc thi và đạt chức vô địch”.

Hay đơn giản hơn, *bạn chỉ cần nói với người đó rằng*: “Cậu tuyệt thật đấy”, “Là cậu thì kiểu gì cũng được mà”, “Cậu thật xuất sắc”.

*Chỉ bằng những câu nói đơn giản như vậy, dù có là người không khéo ăn nói, bạn vẫn có thể khiến người khác vui vẻ nhờ những lời khen.Thêm vào đó, sau mỗi lần đưa ra lời khen, bạn sẽ được nhiều người*

*quý mến hơn, và chính bạn cũng sẽ nhận được những lời khen từ người khác nữa.*

 **Cho dù bạn chỉ đơn thuần cảm thán rằng:**  
**“Cậu giỏi thật đấy”, “Không hổ là cậu”, “Cậu thật xuất sắc”,** thì những lời nói này cũng sẽ **gắn liền với những lời tán dương dành cho bạn về sau.**

## *Luôn luôn nói cảm ơn*

Nếu bạn có thể dùng ngôn từ và biểu cảm để tạo ra niềm vui cho người khác, thì điều đó cũng sẽ sản sinh ra vận khí cho bạn.

Và sức mạnh từ ngữ được phát huy tối đa khi bạn nói ra câu cảm ơn.

Ở công ty nọ, bộ phận kinh doanh có kết quả làm việc rất trì trệ.

Sau đó, trưởng phòng mới đến nhậm chức.

Trưởng phòng mới đã nói một câu thế này với nhân viên của mình: “Chúng ta hãy thường xuyên nói lời cảm ơn và cùng nhau cố gắng, nỗ lực trong công việc.”

Buổi sáng, khi đến công ty, vị trưởng phòng nói: “Chào buổi sáng mọi người. Cảm ơn các bạn.”

Gặp nhân viên kinh doanh vừa đi giao dịch với đối tác bên ngoài về, anh cũng nói: “Cảm ơn anh đã vất vả đi giao dịch với khách hàng.”

Buổi tối trước khi tan ca, người đó cũng nói: “Cả ngày hôm nay mọi người đã vất vả rồi. Cảm ơn mọi người.”

Cứ như thế, trong vòng chưa đầy nửa năm, thành tích kinh doanh của bộ phận này đã tăng lên đáng kể.

*Một câu cảm ơn đơn giản đã chứa đựng biết bao tình cảm.*

*Chỉ cần bạn nói ra, nó sẽ trở thành một làn sóng hăng hái, tích cực lan rộng đến tất cả mọi người đón nhận nó.*

*Từng đợt sóng của lòng biết ơn cứ nối tiếp nhau và may mắn sẽ đến với bạn. Chúng sẽ biến thành vận khí và mang lại vận may bất ngờ cho bạn.*

Chính vì thế, mỗi ngày bạn hãy nói thật nhiều lời cảm ơn. Bạn càng nói cảm ơn nhiều bao nhiêu, may mắn của bạn sẽ càng chuyển biến tốt bấy nhiêu.

**☞ Mỗi khi nói lời cảm ơn, từng nhịp sóng biết ơn sẽ nối tiếp nhau và may mắn sẽ đến với bạn.**

## *Luôn nói những lời hay ý đẹp làm vui lòng người khác*

Đây cũng là một phương pháp giúp tăng vận khí của bản thân bằng cách tạo ra niềm vui cho người khác. Nghĩa là luôn nói những lời hay làm người khác vui vẻ.

Có một cửa hàng bán cơm theo suất tại địa phương do một cụ bà 70 tuổi làm chủ. Cửa hàng của cụ luôn náo nhiệt, không ngớt khách ra khách vào.

Ngoài các món ăn ngon, giá cả phải chăng, lý do tiệm đông khách còn là vì cách tiếp đãi khách hàng của bà. Bà cứ liên tục nói với mọi người thế này:

“Nghe nói con chị đã đỗ đại học khi vẫn còn học trung học phải không? Chúc mừng chị nhé.”

“Anh hoàn thành công việc khó khăn đó rồi à? Thật tốt quá. Thế thì phải ăn mừng thôi, bữa nay để tôi cho anh một phần đầy ụ nhé.”

“Hình như kì nghỉ tuần lễ vàng năm nay mọi người định đi Hawaii à? Chắc giờ mọi người đang trông chờ kì nghỉ này lắm.”

Tôi nghĩ rằng chúng ta có thể học hỏi rất nhiều từ thái độ tiếp khách của bà.

Nếu bạn có thể giống như người phụ nữ ấy, *nói ra những điều khiến người khác vui vẻ, bạn sẽ tháo gỡ được tâm lý căng thẳng của đối phương, xoa dịu trái tim họ.*

Nhờ đó, *họ sẽ cảm thấy tràn đầy sức sống, cuộc sống của họ cũng sẽ trở nên vui vẻ hơn.*

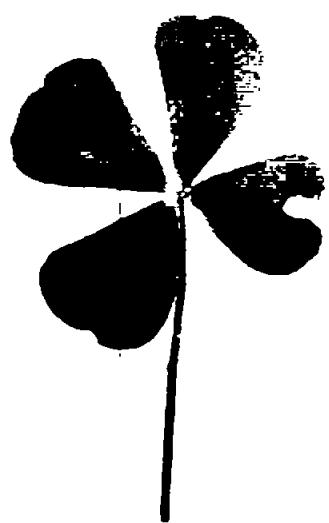
Và chắc chắn đối phương sẽ có ấn tượng rất tốt đối với những người mang đến cho họ niềm vui đó.

Tức là, *từ những ý đẹp lời hay ta nói, những tác động tích cực sẽ được sinh ra, trở thành vận khí tích lũy bên trong ta.*

 **Lời hay ý đẹp sẽ làm dịu lại bầu không khí căng thẳng, làm cho cuộc sống của con người trở nên vui vẻ hơn.**

## Chương 9

*Tận tâm với người khác*





## *Vận khí sẽ tăng lên khi bạn hành thiện tích đức*

Câu chuyện sau đây tôi muốn kể về hai vợ chồng điều hành xưởng in nọ.

Bị ảnh hưởng sau vụ phá sản của Lehman Brothers (Lehman shock)<sup>1</sup>, doanh thu của xưởng in bị sụt giảm nhanh chóng. Cuối cùng, số tiền họ kiếm được cũng chỉ đủ ăn.

Hai người họ tìm đến vị trưởng lão già nhất trong làng và hỏi: “Chúng con phải làm gì để công việc kinh doanh thuận lợi trở lại ạ?”

Nghe vậy, trưởng lão khuyên rằng: “Các con chỉ cần nghĩ đến chuyện làm gì đó giúp đỡ mọi người trong thị trấn thôi.”

Kể từ đó, mỗi buổi sáng, hai người họ thường xuyên dọn dẹp khu vực phụ cận xưởng in. Hơn nữa,

---

<sup>1</sup> Lehman Brothers từng là tập đoàn chứng khoán và ngân hàng đầu tư lớn thứ tư của Mỹ. Lehman shock là vụ phá sản lớn nhất trong lịch sử nước Mỹ.

họ còn in miễn phí những tờ rơi đơn giản cho những người không có tiền.

Cứ như thế, một năm sau, bước ngoặt lớn đã đến với họ.

Hai vợ chồng chủ xưởng in trong một lần tham dự bữa tiệc thương mại đã gặp gỡ và có được mối làm ăn với người giàu có nhất làng. Nhờ mối quan hệ đó mà họ có được những đơn hàng lâu dài và thu được lợi nhuận lớn.

Thông điệp mà câu chuyện này muốn nhắn gửi là, nếu ta luôn ở tâm thế sẵn sàng cho đi, cống hiến vì xã hội, vì mọi người, thì một ngày nào đó cơ hội sẽ đến. Thành công sẽ đến với bạn và vận khí sẽ dễ dàng tăng lên.

Tại sao lại như vậy? Theo tôi, điều này có liên quan đến sự tồn tại của một ngân hàng khác ngoài những ngân hàng ta thường thấy. Đó là “ngân hàng vũ trụ”.

*Tức là khi bạn đóng góp, cống hiến cho con người thì đồng thời những hành động bạn làm sẽ trở thành tài sản để bạn tích lũy vào ngân hàng vũ trụ và chúng sẽ chuyển ngược trở lại thành vận khí bên trong bạn.*

Chính vì thế, bạn càng chân thành, tận tụy vì người khác bao nhiêu, vận khí sẽ càng tăng nhiều bấy nhiêu.

Một lúc nào đó nó sẽ mang lại thời cơ, may mắn và giúp bạn đạt được thành công.

**♣ Nếu bạn cống hiến vì con người, thì những điều bạn làm sẽ trở thành tài sản tích lũy vào ngân hàng vũ trụ rồi chuyển thành vận khí bên trong bạn.**

## *Mỗi ngày một việc tốt*

Bước đầu tiên để bạn có thể làm gì đó giúp đỡ mọi người là bạn phải đối xử tốt với họ.

Tôi sẽ kể cho bạn câu chuyện về một công ty may mặc.

Do tình cờ đọc được một cuốn sách, vị giám đốc của công ty ý thức được mình cần phải đóng góp gì đó cho xã hội nên ông đã đưa ra chỉ thị cho các nhân viên rằng:

“Từ bây giờ, mỗi người trong chúng ta hãy làm thật nhiều việc tốt. Mỗi người đều có cách làm việc tốt khác nhau, nên mỗi khi làm một việc tốt nào đó, các bạn hãy viết nội dung việc đó vào giấy. Khi các bạn làm được 1.000 việc tốt, hãy nộp lại những báo cáo ấy cho tôi. Tôi sẽ thưởng cho người đạt mục tiêu nhanh nhất một chuyến du lịch đến suối nước nóng.”

Chuyến du lịch đến suối nước nóng quả là một phần thưởng hấp dẫn. Vì thế, mọi nhân viên trong công ty đều cùng nhau thi đua làm việc tốt.

Cứ như thế, vài tháng sau thành tích kinh doanh của công ty tăng lên nhanh chóng.

*Hành động đối xử tốt với người khác chính là biểu hiện của tình cảm và lòng tốt. Hành động đó sẽ trở thành gia tài phúc đức để ta tích lũy vào ngân hàng vũ trụ.*

Tức là bạn càng đối xử tử tế, tốt bụng với người khác bao nhiêu thì vận khí sẽ càng đến với bạn nhiều bấy nhiêu.

Tôi nghĩ, nếu học theo công ty này làm 1.000 việc tốt, nó sẽ đem lại hiệu quả lớn và tích lũy thêm nhiều vận khí.

Để làm được điều đó, bạn hãy lấy mục tiêu “mỗi ngày một việc tốt” làm phương châm. “Mỗi ngày một việc tốt” có nghĩa là ít nhất một lần trong ngày bạn hãy đối xử tử tế, tốt bụng với người khác. Nếu bạn có thể liên tục duy trì được những việc làm như vậy thì trước khi đạt được 1.000 việc tốt, bạn đã cảm thấy được cuộc sống của mình ngày một tốt đẹp, ý nghĩa hơn.

**☞ Hành động đối xử tốt với người khác chính là biểu tượng của tình cảm và lòng tốt. Hành động đó sẽ trở thành gia tài phúc đức để ta tích lũy vào ngân hàng vũ trụ.**

# *Sẵn lòng đáp ứng sự nhờ cậy của người khác*

Câu chuyện mà tôi sắp kể dưới đây là chuyện của hai năm về trước. Có một phóng viên người Mỹ tiến hành điều tra lịch trình sau giờ làm việc của một người thành đạt vừa nổi tiếng vừa có tài.

Lịch trình của người đó như sau:

Ngày X tháng A, 4 giờ chiều, tham gia lễ kỉ niệm ngày thành lập của công ty đối tác.

Ngày Y tháng B, 7 giờ tối, tham gia bữa tiệc giáng sinh của bạn thân.

Ngày Z tháng C, 6 giờ tối, đến buổi triển lãm tranh của người quen.

Điểm chung trong lịch trình trên là tất cả những sự kiện người này tham gia như lễ kỉ niệm ngày thành lập, tiệc giáng sinh, triển lãm tranh... đều được người khác nhờ cậy.

Tức là *khi bạn sẵn lòng đáp ứng sự nhờ cậy của người khác, điều đó cũng đồng nghĩa với việc bạn đang giúp đỡ họ*.

Để làm được việc này, bạn cần phải bỏ ra cả thời gian và công sức cho đối phương. Nếu bạn nhận được lời mời tham dự lễ cưới, hãy đồng ý ngay. Khi ai đó nhờ bạn giúp chuyển nhà, hãy đến và giúp họ. Nếu nhận được lời mời đến tiệc tất niên, hãy tham gia. Mỗi lần bạn đáp ứng người khác và làm gì đó, bạn đã tích thêm tài sản phúc đức vào ngân hàng vũ trụ, từ đó gia tăng thêm vận khí cho mình.



**Dành ra thời gian và công sức cho đối phương.**

## *Làm nhiều hơn một chút so với người khác*

Giúp đỡ người khác không khó chút nào. Bạn chỉ cần làm nhiều hơn mọi người một chút thôi cũng có thể coi như bạn đang cống hiến vì họ rồi. Có một trường luyện thi đã đạt được mức tăng trưởng kinh doanh nhanh chóng chỉ trong vòng một năm. Một buổi học của trường này thường kéo dài 90 phút nhưng nếu có học sinh nào chưa làm được bài tập thì dù giờ học đã kết thúc, các giáo viên ở đây vẫn sẵn sàng hướng dẫn từng em một. Ngoài việc học, các giáo viên còn trở thành những chuyên gia tâm lý lắng nghe và chia sẻ với các em học sinh. Hơn nữa, nếu có em nào lo lắng vì phải về nhà một mình khi trời tối, họ sẵn sàng đưa em đó về tận nhà. Nhờ những việc làm tưởng như chẳng liên quan, thừa thãi ấy mà kết quả kinh doanh của trường đã đạt được sự tăng trưởng lớn.

*Chẳng hạn, khi bạn được giao phó làm người phụ trách cho bữa tiệc tất niên, bạn có thể chụp ảnh giúp những người tham gia và hôm sau gửi lại ảnh*

*cho họ qua đường bưu điện. Khi đến giúp người khác chuyển nhà, ngoài công việc chính, bạn có thể làm cơm hộp và mang đi để mọi người cùng ăn.*

Có người đã từng nói: “Khi bạn làm một việc, thực chất bạn có thể làm thêm hai, ba việc khác nữa.”

*Chỉ cần bạn vượt qua những gì bản thân cho là đủ, quan tâm thêm một chút, đóng góp thêm một chút thì những điều đó sẽ đưa đến vận khí “yêu thương” cho bạn.*

**❖ Vượt qua những gì bản thân cho là đủ, quan tâm thêm một chút, đóng góp hơn một chút.**

## *Đem thông tin, tri thức đến với người khác*

Thêm một câu chuyện nữa về Đức Phật Thích Ca.

Một lần, khi Đức Phật đang cùng đệ tử đi bộ trên đường thì thấy một mảnh vườn có rất nhiều cây cho nhiều quả to.

Đức Phật nói với người đệ tử: “Đây thật là những trái cây tuyệt vời.” Nghe thấy vậy, người nông dân ở gần đó thấy tự hào và thưa lại với Ngài về việc chăm sóc để cho ra những trái cây có chất lượng tốt như thế.

Sau khi nghe người nông dân nói hết, Đức Phật bảo: “Nếu con đã nắm rõ bí quyết để trồng được những loại quả tốt như thế này, con hãy nói cho những nông dân khác để họ cùng biết. Đây cũng là một hạnh bố thí<sup>1</sup> tuyệt vời.”

---

<sup>1</sup> Một đức hạnh cao quý thường được đề cập đến trong cuộc sống tu tập của người Phật tử, tu sĩ lẩn cư sĩ, trong mọi tông phái Phật giáo.

Hạnh bố thí không chỉ là hành động hiến tặng vật chất, tiền tài mà còn là *hành động đem đến thông tin, tri thức cho người khác, cũng là cách để con người hành thiện tích đức, thu thập phúc báu*. Đây chính là những gì Đức Phật muốn nhắn nhủ người nông dân.

Tôi nghĩ rằng điều này vô cùng đơn giản và chúng ta có thể làm được.

*Chẳng hạn người nào giỏi làm bánh kẹo có thể chỉ cho bạn thân của mình cách làm ra những chiếc bánh thơm ngon.*

*Những người đã có kinh nghiệm đi nước ngoài nhiều lần có thể hướng dẫn cho những người mới đi lần đầu các thủ tục để lấy hộ chiếu.*

*Những người sành ăn có thể bảo cho mọi người biết quán nào vừa rẻ vừa ngon.*

Nếu có thể làm những điều này như một thói quen, bạn không chỉ nhận được những lời cảm ơn từ người khác mà vận khí cũng sẽ theo đó dần dần tăng lên trong bạn. Và khi bạn rơi vào hoàn cảnh khó khăn, biết đâu bạn sẽ nhận được những sự giúp đỡ không ngờ tới bằng cách này hay cách khác.

**Hành động chỉ bảo, hướng dẫn người khác  
chính là hạnh bố thí, hành thiện tích đức.**

## *Chia sẻ phúc lành*

Ta đổ đầy nước vào trong một cái chậu.

Chuyện gì sẽ xảy ra nếu ta dùng 2 tay vuốt nước về phía mình?

Nước trong chậu sẽ rẽ sang 2 bên và trôi về phía ngược lại.

Còn nếu như ta dùng 2 tay đẩy nước về phía ngược lại thì sao?

Nước trong thau sẽ chảy về 2 phía bên cạnh và trôi về phía ta.

Nguyên lý này cũng giống như cách bạn đang tích lũy vận khí. Khi có vận may, điều gì đó tốt lành bất ngờ đến với bạn, nếu bạn nảy sinh ý nghĩ chiếm giữ, một mình nắm lấy tất cả, không chia sẻ cùng ai, thì may mắn sẽ như làn nước trôi qua tay bạn. Ngược lại, *nếu bạn biết sẻ chia phúc lành cùng với người khác, mỗi người một ít, thì may mắn, hạnh phúc sẽ dần dần đến với bạn.*

*Lúc đó, phúc báo của bạn sẽ ngày càng nhiều, nhờ đó vận khí sẽ càng gia tăng.*

*Khi nhận được trái cây tươi ngon từ quê gửi lên,  
bạn hãy chia sẻ chúng với đồng nghiệp ở chỗ làm hay  
hàng xóm cạnh nhà bạn.*

*Khi bạn nhận được tiền thưởng, hãy dùng nó để  
mời bạn bè và gia đình một bữa.*

*Nếu bạn biết ban phát phúc lộc, cho dù một  
phần may mắn có rời xa bạn thì một lúc nào đó may  
mắn đó sẽ lại trở về bên bạn và còn nhiều hơn trước.*

*Điều đó có nghĩa là, có cho đi mới có nhận lại,  
bạn mất đi một ít nhưng lại nhận được niềm vui của  
mọi người, dần dần cuộc sống của bạn sẽ tràn ngập  
hạnh phúc và may mắn.*

**☞ Nếu bạn biết chia sẻ may mắn, may mắn  
khác sẽ lại một lần nữa đến với bạn, gấp  
nhiều lần hơn.**

## *Làm những công việc mà người khác cho là phiền phức*

Công việc mà người khác cho là phiền phức là những công việc như thế nào?

Có thể đưa ra rất nhiều ví dụ như: cọ rửa nhà vệ sinh, thu dọn tàn thuốc lá... Nếu làm được những công việc mà mọi người cảm thấy phiền phức, không muốn làm thì bạn có thể tăng thêm vận khí của mình chỉ trong thời gian ngắn.

Có một người phụ nữ đang điều hành một bệnh viện chỉnh hình xương khớp. Cô là thành viên trong một nhóm học, nhóm này do cô đứng ra tổ chức và tập trung toàn các nhà kinh doanh. Với vai trò phụ trách nhóm học, mỗi khi quyết định xong thời khóa biểu học từng ngày, cô có nhiệm vụ thông báo đến từng thành viên một.

Cô cũng kiêm luôn nhiệm vụ tính toán số tiền sau mỗi bữa tiệc. Ngay cả việc lựa chọn giáo viên cho nhóm cô cũng làm luôn.

Cô lúc nào cũng hăng hái nhận các công việc  
về mình. Và có lẽ đó là một trong những lý do mà  
bệnh viện của cô lúc nào cũng đông bệnh nhân.

*Tôi cho rằng những người muốn tích lũy nhiều  
vận khí một cách nhanh chóng chính là những người  
giống như người phụ nữ trong ví dụ trên. Họ thường  
tự nguyện làm những việc mọi người không thích,  
không muốn làm.*

*Tùy vào sức lực bỏ ra mà điều đó có thể mang lại  
cho bạn phúc báo đôi dà gấp 2 – 3 lần bình thường.  
Nhờ vào phúc báo và vận khí tích lũy được, cuộc sống  
của bạn sẽ nhanh chóng trở nên tốt đẹp hơn.*

**◆ *Sự cống hiến đi cùng sức lực sẽ có thể mang  
đến cho bạn phúc báo đôi dà gấp 2 – 3 lần  
bình thường.***

## *Chỉ cần có mặt đúng lúc cũng là một cách để đóng góp, cống hiến*

Có một bà lão bị mất nhà cửa sau trận động đất lớn ở phía Đông Nhật Bản.

Để con cái tiện chăm sóc, bà đã đến sống với vợ chồng đứa con trai trưởng ở Tokyo.

Lúc đầu, do cú sốc mất nhà, bà rơi vào tình trạng chán nản, buồn rầu. Thế nhưng dần dần, bà lấy lại được tinh thần, mặc dù hầu hết thời gian trong ngày, bà phải ở nhà một mình do cả hai vợ chồng con trai đều đi làm.

Tại sao lại thế?

· Tất cả đều bắt nguồn từ cậu học sinh trung học sống ở gần đó.

Biết chuyện của bà, ngày nào cũng vậy, cậu học sinh này thường đến thăm và trò chuyện cùng với bà đều đặn sáng tối.

Sau đó, cậu đã đỗ nguyện vọng 1 vào đại học khi vẫn còn là học sinh cấp 3.

Thực ra, điều này có liên quan rất lớn đến hành động đóng góp cho người khác.

*Đôi khi đóng góp, giúp đỡ người khác không nhất thiết phải dùng hành động cụ thể. Dù bạn không làm gì đặc biệt, chỉ đơn thuần ở bên họ, xoa dịu tâm hồn họ cũng đã là một hành động vô cùng tuyệt vời.*

*Cho dù bạn chỉ góp mặt trong bữa tất niên, tiệc gia đình với họ cũng đã thể hiện sự tận tâm vì người khác của bạn. Bạn thân nhập viện, bạn đến thăm cũng là hành động tận tâm vì người khác.*

*Những tình cảm và lòng tốt quý báu đó sẽ trở thành vận khí lớn dần lên trong bạn.*

**◆ Không làm gì cũng không sao cả, chỉ cần bạn bên họ cũng đã là công hiến rồi.**

## *Làm những công việc tình nguyện*

Câu chuyện sau đây là về một nữ sinh viên đại học.

Cô nữ sinh này tập chơi violin từ nhỏ.

Kể từ khi lên cấp 2, trong 5 năm liền, cứ vào mỗi chủ nhật hằng tuần, cô đều đến thăm và ở lại viện dưỡng lão gần nhà để chơi đàn violon cho các cụ già tại đây.

Cô không bỏ một buổi nào dù mưa to, tuyết lớn.

Chính vì thế, cô gái này đã được nhận vào làm tiếp viên hàng không của một hãng hàng không ngay nguyện vọng đầu tiên.

Thông điệp mà câu chuyện muốn nhắn gửi chính là *thông qua những công việc thiện nguyện, bạn sẽ tích thêm được phúc báo và vận khí cho mình*.

Không nhất thiết cứ làm tình nguyện là phải đi đến những chỗ có thiên tai, hoạn nạn.

Bạn chỉ cần giống cô gái này, đến viện dưỡng lão làm gì đó cho các cụ hay dọn dẹp, vệ sinh công viên gần nơi bạn sống cũng có thể coi là hành động tình nguyện tuyệt vời rồi.

Điều quan trọng khi làm tình nguyện là bạn dành thời gian, sức lực vì người khác mà không cầu tiền bạc, lợi nhuận.

Với những bạn không có thời gian, các bạn có thể học theo Andrew Carnegie hay John Davison Rockefeller – những doanh nhân lớn của Mỹ, đi quyên góp từ thiện cho người khác.

Chẳng hạn, nếu mỗi lần mua đồ ăn thức uống ở cửa hàng tiện lợi, bạn quyên tiền lẻ cho Quỹ nhi đồng của Liên hiệp Quốc hay các vùng bị thiên tai... dù là gián tiếp và cũng không đáng kể, nhưng ít nhất, bạn sẽ góp phần đỡ đần được những người cần sự giúp đỡ.

**† Đừng mong cầu tiền tài, hãy cống hiến thời gian và sức lực cho người khác.**

*Tặng người khác  
món quà từ trái tim,  
bạn sẽ nhận lại vận khí*

Đây là câu chuyện cổ của Nhật Bản được truyền lại đến ngày nay.

Ở một ngôi làng nọ, cứ vào lễ Bỉ ngạn<sup>1</sup>, các hộ gia đình thường có tập tục làm bánh Ohagi<sup>2</sup> dâng lên Địa Tạng Bồ Tát.

Trong ngôi làng đó có một người đàn ông nghèo.

Do không có tiền nên anh ta không thể làm được bánh Ohagi.

Vì thế, người này đã nhào đất sét để nặn thành bánh Ohagi. Sau đó, anh ta dâng lên cho Địa Tạng Bồ Tát và khấn rằng: “Con không có tiền nên không thể làm những chiếc bánh Ohagi thật được. Mong Ngài tha lỗi cho con. Dù đây chỉ là những

---

<sup>1</sup> Lễ cúng 7 ngày trước và sau ngày xuân phân và thu phân.

<sup>2</sup> Bánh dày có phết bột màu vàng hoặc nhân đậu đỏ.

chiếc bánh bằng đất sét nhưng con đã làm chúng với cả tấm lòng.”

Vài ngày sau, khi đang cày trên thửa ruộng của mình, anh ta tìm thấy rất nhiều đồng tiền vàng, nhờ đó người đàn ông này có được một cuộc sống no ấm, sung túc.

Thật ra, những đồng tiền vàng đó là món quà từ Địa Tạng Bồ Tát do Ngài cảm động trước tấm lòng của anh ta.

Các vị thần ở trên cao luôn dõi theo chúng ta.  
*Cho dù bạn là ai, chỉ cần bạn tặng đi những món quà từ tấm lòng, chắc chắn họ sẽ ban cho bạn vận khí.*

*Nếu có người đang phiền não, bạn hãy tặng họ những cuốn sách bổ ích. Nếu đó là người yêu hoa, hãy tặng cho họ dù chỉ một nhành hoa thô và nói với họ rằng: “Rồi mai đây nó sẽ trở thành một vườn hoa rực rỡ trong vườn.”*

*Không quan trọng bạn tặng họ cái gì, quan trọng là tình cảm và lòng tốt họ nhận được từ bạn. Nếu bạn không quên điều quan trọng này, chắc chắn lần tới bạn sẽ nhận được món quà mang tên hạnh phúc mà thần linh dành tặng bạn.*

**☞ Khi bạn tặng cho người khác những món quà chứa đựng tình cảm và lòng tốt, thần linh cũng sẽ tặng lại cho bạn món quà mang tên hạnh phúc.**

