

*Daily Affirmations for*  
*Forgiving & Moving On*  
Powerful Inspiration for Personal Change

Tian Dayton, Ph. D.

QUÊN

HÔM QUA

SỐNG

CHO

NGÀY MAI



First News®



NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP TP. HỒ CHÍ MINH

QUÊN  
HÔM QUA  
SỐNG CHO  
NGÀY MAI

Original title:

**DAILY AFFIRMATIONS FOR FORGIVING  
AND MOVING ON**

by Tian Dayton, Ph.D.

Copyright © 1992 by Tian Dayton

Vietnamese language copyright © 2010 First News - Tri Viet.

Published under arrangement with Health Communications Inc.,  
Deerfield Beach, Florida, USA.

All rights reserved.

**DAILY AFFIRMATIONS FOR FORGIVING  
AND MOVING ON**

**- QUÊN HÔM QUA SỐNG CHO NGÀY MAI -**

Công ty First News - Trí Việt giữ bản quyền xuất bản và phát hành ấn bản tiếng Việt trên toàn thế giới theo hợp đồng chuyển giao bản quyền với Health Communications, Inc., Hoa Kỳ.

Bất cứ sự sao chép nào không được sự đồng ý của First News và Health Communications đều là bất hợp pháp và vi phạm Luật Xuất bản Việt Nam, Luật Bản quyền Quốc tế và Công ước Bảo hộ Bản quyền Sở hữu Trí tuệ Berne.

**CÔNG TY VĂN HÓA SÁNG TẠO TRÍ VIỆT - FIRST NEWS**

11H Nguyễn Thị Minh Khai, Q. 1, TP. Hồ Chí Minh  
Tel: (84.8) 3822 7979 - 3822 7980 - 3823 3859 - 3823 3860  
Fax: (84.8) 3822 4560; Email: [triviet@firstnews.com.vn](mailto:triviet@firstnews.com.vn)  
Website: [www.firstnews.com.vn](http://www.firstnews.com.vn)

Tian Dayton, Ph.D.

# QUÊN HÔM QUA SỐNG CHO NGÀY MAI

Daily Affirmations For  
FORGIVING & MOVING ON

Biên dịch:

Thu Trang – Minh Tươi

FIRST NEWS

NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP TP. HỒ CHÍ MINH

“Người ta thường nói, con người sống là để tìm ra ý nghĩa của cuộc đời. Nhưng tôi không nghĩ như vậy. Tôi cho rằng điều chúng ta mong mỏi kiếm tìm chính là một cuộc sống mà ở đó những va vấp và kinh nghiệm chúng ta tích lũy được sẽ là những thanh âm hòa nhịp với phần sâu lắng ẩn chứa nơi tâm hồn.

Chúng ta đang quá tất bật với việc giành lấy những giá trị bề nổi mà quên mất rằng chính những giá trị tiềm ẩn bên trong mới là yếu tố làm nên ý nghĩa cuộc sống.

Điều bí ẩn kỳ diệu nhất của cuộc sống chính là vượt lên những bí ẩn của suy nghĩ.”

Joseph Campbell

## LỜI GIỚI THIỆU

Có những lúc ta phải tự mình quyết định rằng mình là ai và mình muốn trở thành người như thế nào. Khoảnh khắc đó xuất hiện khi ta muốn “hồi sinh” cuộc sống của bản thân sau những ném trái đốn đau và bi phẫn. Đó là khi ta đã chịu đựng rất nhiều vết thương lòng và muốn đứng dậy từ những bài học xương máu ấy để hoàn thiện bản thân và sẵn sàng đối mặt với cuộc sống.

Trong những thời khắc như vậy, ta cần phải xác định rõ ràng những quan điểm và hành vi nào mình sẽ giữ làm hành trang đi suốt cuộc đời và những điều gì bản thân nên loại bỏ. Liệu cuộc sống mà chúng ta đang vẽ ra cho chính mình trong giai đoạn phục hồi này có tiến triển suôn sẻ khi ta luôn bị cầm tù trong những bi hận của quá khứ? Nó sẽ khiến ta phải trả giá thế nào, xét về cả sự hạnh phúc và khía cạnh làm người, nếu ta cứ mãi nhìn về những khổ đau từng ném trái đắng mà đổ lỗi và oán trách?

Chúng ta không thể trong chốc lát mà bước qua nỗi đau và cả lòng oán hận để thanh thản tha thứ nếu chưa trải nghiệm những cảm giác

này và giúp bản thân lấy lại những giá trị đã mất. “Quên hôm qua” và “Sống cho ngày mai” là hai bước lớn trong hành trình sống tốt và sống hạnh phúc. Thiếu hai yếu tố này, chúng ta sẽ không bao giờ giải thoát được mình khỏi sự bủa vây của bóng ma quá khứ.

Tất cả chúng ta đều xứng đáng được hưởng một tương lai tốt đẹp. Và bạn không cần phải căm ghét hay hận học quá khứ nếu đã sẵn sàng vượt qua những ám ảnh đó để sống hạnh phúc. Chỉ có ta mới giải phóng được cho chính mình. Không ai khác có thể làm thay ta điều đó.

Quên hôm qua - Sống cho ngày mai là cuốn sách được viết từ những chiêm nghiệm trong cuộc sống hàng ngày, giúp mỗi người tìm về và sống trọn vẹn với những giá trị của bản thân. Đây cũng là cuốn sách được viết từ niềm tin, hy vọng và nghị lực của một con người đã tự vươn lên tìm kiếm sự đổi thay cho cuộc đời mình.

Qua từng trang sách, bạn sẽ được gợi mở nhiều điều thú vị trong quá trình hoàn thiện bản thân, đồng thời tìm được cho chính mình những niềm hy vọng, sức mạnh và cảm hứng mới trong hành trình cuộc sống.

- Tiến sĩ Tian Dayton

## VỀ TIẾN SĨ TIAN DAYTON



Tian Dayton là thạc sĩ ngành tâm lý giáo dục, tiến sĩ tâm lý trị liệu và là một nhà đào tạo uy tín trong lĩnh vực biến cố tâm lý. Bà là giám đốc Học viện Đào tạo ngành Biến cố Tâm lý New York, phụ trách các nhóm đào tạo về biến cố tâm lý, đo lường tâm lý xã hội và liệu pháp kinh nghiệm nhóm. Tiến sĩ Dayton là thành viên và cũng là người đoạt giải thưởng nghiên cứu sinh của Hiệp hội Hoa Kỳ về Biến cố tâm lý & Liệu pháp tâm lý nhóm (ASGPP). Bà đã viết hàng loạt bài báo có tiếng vang và là khách mời đặc biệt trên các kênh NBC, CNN, MSNBC, Montel, Rikki Lake, John Walsh, Geraldo.

Thuở ấu thơ, bà sống trong gia đình không hạnh phúc vì người cha nghiện rượu, luôn là nỗi kinh sợ của mẹ và các anh chị em bà. Cuộc sống gia đình bị đảo lộn, bà mất niềm tin vào tương lai. Thậm chí sau khi cha bà đã bỏ rượu, nỗi ám ảnh này vẫn còn đeo đẳng các thành viên trong gia đình và



họ không thể xây dựng được mối quan hệ hoàn toàn tin tưởng và thoải mái với nhau.

Chính nỗi đau thời niên thiếu này đã ảnh hưởng đến cuộc sống hôn nhân gia đình sau đó của bà. Nó như một căn bệnh ung thư về tâm lý và cảm xúc, gặm mòn những mối quan hệ mến yêu nhất của bà và khiến cho tình hình ngày càng thêm tồi tệ. Thật ra, nỗi đau này dường như được ẩn giấu rất sâu - tuy mỗi lúc càng trở nên nghiêm trọng - và chỉ thể hiện ra ngoài qua những phản ứng thái quá không kiềm chế được trong các cơn giận dữ và tuyệt vọng. Nó trở thành một thứ cocktail pha trộn kỳ quặc giữa cảm xúc, sự hiểu lầm và cảm giác cô lập. Nhận biết điều này, bà đã dành thời gian chuyên tâm chữa trị cho cảm xúc và tâm lý của mình, vì tất cả cuộc đời bà phụ thuộc vào nó, vào những điều nó gây ra cho bản thân và cả những người thân yêu của bà.

Ngày nay, với cuộc hôn nhân hạnh phúc sau 33 năm, hai đứa con đáng yêu và một nghề nghiệp tuyệt vời, bà có thể cho rằng mình đã thành công trong việc chữa trị nỗi đau cho chính mình và rất nhiều người khác, giúp họ tìm ra câu trả lời cho những mâu thuẫn đã vương mang từ quá khứ và tìm thấy một định hướng tốt đẹp cho tương lai.

# Tha thứ

Tha thứ là một trong những đức tính quý báu của con người. Khi để sự phẫn nộ bủa vây tâm trí, ta sẽ không còn đủ tỉnh táo để ứng xử một cách đúng mực, và đó cũng là một trong những nguyên nhân quan trọng dẫn đến sự đổ vỡ của nhiều mối quan hệ. Ngược lại, nếu biết tha thứ, bỏ qua lầm lỗi và thiếu sót, ta sẽ giải thoát mình khỏi vòng luẩn quẩn của sự tổn thương để thanh thản tiến về phía trước.

“Khi tha thứ, ta sẽ nhận về sự thanh thản”. Đó là điều mà hầu như ai cũng biết nhưng không phải lúc nào cũng làm được. Trước kia, tôi luôn cho rằng tha thứ là một đặc ân quá hào phóng mà những người từng gây tổn thương cho tôi không đáng được nhận. “Tại sao tôi phải tha thứ cho họ? Tại sao tôi phải cho họ quyền thanh thản sau những gì họ gây ra cho tôi?”. Nhưng thời gian đã giúp tôi hiểu rằng, khi sẵn sàng bỏ qua mọi chuyện không hay, tôi sẽ rũ bỏ gánh nặng của sự bi hận đang nặng trĩu tâm trí mình.

Người ta không thể tha thứ cho người khác trong một sớm một chiều; cũng không thể tha thứ chỉ bởi vì đó là một việc nên làm. Tha thứ cũng không có nghĩa là ta phải miễn cưỡng gần gũi những người mà ta cần giữ khoảng cách, hoặc quay về quá khứ để sửa đổi lỗi lầm. Đơn giản, tha thứ là sẵn sàng sống với thực tại mà không day nghiến hay phán xét những sai lầm đã qua. Trước khi tha thứ, hãy dành thời gian để cảm nhận và thấu hiểu căn nguyên tất cả những khúc mắc trong lòng và để tâm hồn tự tháo bỏ những rào cản đó. Khi thực tâm tha thứ cho người khác, tâm hồn ta sẽ được giải phóng, trí óc ta sẽ không còn vướng bận nỗi đau quá khứ. Tất cả sẽ được bỏ lại sau lưng.

Hãy làm như Thượng đế đã làm, hãy tha thứ cho người khác; vì như thế, bạn đã tự tha thứ cho chính mình.

William Shakespeare

# Giận dữ

**G**iận dữ là cảm xúc rất tự nhiên khi ta thấy điều gì đó trái ý mình. Nhưng sự tức giận cũng là “con dao hai lưỡi”. Không nên để “nóng giận mất khôn”, cũng không nên cố tình chôn vùi hay che giấu sự giận dữ đang sôi sục trong lòng. Tuy nhiên, nếu giận dữ đúng lúc và đúng chỗ, ta sẽ tìm ra cách giải quyết vấn đề và tháo gỡ những cảm xúc tiêu cực của bản thân.

Khi một sự việc nào đó diễn ra ngoài ý muốn, ta có thể lựa chọn: hoặc bước thêm một bước, cố gắng kiểm soát sự việc và khiến chúng diễn tiến như cách ta mong muốn, hoặc lùi lại một bước, lặng lẽ quan sát sự việc, suy ngẫm và tìm ra cách phản ứng khiến cho tâm hồn mình thanh thản. Đừng bao giờ đánh mất sự bình yên trong tâm hồn chỉ vì những nóng giận nhất thời.

Trước đây, tôi thường cố che giấu sự giận dữ của mình, cũng vì thế mà trong tôi lúc nào cũng như chất chứa một dòng nham thạch chỉ chờ cơ hội là tuôn trào, phá hủy tất cả. Nhưng giờ đây, tôi

hiểu rằng, mình cần biết nhìn nhận và làm chủ cảm xúc nguy hiểm ấy, đồng thời lựa chọn thời điểm thích hợp để giải thoát chúng. Có như thế, chúng mới không khiến tôi mắc phải sai lầm, hoặc làm tổn thương người khác.

Người ta có thể dễ dàng bay bổng với niềm vui – bất cứ ai cũng có thể làm điều đó. Nhưng để giận dữ đúng người, đúng mức độ, đúng thời điểm, đúng vấn đề và đúng cách là một điều không phải ai cũng làm được.

Aristotle

# Ước mơ

Mơ ước tựa như đôi cánh giúp con người thoát khỏi khó khăn để vươn tới những điều tốt đẹp. Vì thế, chẳng có gì là sai khi ta vẽ cho mình những ước mơ không quá xa vời. Áp ủ ước mơ và nỗ lực vì mơ ước ấy sẽ giúp ta biết hướng đến những điều tích cực.

Nhưng nếu chỉ mơ mộng viễn vông và chẳng chịu làm gì để biến ước mơ thành hiện thực, ta sẽ chuốc thêm bực bội và sự tự ti về mình. Còn ngược lại, khi biết đặt lòng tin vào những mơ ước có ý nghĩa, đồng thời nỗ lực đạt được nó thì đó sẽ là một quá trình giúp ta trưởng thành và hoàn thiện bản thân.

---

Sự rộng mở của tương lai phụ thuộc vào việc ta sống hết mình cho thực tại.

Albert Camus

# Để có những mối quan hệ tốt đẹp

Hãy luôn tin rằng bạn hoàn toàn có thể có những mối quan hệ thân thiết và tốt đẹp. Có thể trước kia bạn chưa từng có bạn thân hoặc bạn từng vỡ mộng trước một mối quan hệ nào đó, nhưng đừng vì thế mà cho rằng mình sẽ không bao giờ có được những mối quan hệ tốt đẹp. Thay vào đó, hãy rút ra bài học từ những đổ vỡ và tìm cách làm mới mình. Cuộc sống là sự nối tiếp của rất nhiều trải nghiệm, vì thế những thay đổi tích cực hoàn toàn có thể xảy ra.

Bên cạnh đó, cũng không nên vì một lầm lỗi nhất định mà chấm dứt mối quan hệ. Hãy tiếp tục mối quan hệ đó, nhưng ở mức độ khác. Chẳng hạn, bạn có thể duy trì khoảng cách nhất định với họ nếu cần thiết, đồng thời cho bản thân thời gian để xóa bỏ những vết rạn nứt trong quan hệ giữa hai người. Việc bạn không muốn nghe bất kỳ một lời giải thích nào của đối phương trong những lúc như vậy cũng là lẽ thường tình. Bạn có quyền tự bảo vệ mình.

Nhưng sau đó, hãy tha thứ cho những lời nói hay hành động thiếu tế nhị của đối phương bởi trong cuộc sống, bất cứ ai cũng có thể mắc phải sai lầm. Sự tổn thương có thể khiến bạn trách móc, giận dữ nhưng hãy tập cách bỏ qua tất cả.

Hãy cho bản thân cơ hội để phát triển những mối quan hệ mới. Trước kia, tôi luôn mặc định rằng hoặc các mối quan hệ của tôi phải thật gần gũi thân thiết, hoặc chẳng là gì hết. Cứ thế, tôi mang quan điểm đó sang tuổi trưởng thành. Với tôi, mối quan hệ thân tình phải là sự gắn bó khăng khít mà ở đó tôi và người tôi yêu thương phải có sự đồng cảm về sở thích, ý tưởng, hay về một vấn đề gì đó. Nhưng giờ đây, tôi nhận ra rằng sự bất đồng và biết cách chấp nhận những khác biệt của người khác cũng là một phần của tình cảm thân thiết. Điều này tương tự như khoảng cách là một phần của sự gắn bó, cho là một phần của nhận. Mỗi người là cá thể riêng biệt, chính niềm tin và sự thấu hiểu sẽ giúp chúng ta xích lại gần nhau hơn.

Những điểm tương đồng đem lại niềm vui cho các mối quan hệ, nhưng một chút khác biệt sẽ khiến chúng thú vị hơn.

Todd Ruthman



# Yêu thương và trân trọng bản thân

Ngạn ngữ có câu: “Không ai hiểu mình bằng chính mình”. Quả đúng như vậy, hơn ai hết, ta là người hiểu rõ nhất sự đớn đau của những vết thương mà mình từng nếm trải, thấu tỏ nhất cảm giác sợ hãi bủa vây trong lòng. Vì thế, ta cần biết trân trọng và chăm sóc bản thân. Thay vì chờ đợi sự quan tâm từ người khác, hãy là tấm lá chắn che chở và nuôi dưỡng tâm hồn mình. Và thay vì chỉ biết đòi hỏi bản thân và người khác, hoặc cố gắng che giấu sự khổ sở của mình bằng vẻ ngoài cứng rắn, ra sức phủ nhận những tổn thương đang phải gánh chịu, hãy đối diện tất cả bằng thái độ thẳng thắn chân thành.

Cũng đừng ghét bỏ hay coi thường bản thân và những gì thuộc về mình. Mọi người đối xử với ta theo cách ta đối xử với chính mình. Qua thái độ của ta với bản thân, ta đã lặng lẽ dẫn dắt họ cách đối xử với ta. Hãy nghĩ rằng mình xứng đáng nhận được sự đối đãi tử tế giống như bao người khác.

Hãy chăm sóc bản thân nhiều hơn sau những đổi thay khó khăn mà bạn vừa nếm trải. Hãy cho mình những phút giây thư giãn. Hãy đơn giản hóa cuộc sống và tạo ra niềm vui sống mỗi ngày. Hãy bỏ qua những điều không cần thiết và tập trung vào những việc nên làm. Hãy cho mọi sự thay đổi thời gian để thẩm thấu vào góc ngách của tâm hồn, cùng lúc, hãy để bản thân thư giãn giữa thiên nhiên cây cỏ. Hãy làm những gì khiến bạn cảm thấy hạnh phúc.

Để tâm hồn thực sự thanh thản, con người cần cả tình yêu và sự can đảm - tình yêu để nuôi dưỡng con tim yếu đuối những khi cần thiết, còn sự can đảm để chấp nhận những thiếu sót của bản thân. Quan trọng hơn, hãy chấp nhận và yêu thương chính mình không phải vì đó là một việc nên làm mà đó là vì ta thực sự suy nghĩ và mong muốn như vậy.

Cuộc sống là sự nối tiếp của những ngày dài đầy thử thách, vì thế, hãy học cách yêu thương chính mình.

---

Yêu thương bản thân là khởi nguồn của niềm hạnh phúc dài lâu trong cuộc sống.

Oscar Wilde

# Độc lập trong cảm xúc, tự chủ trong hành động

Chia sẻ suy nghĩ và cảm xúc với những người xung quanh là một liều thuốc diệu kỳ giúp con người lấy lại cân bằng mỗi khi gặp khó khăn. Tuy nhiên, đôi lúc người ta lại nhầm lẫn giữa chia sẻ suy nghĩ với người khác với suy nghĩ theo người khác.

Trong mối quan hệ sẻ chia bình đẳng, ta có suy nghĩ độc lập, biết cách làm chủ nó và chia sẻ cởi mở những suy nghĩ đó. Tuy nhiên, trong mối quan hệ sẻ chia một chiều, ta thường để bản thân choáng ngợp bởi những suy nghĩ của người khác. Thay vì đưa ra chính kiến và cảm nhận của riêng mình, ta lại bị cuốn theo lối suy nghĩ của họ để rồi không còn giữ được lập trường của mình.

Trong mọi mối quan hệ, sự tương trợ là điều rất cần thiết. Ta có thể nhờ người khác giúp đỡ nhưng

không được để mình trở thành cái bóng của họ bởi cuộc sống của ta là do chính ta quyết định. Còn khi có ai đó công kích mình, hãy tìm hiểu nguyên nhân trước khi phản ứng lại bằng những lời khó chịu.

Hãy sống thật với chính mình, bởi đó là chìa khóa đưa ta đến hạnh phúc. Hãy làm bất cứ điều gì ta cho là nên làm, vì chính ta mới là người quyết định cuộc sống của bản thân. Bên cạnh đó, cũng không cần bào chữa hay giải thích về mình; không cần sự cho phép của bất cứ ai để được là chính ta. Ta có thể sống hạnh phúc với con người thực của mình và hãy nghĩ tốt về bản thân, bất kể người khác nhìn nhận thế nào chăng nữa.

Đừng để người khác chi phối bạn. Người khiêu khích bạn tức giận là người muốn kiểm soát bạn. Còn nếu bạn phải đối mặt với những hành xử xấu, đừng đánh mất chính mình.

Gerard I. Nierenberg

# Biết cân nhắc

**T**rước khi để nỗi buồn hay sự giận dữ choáng ngợp tâm trí, hãy tự hỏi: “Điều đó có đáng không?”. Cảm xúc tiêu cực có thể khiến ta mất bình tĩnh và làm những điều dại dột mà ta sẽ phải hối hận cả đời. Liệu phút giây nhất thời đó có đáng để ta phải mất đi những gì tốt đẹp và sự thanh thản trong tâm hồn? Liệu chúng có đáng để ta phải chịu đựng sự phán xét của những người xung quanh về rắc rối mà ta đã gây ra? Có thể ta sẽ đưa ra hàng ngàn lý do khác nhau cho tâm lý tiêu cực của mình, ví như, nếu ta không buồn về điều đó thì nghĩa là ta đang tự lừa dối bản thân. Tuy nhiên, chẳng có gì đáng để ta hy sinh sự bình lặng của tâm hồn. Sự an vui trong tâm tưởng mới chính là suối nguồn hạnh phúc vĩnh cửu ta cần tìm về mỗi ngày.

Kẻ thất bại được hoan nghênh mới là người thắng cuộc.

George Herbert

# Nhìn lại quá khứ

Hiện tại được ươm mầm từ quá khứ. Chúng ta sống không thể không có quá khứ. Với một số người, quá khứ là chất chông những đón đau tủi nhục, là bóng tối mà họ bất lực không tìm được lối ra. Với tôi, quá khứ đồng nghĩa với cảm giác bị hắt hủi và xa lánh trong chính tổ ấm của mình. Cũng vì thế, khi gần gũi với một người nào đó, tôi thường nảy sinh nhiều trạng thái cảm xúc mâu thuẫn nhau. Thậm chí, chỉ cần nghĩ đến việc làm sao để không gượng gạo khi ở bên người thân cũng đủ khiến tôi rối trí. Tôi tự tạo cho mình một vỏ bọc khó chịu để tránh tiếp xúc với người khác. Nhưng rồi, năm tháng giúp tôi hiểu rằng quá khứ khốn khổ tựa như loài ký sinh cần phải loại bỏ. Tôi cố gắng cởi mở và thân thiện hơn với mọi người.

Thật vậy, dù là quá khứ hay hiện tại, chúng ta cũng đừng ngần ngại đối mặt với chúng. Nói mình không có quá khứ nghĩa là ta đang tự lừa dối bản thân. Ngược lại, nếu chỉ biết sống với quá khứ, ta sẽ làm hại chính mình bởi điều đó đồng nghĩa với việc phủ nhận cuộc sống hiện tại. Tốt nhất, hai mảng cuộc sống đó cần được cân bằng.

Phán xét quá khứ là một việc làm vô nghĩa và lãng phí thời gian, bởi chẳng bao giờ ta có thể thay đổi được những chuyện đã qua. Tuy nhiên, nếu ta dám đương đầu với những nỗi đau, sự xấu hổ, giận dữ như chúng vốn có, ta sẽ tích lũy cho mình nhiều bài học quý và thanh thản hơn khi nhìn lại chúng. Khi đã sẵn sàng chấp nhận quá khứ, ta sẽ không bị quá khứ dằn vặt thêm nữa.

Nếu quá khứ vẫn quần quanh quấy nhiễu, hãy tìm cách giải phóng nó khỏi tâm trí để tránh ảnh hưởng tới cuộc sống hiện tại. Vẫn biết rằng quá trình đó rất đau đớn, nhưng hãy nhìn lại những gì mình gặp phải và giải quyết triệt để chúng bằng cách tháo gỡ vướng mắc với những người liên quan, trong một hoàn cảnh thuận lợi hoặc bằng sự tĩnh lặng của tâm hồn. Bạn sẽ không thể tha thứ nếu không thực sự xem xét và nhìn nhận chúng. Vì thế, hãy làm tất cả những gì có thể để giải phóng mình khỏi những vấn đề còn dang dở trong quá khứ và nhẹ lòng bỏ qua tất cả.

Đừng bao giờ quên rằng, quá khứ là một phần của cuộc sống, nhưng hiện tại mới là quan trọng nhất. Chỉ nên xem quá khứ như những bài học để ta chiêm nghiệm trên con đường vững bước về phía trước.

Mỗi quan tâm của chúng ta không phải là thờ phụng những lăng mộ đã chôn vùi trong lòng đất mà là làm sao để duy trì tính nhân văn của con người trong cuộc sống thực tại.

Abraham Joshua Heschel



# Chân thành

Đồ lỗi cho người khác chẳng thể giúp ta vui bớt nỗi đau, cũng chẳng thể khiến cuộc sống của ta thêm hạnh phúc. Nếu chỉ biết dùng những lời lẽ chỉ trích, xỏ xiên, ta sẽ khó có thể nhận được sự cảm thông từ mọi người. Thay vào đó, nếu muốn mọi người lắng nghe, ta phải chân thành - không phải theo cách ta mong muốn mọi người nhìn nhận, mà theo đúng với bản chất ta vốn có.

Sẽ là đòi hỏi vô lý khi ta nói ra những lời khó nghe mà lại mong mọi người tán đồng. Nếu muốn họ thấu hiểu, ta phải chấp nhận mình có thể bị tổn thương khi chia sẻ những cảm xúc chân thực từ tận đáy lòng. Làm được điều đó không đơn giản, nhưng nếu ta tập cho mình thói quen thẳng thắn trong cả suy nghĩ lẫn hành động, chắc chắn mọi thứ sẽ trở nên dễ dàng hơn. Sẽ chẳng ai hiểu ta nếu ta không mở lòng với họ.

Tôi muốn anh dồn hết năng lực của mình để vẽ nên bức họa thực sự giống tôi. Đừng quên đánh dấu tất cả những nét thô cứng, mụn nhọt, khuyết tật và mọi thứ mà anh thấy ở tôi. Nếu không, anh sẽ chẳng lấy được một xu nào từ tôi hết.

Lời Oliver Cromwell<sup>(\*)</sup> gửi cho Peter Lely<sup>(\*\*)</sup>

---

(\*) Oliver Cromwell (1599 - 1658): Nhà lãnh đạo chính trị và quân sự người Anh, người đóng vai trò quan trọng trong việc thành lập nền cộng hòa ở Anh. Sau khi đánh bại những người bảo hoàng trong cuộc nội chiến Anh và chinh phục các nước phụ thuộc vương triều Anh như Scotland và Ireland, Cromwell trở thành Huân tước bảo hộ của cả ba nước này. Năm 2002, ông được BBC bình chọn là một trong “10 người vĩ đại nhất nước Anh”.

(\*\*) Peter Lely (1618 - 1680): Họa sĩ người Hà Lan nhưng làm việc chủ yếu ở Anh. Ông được xem là một trong những họa sĩ vẽ chân dung hàng đầu.

# Đề được là chính mình

Nhiều người vẫn thường tự hỏi tại sao mình lại bị ám ảnh trước tiền tài, địa vị, danh vọng và nhiều ham muốn khác đến vậy? Câu trả lời là do họ không biết trân quý những gì họ đang có. Khi những gì ta có xuất phát từ niềm khát khao mong mỏi thực sự, tâm trí ta sẽ không vương bận vào những suy nghĩ quẩn quanh, ta sẽ sống thực với cảm xúc của mình hơn. Đó cũng là khi ta không phải đương đầu với cảm giác hoang mang lo lắng; không cảm thấy khiên cưỡng như khi buộc bản thân làm những điều đáng chán. Tiền tài và địa vị không thể khóa lấp sự trống rỗng trong tâm hồn. Vì thế, trước khi làm một việc gì, hãy tự hỏi: “Ta đang muốn làm gì?”.

Hãy sống thật với chính mình và tự tin vào những mặt mạnh của bản thân, nếu không bạn sẽ lãng phí cuộc đời mình một cách vô nghĩa. Khi khoác lên mình chiếc mặt nạ hồng thu hút tình cảm và sự quan tâm của người khác, bạn sẽ đánh mất điều quan trọng nhất – đó là con người thật của mình. Tiền tài,

địa vị tựa như một thứ chất kích thích. Nó làm nảy sinh trong mỗi người ham muốn sở hữu để xoa dịu những khát khao mà họ chưa giành được hoặc để thỏa mãn sự tò mò trong họ. Không nên để bản thân rơi vào cạm bẫy đó. Sống thực với chính mình tựa như tấm khiên vững chắc giúp bạn không bị biến thành nạn nhân của sự ảo tưởng.

Trước đây, tôi từng sai lầm khi mãi mê tìm kiếm mình trong cái nhìn của người khác để rồi lạc lối trong mê cung của họ. Nhưng giờ đây, tôi hiểu rằng người ta chỉ có thể tìm thấy mình trong chính những suy nghĩ và hành xử của bản thân. Con đường ấy, không ai khác mà chính ta phải làm chủ lấy nó.

---

Hãy là chính mình thay vì ép bản thân sống theo mong đợi của người khác.

Franz Schubert

# Thái độ quan tâm đúng mực

**T**rước kia, tôi luôn cho rằng, cách tốt nhất để quan tâm một ai đó là lo chung nỗi lo của họ. Bởi vậy, mỗi khi người thân gặp khó khăn, tôi thường không ngại ngần can dự vào, cứ như thể khó khăn của họ cũng là rắc rối của riêng tôi. Nhưng việc làm ấy không chỉ khiến cuộc sống của tôi bất ổn, mà nhiều khi còn khiến vấn đề thêm rắc rối.

Thật vậy, có nhiều cách để giúp đỡ người khác mà không nhất thiết phải biến gánh nặng của họ thành gánh nặng trên vai mình. Chẳng hạn, ta có thể lắng nghe, chia sẻ, gợi mở cho họ những hướng giải quyết mới... Và quan trọng hơn hết, ta nên để họ có những suy nghĩ và cảm nhận độc lập về vấn đề mình đang mắc phải. Việc để họ tự chịu trách nhiệm với những sai lầm mà họ gây ra có thể mang lại cho họ sự thanh thản, đồng thời tái sinh nguồn năng lượng mới giúp họ hoàn thiện những thiếu sót của bản thân.

Khi lắng nghe tâm sự của người nào đó, hãy tự nhủ rằng mỗi người đều có khả năng tự giải quyết vấn đề của mình và thay vì làm mọi chuyện rối tung lên bởi những phản ứng ngốc nghếch, hãy truyền cho họ sức mạnh bằng tình cảm chân thành.

Ta không phải chiếc chìa khóa có thể tháo gỡ mọi khúc mắc, cũng không thể có mặt mọi lúc mọi nơi khi người khác gặp rắc rối. Bởi thế, sẽ là sai lầm nếu ta đặt gánh nặng của người khác lên vai mình và coi đó là nhiệm vụ của bản thân.

---

Người có tài hùng biện là người biết nói những gì nên nói và chỉ thế mà thôi.

La Rochefoucauld

# Thay đổi cách nhìn

Cuộc sống vốn muôn màu muôn vẻ, đôi khi chỉ cần ta thay đổi cách nhìn, sự việc sẽ được khoác lên một sắc thái hoàn toàn khác. Nếu ta thấy bế tắc trước một sự việc nào đó thì thay vì khẳng khẳng giữ lấy cách nhìn nhận một chiều, hãy thử thay đổi cách nhìn sự việc theo một hướng khác. Rất có thể sẽ có nhiều bất ngờ mới lạ hé mở trước mắt ta.

Chẳng ai là hoàn hảo, cũng chẳng có một cách nhìn nào là hoàn toàn đúng. Vì thế, khi để đầu óc mình mở rộng với những cách nhìn nhận khác nhau, ta không chỉ đa dạng hóa được tầm nhận thức, thoát khỏi những định kiến hẹp hòi, mà còn trau dồi cho mình lối suy nghĩ sáng tạo, độc lập. Khi để bản thân tự do bay lượn với những cách nhìn mới, ta sẽ thấy tâm hồn mình thêm phong phú. Đừng quên rằng chúng ta có thể nhìn nhận mọi việc theo nhiều hướng khác nhau.

Không điều gì có thể che khuất nguồn ánh sáng  
mà tôi mong nhìn thấy

Chúng ta đứng trong ánh sáng

Và trong ánh sáng, mọi vật trông sẽ khác đi.

Trích từ “A Course In Miracles” (\*)

---

(\*) A Course in Miracles: Tên một quyển sách của Tiến sĩ Helen Schucman và Tiến sĩ William Thetford nói về cách tiếp cận thế giới tâm linh.



# Một tâm hồn tươi mới

Đôi khi con người tự làm khó bản thân khi trói mình vào những u sầu phiền não. Người hạnh phúc là người biết cởi bỏ đám dây leo chằng chịt đó để tâm hồn được thanh thản. Thay vì giam mình trong những lo toan không đáng có, ta hãy vui vẻ tận hưởng từng ngày, hãy sống hết mình như thể chưa bao giờ có những muộn phiền và rằng cuộc sống luôn ẩn chứa những thú vị bất ngờ.

Hãy tin rằng mỗi ngày mới là sự hứa hẹn về những điều mới mẻ chưa từng xảy ra trước đó. Hãy tự làm mới cuộc sống của mình mỗi ngày. Chúng ta không biết trước ta từ đâu tới hay tại sao chúng ta lại ở đây, nhưng có một điều chúng ta có thể hoàn toàn chắc chắn đó là chúng ta đang sống, và vì vậy, đừng lãng phí dù chỉ một ngày.

Cuộc sống thực sự của ta đang diễn ra ngay chính hôm nay. Nó không cần ta phải chờ đợi, sắp đặt hay lên kế hoạch. Điều quan trọng là ta cần phải

nhập cuộc và sống hết mình với nó. Nếu cánh cửa mà ta mong chờ vẫn im ỉm đóng, hãy tự nhủ điều đó chắc chắn có lý do, và tại sao ta không tận hưởng niềm thích thú khi thử bước vào một cánh cửa khác đang mở sẵn đón mình?

Cuộc sống của ta là ở đây và ngay bây giờ, không phải “nếu” hay “giả như”. Và vì vậy, hãy vui vẻ tận hưởng những gì có trong hiện tại.

Bạn đang sống, và vì thế hãy thỏa sức bay nhảy trên đôi chân của mình. Hãy đi khắp nơi để mở rộng tầm hiểu biết. Hãy khiến cuộc sống quanh mình sinh động hơn, bởi sống hoàn toàn đối nghịch với chết. Nếu chỉ sống lặng lẽ cho qua ngày thì đó mới chỉ là “tồn tại”. Mỗi người chúng ta cần năng động hoặc ít nhất hãy để trí não của mình sáng tạo, phong phú và tươi mới.

Mel Brooks

# Sự ích kỷ

Nếu cho rằng chỉ bản thân ta mới xứng đáng được hưởng những điều tốt đẹp còn người khác thì không, chắc chắn ta sẽ không thể có một cuộc sống hạnh phúc đích thực. Quan niệm mình có thể giàu có còn người khác phải chịu nghèo khó cũng tương tự. Nếu thế giới này là một khu vườn đầy hoa thơm quả ngọt thì sự trù phú sung túc đó cần được chia đều cho mọi người. Cuộc sống của người khác cũng quan trọng như cuộc sống của bản thân ta vậy.

---

Những điều tôi tin tưởng về bản thân và cuộc sống sẽ trở thành hiện thực với tôi.

Louise Hay

# Hiểu được thế nào là hạnh phúc

Cuộc sống là một món quà tuyệt vời mà ta cần biết ơn. Nó ban tặng ta nhiều điều tốt đẹp, cho ta tận hưởng nhiều cảm xúc hạnh phúc ngọt ngào. Phải nỗ lực thật nhiều tôi mới nhận ra rằng cuộc sống kỳ diệu đến thế nào, và từ nay, tôi sẽ để chính mình trải nghiệm những dư vị ngọt ngào đó. Với tôi, cứu cánh của cuộc đời này chính là hạnh phúc. Trước kia, nhận thức hạn hẹp khiến tôi nảy sinh thói quen chỉ chú ý vào những điều tiêu cực. Dù có thể mọi việc đang diễn biến tốt đẹp nhưng chỉ cần có một điều không như ý muốn là tôi dồn hết tâm trí mình vào đó. Dư vị đắng chát của một quá khứ không hạnh phúc đã khiến tôi mất niềm tin vào cuộc sống để rồi tự đẩy mình vào tâm trạng ưu phiền, lẩn tránh những điều tốt đẹp. Nhưng nay, tôi nhận ra mình đang hạnh phúc.

---

Sự bất hạnh bắt đầu khi con người quá tham vọng với việc được hạnh phúc hơn.

Sam Levenson

# Sự trưởng thành của bản thân

Sau bao thăng trầm của cuộc sống, giờ đây tôi có thể nhìn thấy ánh sáng của niềm vui và vẻ đẹp của cuộc hành trình nội tâm. Một cái tôi chín chắn hơn khiến cuộc đời tôi ý nghĩa và đáng sống hơn. Quả thực, cảm giác phần bên trong con người mình ngày càng trưởng thành là thật đặc biệt và diệu kỳ. Nó khơi mở cho tôi ý nghĩa đích thực của cuộc đời. Và bằng cách tháo gỡ từng vấn đề khó khăn mà cuộc sống đặt ra, tôi đã tiếp cận gần hơn điều tôi luôn tìm kiếm. Tôi tìm ra mục đích cuộc đời mình nhờ sự giác ngộ từ chính bản thân, sự cảm nhận sâu sắc vẻ đẹp cuộc sống. Từ đó, tôi nghiệm ra rằng cuộc sống này đáng sống và đáng được tận hưởng.

---

Tôi sẽ chẳng làm gì khác ngoài việc làm theo lời chỉ dạy của vua Solomon: “Không ngừng học hỏi; không ngừng mở mang”.

John Keats

# Đặt niềm tin vào người khác

Năm tháng đã giúp tôi hiểu ra rằng khi tôi biết đặt niềm tin vào người khác cũng là lúc tôi có thể tin tưởng chính mình. Nếu tôi rắp tâm đưa đến những điều xấu xa cho người khác, hơn ai hết, tôi biết bản thân mình sẽ bị tổn thương trước nhất.

Con người chúng ta không đơn thuần là những cá thể riêng biệt mà giữa chúng ta luôn có sợi dây vô hình gắn kết. Sự đồng cảm trong suy nghĩ và cảm xúc giúp chúng ta xích lại gần nhau hơn. Bên cạnh đó, những suy nghĩ của ta về bản thân và người khác sẽ giúp ta tái hiện con người chân thực của chính mình. Vì thế, ta cần quyết định xem có nên đánh mất sự thanh thản của tâm hồn và khiến bản thân khổ sở vì mang trong đầu những suy nghĩ tiêu cực đó hay không.

---

Ghét bỏ người khác cũng tai hại như việc ta đốt cả căn nhà chỉ để giết một con chuột.

Harry Emerson Fosdick

# Ra quyết định

**R**a quyết định là việc làm cần thiết ở mỗi người. Đó là hành động thể hiện sự độc lập, trách nhiệm và sự trưởng thành của con người. Với tôi, giờ đây tôi có thể đưa ra quyết định mà không bị mắc kẹt trong cảm giác hoang mang rằng quyết định đó đúng hay sai. Tôi đã không còn để sự lo lắng choáng ngợp tâm trí mỗi lần suy ngẫm về việc thay đổi một điều gì đó, cũng chẳng mấy may cảm giác sợ hãi những thất bại hay sai lầm. Và quan trọng nhất, tôi nhận ra rằng bất cứ ai cũng có thể thay đổi nếu có quyết tâm.

Cuộc sống của ta do ta định đoạt, vì thế, hãy đưa ra quyết định của riêng mình về những bước tiến trong cuộc đời. Lập kế hoạch phù hợp với mong muốn của bản thân là điều nên làm. Tuy nhiên, nếu quá cứng nhắc, thiếu linh động và chỉ biết áp đặt người khác nghe theo mình, ta sẽ khiến đối phương dần lệ thuộc vào ta, bản thân ta cũng sẽ bị động trước kế hoạch đó. Ngược lại, nếu ta không biết hoạch định cho cuộc sống của mình mà chỉ chăm chăm làm theo kế hoạch người khác đề ra thì cuộc sống của ta sẽ không còn là của ta nữa.

Không nên băn khoăn về hậu quả trước khi ra quyết định bởi ta chẳng thể nào biết được một quyết định là sai lầm hay không khi nó chưa thực sự xảy ra. Chúng ta không thể hoàn toàn nắm chắc sự thành công hay thất bại của một quyết định vì điều đó còn phụ thuộc vào nhiều yếu tố. Ta chỉ có thể chắc chắn rằng mình hoàn toàn có khả năng ra quyết định.

Tóm lại, suy nghĩ và hành động của mỗi người sẽ quyết định cuộc đời họ. Nếu không có kế hoạch cụ thể, ta sẽ “đánh mất bản thân”. Còn nếu không linh hoạt, ta sẽ “đánh mất người khác”. Để có được hạnh phúc, ta phải học cách hài hòa cả hai yếu tố ấy trong cuộc sống.

Chúng ta sẽ không còn sợ hãi mỗi khi phải quyết định bất cứ điều gì nếu ta hiểu rằng dù quyết định đó có sai lầm chẳng nữa, ta vẫn có thể tích lũy cho mình những bài học kinh nghiệm quý báu từ sai lầm đó.

Bill W.



# Sức mạnh tinh thần

Nếu Thượng đế ban cho con người sự sống thì con người chính là chủ nhân quyết định cuộc sống đó là vui sướng hay buồn đau, thành công hay thất bại. Việc chọn lựa lối sống như thế nào, mong muốn đạt được điều gì, phát triển các mối quan hệ thân tình của mình ra sao và cách đối xử với bản thân như thế nào... đều do ta quyết định.

Không nên chối bỏ những thăng trầm của cuộc sống mà hãy sẵn sàng đón nhận dù phải chịu tổn thương. Hãy mạnh mẽ và tin tưởng rằng ta có thể sống theo cách mình lựa chọn, từ đó kiên cường vượt qua mọi nỗi đau. Có thể hành trình đó khó khăn nhưng nó tôi luyện cho ta sức mạnh và sự hiểu biết, nó là minh chứng cho thấy ta có thể hàn gắn những vết thương nhức buốt nhất. Trong mỗi con người đều tồn tại một con thú dữ, cần dùng cảm thuần phục nó. Người hạnh phúc nhất là người được là chính mình.

Có một kỷ nguyên mang tên Bóng tối, nhưng không phải vì kỷ nguyên đó không có chút ánh sáng nào chiếu rọi mà đó là do con người đã từ chối nhìn vào nó.

James A. Michener

# Tin vào những điều tốt đẹp

Trong mỗi chúng ta đều có một giác quan thứ sáu giúp ta cảm nhận những điều mà năm giác quan kia không thể cảm nhận được. Một khi biết để tâm trí tự do bay bổng với những ý tưởng mới mẻ, ta sẽ bất ngờ trước những biến chuyển tuyệt vời trong tâm hồn mình.

Cuộc sống sẽ phong phú hơn nếu ta mở rộng biên độ của trí tưởng tượng. Hãy hình dung những khả năng khác nhau trong cách hành xử hiện thời, và để làm được điều đó, cần đặt niềm tin vào những điều mà mắt trần không thể thấy. Khi đi câu, hãy quăng cần ra xa, biết đâu ở ngoài ấy một đàn cá lớn đang tung tăng bơi lội. Tương tự, hãy để tâm trí bay bổng cùng những điều tưởng tượng, hãy hướng nó ra xa và tin tưởng vào những dự cảm của bản thân. Không phải lúc nào ta cũng nhận ra được những khả năng tiềm ẩn, nhưng chắc chắn chúng đang hiện hữu và chờ đợi ta.

Trước kia, tôi từng nếm trải biết bao nỗi đau, sự khước từ, lừa dối và oán giận, nhưng tôi đã mạnh dạn gạt bỏ tất cả những tổn thương từng ám ảnh, giày vò mình. Tôi hối tiếc vì đã để bản thân đắm chìm quá lâu trong giận dữ, sầu khổ. Chính những cảm xúc tiêu cực ấy khiến con người tôi trở nên tầm thường. Không những thế, nó còn khiến tôi nghi ngờ và mất niềm tin vào tương lai. Bước qua quá khứ để tìm lại niềm tin vào cuộc đời và sống với những viễn cảnh tốt đẹp, với tôi, là một hành trình không đơn giản, nhưng nó đưa tôi tới miền ánh sáng, giúp tôi sống một cuộc đời ý nghĩa hơn. Giống như dòng nước có thể tự do tuôn chảy nếu không bị vật cản, tâm hồn chúng ta cũng có thể thanh thản bằng cách ngừng kích động và bỏ tất cả ưu phiền lại sau lưng.

Hãy tin rằng mình sẽ được hạnh phúc, nếu không hạnh phúc sẽ chẳng bao giờ gõ cửa nhà bạn.

Douglas Malloch

# Nâng đỡ cảm xúc

Cuộc sống sẽ hạnh phúc hơn nhiều nếu ta biết nâng niu cảm xúc của mình thay vì mủ xẻ và phán xét nó. Nếu ta đang cô đơn, tuyệt vọng, đừng cố gắng làm điều gì đó để tìm quên, cũng đừng xem nó như một ung nhọt không thể cứu chữa. Thay vào đó, hãy cho mình thời gian và sự tĩnh tâm để nhìn nhận lại những cảm xúc ấy. Hãy mở rộng tâm hồn mình bằng những cảm xúc khác, thay vì chỉ tập trung nghĩ đến điều tiêu cực hiện tại.

Cảm xúc thường tuân theo một số quy luật nhất định, vì thế thay vì kiểm soát, hãy nhìn nhận chúng một cách khách quan theo từng giai đoạn nảy sinh, phát triển, đến choáng ngợp tâm hồn, sau đó loại bỏ hoàn toàn tác động xấu từ chúng. Chỉ khi đón nhận những trạng thái cảm xúc đó, ta mới thực sự sống trọn vẹn với ý nghĩa là một người đang sống.

Tuy nhiên, bạn rất cần biết về sự khác nhau và tầm ảnh hưởng của hai lối suy nghĩ tiêu cực và tích cực đối với cuộc đời mình.

Lối suy nghĩ tiêu cực cùng những quan điểm thiếu tính xây dựng sẽ khiến ta gặp nhiều khó khăn,

bất hạnh. Chừng nào ta chưa chịu thay đổi thì chừng đó chúng còn dai dẳng đeo bám ta. Mặc dù khó có thể thay đổi cách suy nghĩ của mình trong một sớm một chiều, nhưng ta cần giữ đầu óc thật tỉnh táo để nhìn nhận sự việc. Bằng cách nhận diện vấn đề, chia sẻ với mọi người và giải quyết nó, ta sẽ dần loại bỏ được thói quen nhìn mọi việc một cách tiêu cực.

Giữa suy nghĩ tích cực và tiêu cực tồn tại một sự khác biệt rất lớn. Chỉ cần một ý nghĩ “mình không thể” thoáng qua đầu, phần tiêu cực trong con người ta sẽ nhanh chóng lấn lướt, rồi ám ảnh cho đến khi tâm trí ta bị mặc cảm bất lực bủa vây. Kết quả, là ta rất dễ buông tay đầu hàng. Ngược lại, nếu biết hướng sự lựa chọn ấy đến những điều tốt đẹp, ta sẽ nhận được một kết quả khác, sáng sủa hơn. Những suy nghĩ tích cực được ươm mầm trong tâm hồn ta sẽ không ngừng sinh sôi nảy nở và đưa ta đến một cuộc sống tươi đẹp.

Hãy sẵn sàng đón nhận cuộc sống mà ta tin rằng mình xứng đáng được hưởng!

---

Hãy gieo mầm ở tận cùng trái tim và mang hoa lên phía trước.

Shigenori Kameoka

# Chấp nhận hiện thực

Cuộc sống không phải lúc nào cũng tươi đẹp và diễn ra như ta mong muốn. Trong quá trình trưởng thành và học cách hoàn thiện bản thân, hãy chấp nhận tất cả những điều ta từng nếm trải - những điều tuyệt vời lẫn xấu xa, bởi dù thế nào đi nữa ta cũng không thể thay đổi chúng. Khi sẵn sàng đối diện với phần bất ổn trong con người mình và vượt qua những cảm xúc xáo trộn, ta sẽ nhận ra niềm vui và sức mạnh. Hành trình vượt qua cái tôi sẽ khiến ta thêm mạnh mẽ, khoan dung và biết trân trọng cuộc sống hơn. Nếu ta đã tích lũy hàng ngàn lời giáo lý mà chưa từng một lần trải nghiệm, hãy cho mình cơ hội để thử thách những điều đó từng ngày.

Hãy để cuộc sống của mình diễn ra một cách tự nhiên. Sẽ rất tuyệt nếu ta biết thả hồn tận hưởng những điều vu vơ. Đôi khi, chính những phút giây lang thang không mục đích lại đưa đến cho ta những thú vị bất ngờ. Hối sinh không đồng nghĩa với việc ép mình trở nên hoàn hảo, mục đích đích thực của

hành trình là tìm lại cảm giác thanh thản và hài lòng nơi tâm hồn mình. Đừng tự giày vò bằng mong muốn tất cả phải hoàn hảo vì đó là điều phi thực tế. Hãy để mọi thứ diễn biến bình thường. Miễn cưỡng ép buộc cuộc sống vào một khuôn mẫu nhất định chỉ khiến nó méo mó và đánh mất ý nghĩa đích thực. Vì thế, hãy chấp nhận hiện thực và vui sống.

Nghệ thuật sống thể hiện ở sự hòa quyện nét thăng hoa của tâm hồn với sự lành mạnh của thể xác.

Henry David Thoreau



# Lựa chọn số phận

Cuộc sống vốn có rất nhiều sự lựa chọn khác nhau, và mỗi người đều có quyền lựa chọn cho mình một lối đi riêng. Có thể lúc này đây bạn đang đứng trước hai con đường – một con đường của quá khứ và một con đường của hiện tại. Hai con đường ấy cứ trải ra trước mắt và ám ảnh tâm trí bạn. Một bên rất rõ ràng – con đường của quá khứ với những điều đã rất quen thuộc – còn một bên lại thật mơ hồ, khiến bạn phải dò dẫm từng bước như một nhà thám hiểm.

Bạn sẽ chọn con đường nào trong hai con đường ấy? Con đường của thử thách, chông gai và cũng đầy bất ngờ; hay những lối mòn quen thuộc? Để việc lựa chọn được chính xác, bạn cần biết cân bằng giữa những việc bạn muốn và hoàn cảnh cụ thể của mình. Miễn cưỡng một điều gì đó là trái với quy luật tự nhiên, nhưng như vậy không có nghĩa là ta không có quyền lựa chọn và hành động. Hãy can đảm quyết định và đừng quá bận tâm về kết quả. Hãy tự tin rằng nếu việc làm của ta xuất phát từ nỗi khát khao chân chính thì chắc chắn ta sẽ gặt hái được kết quả tốt đẹp.

Nếu trước kia, bạn luôn lựa chọn một lối sống bình lặng thì nay bạn hãy thử thay đổi một chút - vẫn giữ cuộc sống bình lặng nhưng chỉ đủ để tâm hồn tĩnh tại và thanh thoi chứ không bó buộc mình với nó. Hãy tận hưởng cảm giác phiêu lưu tuyệt diệu của cuộc sống này và hơn bao giờ hết, hãy dấn thân vào cuộc phiêu lưu ấy ngay hôm nay.

---

Hãy sắp xếp mọi mảnh ghép trong cuộc đời bạn.

Virginia Woolf

# Bỏ qua nỗi đau

Nỗi đau bao giờ cũng ám ảnh và khiến người ta khó quên hơn niềm vui. Ta có thể cảm thấy đau đớn vì bị ai đó tổn thương, hay khổ sở vì hối tiếc cho những điều không tốt mà bản thân đã trót thực hiện.

Khi bị ai đó gây hấn và tổn hại, con người thường dễ rơi vào vòng xoáy của sự thù hận để rồi quên mất chính mình. Hận thù che mắt chúng ta, khiến ta không thể nhìn nhận mọi việc một cách thấu đáo. Những lúc như thế, chính sự phần nộ đã đẩy lùi ta vào bóng tối.

Còn khi sự rạn nứt hoặc những khó khăn bắt đầu xuất hiện trong mối quan hệ của ta với ai đó, ta thường cảm thấy hoang mang. Những câu “giá mà” quen thuộc lại nảy sinh trong tâm trí: “Giá mà ta làm thêm một chút nữa”; “Giá mà ta cố gắng hơn”; “Giá mà ta đã làm gì đó để thay đổi”, v.v. Nhưng đó chỉ là những lời tiếc nuối muộn màng. Những giả thiết đặt ra sẽ chẳng đi đến đâu.

Thực tế cho thấy, vào những lúc như vậy, bỏ qua là sự lựa chọn khôn ngoan nhất. Bỏ qua không đồng nghĩa với đầu hàng mà đơn giản là ta hãy sẵn sàng để chào đón những đổi thay. Đôi khi, thay đổi đến trong lặng lẽ và ta chỉ nhận ra sự hiện diện của nó khi tâm trạng ta cảm thấy nhẹ nhàng hơn, nhưng cũng có lúc, đổi thay diễn ra rõ rệt làm bùng lên trong ta nhận thức mới.

---

Nếu mọi sai lầm đều được sửa chữa khi người ta phát hiện ra thì sai lầm sẽ mang đến sự thật.

Hans Reichenbach

# Tự chiêm nghiệm

**T**rong cuộc sống hiện đại chất đầy những lo toan tất bật, con người rất cần những phút giây thư giãn để chiêm nghiệm về chính mình. Hãy cho mình một khoảng không gian và thời gian tĩnh lặng lắng nghe những thanh âm vang vọng từ cuộc sống, để Thượng đế có thể lên tiếng trong phần sâu thẳm nhất của trái tim.

Như mọi thứ khác trên đời, thể giới tinh thần của chúng ta không thể phát triển nếu thiếu sự nâng đỡ và luyện rèn. Khi tự chiêm nghiệm với thái độ thành thật và nghiêm túc, ta sẽ hiểu hơn về bản thân, con người và cuộc đời. Một khi không nhận thức được những điều đó, ta sẽ để bản thân bị mắc kẹt trong suy nghĩ của chính mình. Đã có lúc tôi băn khoăn rằng liệu tự chiêm nghiệm có phải là đặt bản thân làm trung tâm và tự yêu mình. Nhưng rồi tôi nhận ra rằng, chỉ khi ta không nhìn thấy mối tương quan giữa bản thân với cuộc sống và vũ trụ thì ta mới rơi vào cái tôi ích kỷ, hẹp hòi. Tám bản đồ dẫn

đường đến sự thật nằm trong mỗi chúng ta. Bằng cách tự chiêm nghiệm, chúng ta sẽ hiểu hơn về nhân sinh quan và cuộc sống.

Bước vào thế giới của văn chương, sách vở, hay dành cho mình những phút giây chiêm nghiệm, suy ngẫm... chính là con đường giúp đời sống tinh thần thêm phong phú. Khi tâm hồn được thật sự thanh thoi, ta sẽ cảm nhận được một nguồn sức mạnh lớn lao tiềm ẩn bên trong con người mình. Ta sẽ không còn cô độc khi biết giao hòa với phần tĩnh lặng bên trong và mở rộng lòng mình với đất trời.

---

Dù cho có rất nhiều người cố vấn, bạn cũng đừng bỏ qua tiếng nói của chính tâm hồn mình.

John Ray

# Hàn gắn

Hãy mở rộng lòng mình để hàn gắn những mối quan hệ đã từng bị thương tổn. Cuộc sống này hạnh phúc hay khổ đau phần lớn phụ thuộc vào cái tôi mà ta nắm giữ. Và cái tôi ấy có thanh thoi hay không lại phụ thuộc rất nhiều vào mối quan hệ của nó với mọi người xung quanh. Tất cả luôn được đặt trong mối quan hệ tương hỗ. Khi ta giữ tâm mình thanh thản, các mối quan hệ của ta sẽ nảy nở tốt đẹp vì sự quan tâm mà ta dành cho người khác luôn có ảnh hưởng to lớn đến bản thân ta. Một tâm hồn rộng lượng bao dung sẽ tô màu cho cuộc sống thêm hạnh phúc.

Ý nghĩa đích thực của sự hàn gắn không nằm ở việc đem lại cho người khác sự thoải mái một cách khiên cưỡng. Đó cũng không phải giải pháp hiệu quả để đạt được những điều ta mong muốn. Hàn gắn là nỗ lực giải thoát con tim và khối óc khỏi những gánh nặng đè nặng tâm trí. Đó là sự nhận thức tận đáy sâu tâm hồn để vươn đến sự bình lặng

trong cảm xúc. Mỗi khi có thể cải thiện mối quan hệ với một người nào đó, ta sẽ cảm thấy bản thân nhẹ nhõm, vui vẻ hơn rất nhiều. Hãy thắp sáng ngọn lửa trái tim mình trước khi làm điều ấy cho một người nào khác.

Tha thứ là sức mạnh kỳ diệu có thể hàn gắn những gì đã rạn nứt và làm thanh khiết những gì từng hoen ố.

Dag Hammarskjöld



# Con người tự vấn

Trong mỗi chúng ta dường như luôn tồn tại hai con người đối lập. Khi ta làm một việc gì, một con người sẽ ủng hộ mọi quyết định ta đưa ra và ngược lại - một con người lại lên tiếng phản đối, đưa ra những câu hỏi như: “Việc mình làm có đúng hay không?”, “Quyết định như thế đã chính xác chưa?”. Tuy nhiên, đừng vội nản lòng hoặc quá khe khắt với bản thân trước những lời tự vấn ấy. Hãy xem đó như dấu hiệu cho thấy ta đang bắt đầu thay đổi. Thiếu đi tiếng nói ngăn cản, ta sẽ không thể hiểu thấu đáo việc mình đang làm.

Khi ta tự yêu cầu bản thân phải thay đổi cách nhìn nhận mọi việc và rèn luyện một thế giới quan tích cực, mang tính chất xây dựng nhiều hơn thì rất nhiều rào cản sẽ hình thành trong tâm trí ta, chúng liên tục phát tín hiệu rằng ta không thể làm được việc đó, rằng việc đó không xứng đáng để ta bận lòng, v.v. Những lúc như vậy, hãy tỉnh táo suy xét tình hình, hiểu rõ những rào cản tâm lý và tự tin

vào những quyết định của bản thân. Đừng quên rằng, thay đổi đồng nghĩa với việc sự phát triển đang bắt đầu diễn ra.

---

Tự vấn là bước đầu của sự thay đổi.

Louise Hay

# Cuộc sống và tình yêu

Cuộc sống là một hành trình lý thú luôn hứa hẹn nhiều niềm vui bất ngờ. Tuy nhiên, chẳng gì có thể đảm bảo rằng mọi chuyện sẽ diễn ra như ta mong đợi. Sự biến đổi không ngừng của cuộc sống có thể khiến mọi kế hoạch sắp đặt trước đó đảo lộn trong phút chốc. Cùng với năm tháng và những đổi thay, ta sẽ tích lũy cho mình nhiều trải nghiệm quý giá.

Con người sống không thể không có tình yêu. Nguồn năng lượng mà tình yêu mang lại thật dạt dào. Hãy để tình yêu bao bọc và chảy tràn trong con người ta, ôm ấp ta trong sự ngọt ngào của nó và trao gửi nó tới những người xung quanh. Những khi tâm hồn ta thổn thức với nỗi đau, hãy tìm về tình yêu để tâm hồn được xoa dịu. Khi đắm mình trong sức mạnh của tình yêu, ta có thể liên kết với những nguồn năng lượng khác đang hiện hữu quanh mình.

Hơn ai hết, ta là người làm chủ cảm xúc của bản thân. Vì thế, chẳng có lý do gì khiến ta không thể để tình yêu có cơ hội nảy nở trong trái tim mình.

Tình yêu dạy ta cách khám phá vẻ đẹp nơi tâm hồn, thấu tỏ những điều kỳ diệu mà mắt thường không nhìn thấy. Vì thế, hãy để tình yêu hiện hữu và điểm sắc cho cuộc sống. Tình yêu không cần lý do bởi nó vốn là một cảm giác trọn vẹn, và chỉ riêng tình yêu đã đủ cho tình yêu rồi!

---

Người biết yêu thương là người có thể tin vào những điều không thể.

Elizabeth Barrett Browning

# Tiếng nói trái tim

Đừng vội tin những điều tai nghe mắt thấy mà hãy dành chỗ cho sự lắng nghe những mạch bảo từ trái tim. Các giác quan có thể đánh lừa ta nhưng trái tim sẽ luôn chỉ dẫn cho ta những điều đúng đắn.

Hãy đặt lòng tin vào sự mạch bảo của trái tim bởi thông điệp mà nó mang lại quan trọng hơn gấp nhiều lần so với những lời nói khác. Đó có thể là tiếng nói mạnh mẽ, thúc giục nhưng cũng có thể là tiếng nói thủ thỉ, nhẹ nhàng... Dù lời mạch bảo ấy thế nào chăng nữa, ta cũng nên lắng nghe bằng tất cả sự quan tâm.

Mỗi khi muốn thay đổi một điều gì đó, hay muốn cảm nhận sâu sắc hơn sự trưởng thành của mình, hãy bắt đầu bằng những lời khẳng định. Ví dụ: “Tôi thật may mắn khi có một cơ thể khỏe mạnh và xinh đẹp”; “Tôi sẽ giải quyết mọi chuyện bằng thái độ tự tin và sự nỗ lực hết mình”, v.v. Tất cả những điều ta cần làm là lặp lại lời khẳng định đó cho đến khi ta chấp nhận nó như một điều vốn có ở mình, sau đó, hãy để trái tim thay ta làm tất cả. Trái tim luôn ản

chứa sức mạnh diệu kỳ. Nó luôn bận rộn với việc hiện thực hóa những điều mà nó tin là đúng.

---

Hãy đi sâu vào tâm tưởng của mình! Ở đó, hãy hỏi trái tim điều gì khiến mình đau khổ.

Matthew Arnold

# Tinh thần trách nhiệm

Chìa khóa giúp con người duy trì sự thanh thản là khả năng tự chịu trách nhiệm trước những gì mình làm. Khi biết chịu trách nhiệm, ta sẽ không dồn người khác vào thế phải chịu đựng hậu quả do những gì mình gây ra. Người có trách nhiệm luôn biết nhìn nhận hai mặt của một vấn đề và giữ cho mình một trái tim công bình.

Tuy nhiên, “có trách nhiệm” đến mức ôm lấy những rắc rối của người khác thì chỉ là làm khổ bản thân và lãng phí thời gian mà chẳng giải quyết được vấn đề gì. Việc cho rằng mình có thể kiểm soát người khác cũng là một điều ảo tưởng.

Nếu biết sẵn sàng làm chủ những việc cá nhân, cả thành công lẫn thất bại, điểm mạnh lẫn điểm yếu, ta sẽ không chỉ giải phóng mình khỏi nỗi ưu phiền mà còn biết cách phân định đúng – sai, biết việc gì nên và không nên làm.

---

Người thành đạt là người dám làm và dám chịu trách nhiệm trước những việc mình làm.

Stephen Covey

# Bí ẩn

Cuộc sống luôn chứa đựng vô vàn bí ẩn và vì thế hãy chấp nhận rằng có những điều sẽ mãi là một ẩn số mà ta không thể lý giải. Trong ta luôn tồn tại một khoảng trống đầy ấp sự tò mò chưa tìm được lời đáp. Có thể trong những lúc mắc kẹt với một bài toán khó, ta sẽ thấy chán nản và có cảm giác như cuộc sống thật tẻ nhạt. Tuy nhiên, hãy chấp nhận và học cách yêu cái tôi chưa bao giờ thỏa mãn ấy, bởi điều đó sẽ đem lại vẻ đẹp và ý nghĩa cho cuộc đời. Đôi khi, ý nghĩa của cuộc sống không nằm ở việc ta thấu tỏ mọi thứ, mà nằm ở sự chấp nhận những điều bản thân chưa tường tận. Chính những ẩn số ấy lại đem đến cho ta cảm giác rằng cuộc sống còn rất nhiều điều ta cần khám phá.

---

Hãy nhắm mắt lại để phiêu lưu.

Emily Dickinson



# Chấp nhận rủi ro khi thay đổi

Hãy nhớ rằng thay đổi là điều cần thiết cho mọi sự phát triển. Những thay đổi đó có thể ẩn chứa rất nhiều rủi ro, và vượt qua chúng bao giờ cũng là việc đầy khó khăn, thử thách.

Những thay đổi mang ý nghĩa sâu sắc đòi hỏi ở ta nhiều nỗ lực và lòng dũng cảm bởi chúng thường để lại vết thương nhức nhối. Nếu chưa từng trải nghiệm cảm giác đón đau hay thương tổn ấy thì ta chưa thực sự thay đổi. Khi ta không sẵn sàng đối mặt với rủi ro mà chỉ mưu cầu sự an toàn thì cuộc sống của ta sẽ thật đơn điệu. Nếu ta không dám chấp nhận tổn thương, các mối quan hệ của ta sẽ dần dần tan biến.

Đừng bao giờ biện bạch cho sự trì trệ của mình bằng từ “nhưng”, cũng đừng làm thui chột ý chí phấn đấu của mình bằng những từ kiểu như “mong rằng”. Ta là ta, người khác là người khác. Cuộc sống này vẫn đổi thay đầy bất ngờ như bản chất vốn có của

nó. Điều cần thiết là ta phải biết vượt qua hoàn cảnh bằng tâm thế sẵn sàng và cởi mở để học hỏi và cảm nhận. Khi lòng ta nảy sinh cảm xúc dù tích cực hay tiêu cực, hãy chấp nhận chúng như một phần của con người mình, đừng chối bỏ hay phán xét chúng. Sự trưởng thành của con người được ươm mầm từ chính quá trình vượt qua và chấp nhận như thế. Hãy tin rằng cuộc sống luôn ẩn chứa những bài học quý giá mà ta cần học hỏi.

---

Hãy cho mình cơ hội để thử thách! Hãy nỗ lực... Ngoài ra không còn gì cả.

Tennessee Williams

# Cho và nhận

Winston Churchill từng nói: “Chúng ta kiếm sống bằng thứ mà ta có nhưng chúng ta sống bằng những gì mà ta cho đi”. Quả thật, khi sự chia sẻ bắt nguồn từ tình cảm chân thành, người cho đi sẽ hạnh phúc hơn rất nhiều.

Cho và nhận là quy luật dễ hiểu ở đời nhưng giữa việc cho để nhận và cho thứ mình muốn nhận lại tồn tại sự khác biệt to lớn. Khi chữ “cho” ấy đi kèm với ý đồ trục lợi của bản thân, nó sẽ đem đến sự thất vọng không chỉ đối với người nhận mà ngay cả ở người cho. Với người nhận, ngay từ đầu, cái “cho” đó không mang ý nghĩa là một món quà, còn với người cho, mục đích tư lợi của họ sẽ khó có cơ hội đạt được. Tuy nhiên, nếu chữ “cho” ấy thực sự xuất phát từ tấm lòng thì chính người cho đi sẽ được nhận về một món quà lớn, đó là niềm tin yêu cuộc đời.

Trước kia, tôi luôn nghĩ rằng mọi thứ đều cần có qua có lại, và tôi sẽ là một người ngớ ngẩn nếu tôi chỉ biết cho mà không biết nhận về. Nhưng giờ đây, tôi hiểu ra rằng khi người cho thực tâm muốn giúp

đỡ, họ sẽ được nhận về một món quà tinh thần lớn lao và ý nghĩa. Khi tôi cho bằng một tay và nhận vật đáp trả bằng tay còn lại, tôi chỉ cho một nửa thứ tôi có và nhận về một nửa thứ có thể đã được trao cho tôi. Và khi ấy, tôi đã tự giới hạn bản thân mình. Vì thế, tôi sẽ cho đi bằng cả đôi tay.

---

Cho đi và quên rằng mình đã cho, đó mới là cách cho tốt nhất.

Max Beerbohm

# Quy luật của sự trưởng thành

Sự trưởng thành của con người luôn song hành cùng những vấp ngã và sai lầm. Vì thế, hãy chấp nhận điều đó như một lẽ tự nhiên. Khi trẻ học nói, học đi hay bất cứ điều gì, chúng đều phải nếm trải những va vấp. Chúng ta cũng vậy, có thể dừng sau những tư tưởng vừa lĩnh hội, hoặc sau sự chín chắn rèn giũa được là một thất bại, hay một bước lùi nào đó. Tuy nhiên, đừng đánh đồng những sai lầm ấy với việc ta không thể trưởng thành. Hãy hiểu rằng, như một lẽ tự nhiên, sau một bước tiến xa luôn tồn tại một bước lùi gần và hãy tin tưởng rằng mọi trải nghiệm đều đem lại cho ta những bài học quý giá nếu ta biết trân trọng nó.

Chính vì vậy, đừng giữ thái độ cầu toàn trong mọi sự. Dĩ nhiên, để đạt được điều mình mong muốn, ta phải không ngừng nỗ lực. Nhưng đừng yêu cầu cuộc đời phải viên mãn thì ta mới hài lòng và cũng đừng đòi hỏi mọi mối quan hệ phải hoàn hảo thì ta mới nâng niu trân trọng. Hoàn hảo là một điều

không tưởng. Trên đời, chẳng có gì là hoàn thiện, hoàn mỹ cả. Chỉ có qua những cọ xát, va vấp thì ta mới có được những điều tương thích.

Khi kiếm tìm sự hoàn hảo, người ta dễ trở nên hà khắc, hay phán xét bản thân và mọi người. Bởi vậy, trên con đường trưởng thành của mình, mỗi người cần phải học cách chấp nhận người khác và chấp nhận bản thân như vốn có.

Nỗ lực để mọi thứ phải tốt hơn thường khiến chúng ta hủy hoại những điều đang tốt đẹp.

William Shakespeare

# Gột rửa nội tâm

Trên hành trình tìm lại chính mình, tôi đã không ngừng chiêm nghiệm bản thân trong từng bước đi. Trước kia, tôi là con người không biết hài lòng với cuộc sống cả về vật chất lẫn tinh thần. Tôi đã cố gắng tìm kiếm lối vào phần tối tăm sâu thẳm nhất nơi tâm hồn để thắp sáng nó. Nhiều lúc tôi cảm thấy chặng đường mình đi sao quá khó khăn, nhưng tôi vẫn không ngừng nỗ lực bởi trong tôi luôn nung nấu mơ ước được đắm mình dưới bầu trời xanh tuyệt đẹp và thả hồn theo tiếng chim líu lo.

Trong giai đoạn đầu, dường như mọi nỗ lực của tôi đều đem lại kết quả tốt đẹp một cách nhanh chóng. Tôi cảm thấy thật thanh thản, mọi việc thật ăn khớp với nhau. Tuy nhiên, khi tôi tiếp tục khơi mở những vùng ký ức từng bị thương tổn, mọi chuyện bắt đầu khó khăn hơn. Tôi có cảm giác như tôi không còn nắm bắt được cuộc sống của mình. Nhiều lúc, nỗi cô đơn, tuyệt vọng trở về ám ảnh tâm trí tôi, tưởng chừng chúng chỉ chờ chờ có lệnh là sẵn sàng phá hủy tất cả nỗ lực của tôi. Nhưng rồi thần may mắn đã giúp tôi dần cảm nhận phép màu

của sự thay đổi. Tôi tìm lại được sự bình an trong tâm tưởng, niềm vui lại đến; những biến động đã không còn khiến tôi có cảm giác bị dồn ép đến mức tức thở.

Cũng từ đó, ngày mới với tôi dần trở nên tươi sáng và hạnh phúc hơn. Tôi đã tự quyết định được những điều mình có thể, phá vỡ rào cản của sự lệ thuộc vào người khác – một truyền thống của gia đình tôi. Tôi nhận ra rằng tất cả những điều đó đều xứng đáng để tôi nỗ lực. Chúng giúp tôi cảm nhận trọn vẹn vẻ đẹp của cuộc sống, dù chỉ trong một khoảnh khắc.

---

Khi thay đổi cách nghĩ, thế giới dưới mắt bạn cũng sẽ thay đổi.

Norman Vincent Peale



# Sống chan hòa với mọi người

Trước kia, tôi luôn cho rằng một mình tôi là đủ để đối diện với tất cả. Nhưng giờ đây, tôi nhận ra rằng đơn độc và cảm giác bị cô lập đáng sợ biết chừng nào. Cũng từ đó, tôi học cách sống chan hòa với mọi người. Tôi không còn cố che giấu bản thân, cũng không còn góc khuất nào trong tâm hồn khiến tôi phải giật mình hoảng hốt. Tôi đã sẵn sàng là chính mình, dù rằng tôi vẫn còn rất nhiều khiếm khuyết. Tôi không còn lo sợ trước những lời chỉ trích, đánh giá của người khác. Nhờ thế, tôi đã giải thoát bản thân khỏi bức tường ngăn cách mà chính tôi dựng nên. Tôi có nhiều bạn bè hơn, những người xung quanh cũng trở nên thân thiện với tôi hơn. Tất cả khiến cuộc sống của tôi ngày càng thêm ấm áp.

Người chỉ muốn đơn độc sẽ không thể hoàn thiện trên phương diện con người. Anh ta sẽ chai sạn nếu không bắt nhịp với một trái tim khác. Trí óc anh ta sẽ khô cằn nếu anh ta chỉ nghe thấy tiếng vọng từ suy nghĩ của riêng mình thay vì một sự động viên nào đó.

Pearl S. Buck

# Tận hưởng cuộc sống đời thường

Người ta thường khát khao tìm được hạnh phúc ở những chốn xa vời mà quên mất rằng hạnh phúc hiện diện ngay bên mình, trong cuộc sống đời thường. Thật vậy, vui vẻ tận hưởng cuộc sống bình dị hàng ngày cũng là cách để xoa dịu tâm hồn.

Đừng yêu cầu hạnh phúc dùng chân mà hãy tìm cách tận hưởng niềm vui giữa sự thay đổi không ngừng của cuộc sống. Khi niềm vui tới, hãy nồng nhiệt đón nhận và tận hưởng nó. Khi niềm vui đi, hãy bình thản chấp nhận và vững tin rằng có ngày nó sẽ quay trở lại.

Tuổi thơ của tôi vốn gắn với những cực nhọc, bất đồng và tranh cãi. Dần dần, tôi chỉ cảm thấy mình thực sự sống và gắn bó với gia đình khi chúng tôi cùng gặp khó khăn. Và rồi thời gian đã dạy tôi học cách vượt qua những suy nghĩ tiêu cực đó, đồng thời cho phép bản thân tin tưởng và tận hưởng những niềm vui nho nhỏ của cuộc sống thường

nhật. Không có sóng gió trắc trở không có nghĩa là cuộc đời đơn điệu buồn chán. Cuộc sống mỗi ngày vẫn chứa một vẻ đẹp riêng, nó không phải để ta vội vàng chiếm lấy trong một khắc mà chính là để ta nhâm nhi tận hưởng từng phút một.

Mong muốn giành được niềm hạnh phúc trong tưởng tượng thường gắn liền với sự mất mát niềm hạnh phúc trong thực tại.

Aesop

# Chấp nhận cái chết

Hãy chấp nhận cái chết như một điều tất yếu của cuộc sống, bởi khi ta biết chấp nhận và đấu tranh với cái chết, ta mới hiểu ra ý nghĩa đích thực của cuộc sống. Dù ta có chấp nhận và hài lòng hay không thì cuộc sống và cái chết vẫn luôn tiếp diễn.

Nếu không hiểu ý nghĩa thực sự của cuộc sống, ta sẽ không biết trân trọng những gì mình đang có và không biết ơn những món quà cùng niềm hạnh phúc đang được hưởng. Khi hiểu rằng cái chết sẽ có ngày gõ cửa tìm ta, ta sẽ cảm nhận được sự ngọt ngào của cuộc sống. Và thay vì lãng phí thời gian, ta sẽ sống với thái độ biết ơn, nâng niu từng khoảnh khắc.

---

Chúng ta sẽ không thể hiểu thế nào là sự sống cho đến khi ta nhận ra rằng một ngày nào đó, sự sống này sẽ bị tước đoạt khỏi tay ta.

Billy Graham

# Thoát khỏi cảm giác dựa dẫm

Mỗi chúng ta đều đã từng dựa dẫm vào cha mẹ trong những ngày thơ bé. Vì vậy, cảm giác khi không còn ai để nương tựa sẽ khiến ta giật mình thảng thốt.

“Cha mẹ ở đâu khi con cần cha mẹ nhất?” – Đứa trẻ trong tôi từng nhiều lần thôn thức. Nỗi đau ấy đeo đẳng tôi mãi cho đến lúc tôi trưởng thành. Tôi luôn có cảm giác không ai thực sự hiểu và thông cảm với mình. Cảm giác trống rỗng và tuyệt vọng xâm chiếm tôi. Nó tựa như một bức tường lửa không dễ gì phá bỏ. Và tôi biết, nó cũng là sản phẩm của sự lừa dối bản thân, của nỗi đau uất nghẹn không thoát nên lời, của sự buồn thảm và nỗi sợ hãi.

Chỉ khi nào phá bỏ được rào cản ấy, tôi mới tìm được sự thanh thản và trở lại với chính mình.

Tự do được ươm mầm từ những hành động dũng cảm.

Robert Frost

# Người thầy vĩ đại

Người thầy thông thái, vĩ đại và đáng kính nhất trong cuộc đời chính là bản thân của mỗi người. Những quyết định được thai nghén trong những phút giây bạn trầm trở, suy ngẫm thường ảnh hưởng sâu sắc tới cuộc sống của bạn mỗi ngày. Trái tim luôn là người dẫn đường tài ba nhất của bạn, hơn mọi lời chỉ bảo của những người xung quanh. Tất nhiên, bạn cũng nên cởi mở để chia sẻ và đón nhận mọi lời khuyên. Nhưng nếu bạn coi trọng và đặt lòng tin vào ý kiến của người khác hơn chính kiến của bản thân, bạn đã tự tước đi khả năng đặc biệt của mình. Suy cho cùng, bạn mới là người biết rõ về khả năng và cảm giác thực sự trước những việc mình làm.

Không ai dạy ta bài học quý báu hơn bài học ta tự nhận thức. Không thông điệp nào giàu ý nghĩa với trái tim ta bằng thông điệp đang ngân nga trong tâm hồn ta. Không trí tuệ nào thấu tỏ chiều sâu nội tâm ta hơn những lời trái tim ta mách bảo. Vậy tại

sao phải dành quá nhiều thời gian để nghe người khác uốn nắn ta là ai trong khi ta có thể tự nhìn nhận và tìm ra câu trả lời cho mình?

Vì vậy, hãy giữ vững niềm tin vào khả năng của bản thân và luôn ghi nhớ rằng chọn lựa của bạn mới là điều quan trọng nhất.

Đừng bao giờ tin tưởng vào những điều do đức tin mù quáng mách bảo.

Hãy tin vào chính mình!

Bạn sẽ không thể hiểu được những điều mà bản thân bạn không nỗ lực học hỏi.

Bertolt Brecht



# Quá trình hàn gắn tự nhiên

Thời gian là liều thuốc tốt nhất để chữa trị mọi vết thương, nhưng con người với nhiều cách khác nhau có thể tự hàn gắn nỗi đau cho mình. Đó có thể là giấc mơ chập chờn hình ảnh của những chuyện buồn đang ẩn giấu trong tiềm thức, từ đó giúp ta xem xét, cảm nhận và tha thứ cho những gì đã qua. Đó cũng có thể là những giọt nước mắt xót thương, tiếc nuối. Chúng giúp ta giải tỏa mọi nỗi ưu phiền.

Khi khóc, nước mắt có tác dụng xoa dịu nỗi đau, hàn gắn những vết thương lòng. Người ta có thể bật khóc trong lúc đón đau và cũng có thể trào nước mắt trong niềm hạnh phúc.

Trước kia, mỗi khi có cảm giác mình sắp khóc, tôi lại có ý nghĩ rằng nước mắt không giải quyết được vấn đề gì, và rằng khóc cho những điều như thế thì chẳng bao giờ là đủ. Cũng vì vậy mà tôi luôn kiềm chế cảm xúc thật của bản thân. Điều đó khiến

nổi sâu khổ trong tôi càng chồng chất. Mãi sau này tôi mới nhận ra rằng nước mắt chính là nguồn sức mạnh tuyệt vời, là liều thuốc diệu kỳ xoa dịu mọi vết thương. Khi cho phép bản thân bật khóc, cũng là lúc tôi biết đồng cảm với nỗi đau, sự bất hạnh của người khác nhiều hơn.

Không ít lần tôi òa khóc như một đứa trẻ. Thậm chí có những lúc tôi không hiểu nổi mình đang nghĩ gì, nhưng tôi vẫn để nước mắt tự do tuôn chảy. Tôi biết giọt nước mắt ấy sẽ không thể tuôn rơi nếu trong tôi không tồn tại nỗi đau mà chúng muốn xóa nhòa. Chúng đã hàn gắn những vết rạn nứt trong tâm hồn tôi, giúp tâm hồn tôi tinh tấn, thanh thản và an bình.

---

Đừng bao giờ tin tưởng một người không biết rơi nước mắt, bởi đó không thực sự là một con người.

Norman Schwarzkopf

# Đừng tự dẫn văt mình

Cuộc sống không cho không ai điều gì, cũng không tước đoạt của ai mọi thứ. Những bài học mà tôi tích lũy được qua nỗi đau và sự cô đơn đã dạy tôi rằng mỗi người đều có thể vượt qua những thử thách lớn lao để trở về với tình yêu và có được sự chấp nhận của mọi người.

Quan tâm quá nhiều đến những chuyện tủn mủn hoặc quan trọng hóa mọi việc chỉ khiến cuộc sống của chúng ta thêm rắc rối, nặng nề. Cuộc sống không nhiều khó khăn như ta vẫn tưởng. Nó chỉ khó khăn khi ta tự tạo ra rắc rối cho mình.

Thật thiên cậ khi cho rằng hạnh phúc chỉ thuộc về những người hoàn hảo, những người cư xử không sai sót và chưa từng mắc sai lầm. Sự thật thì trên đời, chẳng có ai là hoàn hảo cả. Ta có hạnh phúc hay không là do trái tim ta cảm nhận. Và vì thế hãy cho bản thân cơ hội mới mỗi ngày. Đừng đay nghiến bản thân khi thấy mình không trở thành

người như mình mong muốn. Thay vào đó, hãy giải phóng bản thân khỏi những suy nghĩ tiêu cực đang bủa vây tâm trí và lấp đầy khoảng trống trong lòng bằng việc chấp nhận con người thực của mình.

Không phải những suy nghĩ của người khác về ta mà chính trái tim ta mới là nơi quyết định hạnh phúc thực sự.

Friedrich von Schiller

# Cầu nguyện

Đôi khi, chúng ta khó có thể xác định được điều gì là tốt nhất cho mình, thậm chí có lúc ta còn rơi vào sự bế tắc tưởng chừng không tìm được lối ra. Những lúc như vậy, ta nên cầu nguyện. Cầu nguyện không chỉ giúp ta liên kết với một Đấng thiêng liêng vô hình nào đó, mà còn giúp ta tìm đến cái tôi sâu thẳm của mình. Đó có thể là cái tôi yếu đuối cần được vỗ về, cũng có thể là cái tôi tiềm ẩn nguồn sức mạnh mà ta chưa có dịp khám phá.

Với tôi, rất nhiều lần tôi cảm thấy bất lực trước những thử thách gặp phải. Những lúc ấy, ngoài việc than khóc và lo lắng, tôi chẳng thể làm gì khác. Rồi tôi phát hiện ra rằng, cầu nguyện giúp tôi dịu bớt lo toan và nhìn nhận vấn đề một cách tươi sáng hơn. Lời cầu nguyện là phương tiện để tôi thay đổi và trưởng thành. Dường như tôi chưa từng một lần thất bại khi tìm về tiềm thức của mình.

Tôi cũng thấy cần cầu nguyện cho những người đối xử không tốt hoặc làm mình phiền lòng. Có thể bạn sẽ cười khi nghe tôi nói điều ấy. Nhưng quả

thực, đó là phép màu sẽ đem đến cho ta sự thanh thản. Việc cầu nguyện cho họ không phải để chứng minh rằng mình là người tốt hay cao quý hơn họ, mà là vì lời cầu nguyện sẽ đem lại cho ta nguồn năng lượng tuyệt vời, một đời sống tinh thần tinh tấn.

Bóng tối không thể ngự trị khi ánh sáng tràn về, và điều xấu sẽ không thể sinh sôi nếu ta không nuôi dưỡng nó bằng cái xấu nơi tâm hồn. Khi ta dùng tình yêu và sự rộng lượng để đối đãi với sự ích kỷ, nhỏ nhen, tác động tiêu cực của nó sẽ thu hẹp dần. Đó cũng là cách tốt nhất để ta bảo vệ chính mình.

---

Phép lạ là một sự chuyển biến trong nhận thức  
còn lời cầu nguyện là phương tiện của phép lạ.

Gerald G. Jampolsky

# Khác biệt giữa các thế hệ

Mỗi chúng ta là một cá thể riêng biệt. Vì thế những bất đồng giữa con cái với cha mẹ hoặc giữa các thế hệ khác nhau trong gia đình là điều dễ hiểu.

Ngay cả khi cha mẹ là những người tuyệt vời, con cái vẫn không muốn mình là bản sao của họ. Chúng đặt cha mẹ sang một bên, tạo khoảng cách trong mối quan hệ với cha mẹ. Trước lối hành xử ấy, những bậc cha mẹ tâm lý thường dễ dàng chấp nhận hơn vì họ cũng từng trải qua quá trình này nên họ hiểu con họ đang làm gì. Ngược lại, có những bậc cha mẹ lại xem đó là dấu hiệu của sự chống đối, từ đó buộc con cái phải gần gũi hoặc làm theo ý mình, thậm chí còn khiến mối quan hệ với con cái bị rạn nứt. Dưới sự tác động tiêu cực của cha mẹ, con cái sẽ khó có được khoảng không gian riêng để phát triển cái tôi của mình.

Người được ca ngợi không phải là người lớn tuổi còn nông nổi mà là người trẻ tuổi nhưng đã trưởng thành.

Alexander Chase



# Sẻ chia và đồng cảm

Thành thật trong các mối quan hệ không có nghĩa là ta phải chia sẻ tất cả những suy nghĩ và cảm xúc sâu kín của mình, mà chỉ có nghĩa là ta phải chân thành trong mọi lời nói và việc làm.

Thực tế cho thấy, khi nói quá nhiều hoặc bày tỏ quá chi tiết về bản thân, ta rất dễ phá hỏng các mối quan hệ. Đôi khi im lặng để đồng cảm và sẻ chia lại là chất xúc tác nuôi dưỡng và hàn gắn các mối quan hệ hiệu quả hơn nhiều so với những lời giải thích và kể lể. Xét cho cùng, điều tạo nên sự thân tình không đơn thuần là những cuộc trò chuyện mà là sự đồng cảm và thấu hiểu lẫn nhau. Khi một người chia sẻ những điều riêng tư về cuộc đời mình, không nhất thiết những lời nói đó phải xuất phát từ một tình cảm sâu sắc. Tình thân thể hiện ở việc sẵn lòng ở bên và sẻ chia mọi buồn vui. Vì thế, nói chuyện không hẳn là biểu hiện của tình thân nếu ta chưa sẵn sàng làm nhiều hơn cho đối phương.

---

Không có gì đáng quý hơn một đôi tai lắng nghe đồng cảm.

Frank Tyger

# Đừng hiếu thắng

Thắng – thua chỉ là một khái niệm mang tính tương đối. Khi giữa ta và một người nào đó nảy sinh bất đồng, dù có thắng trong cuộc tranh cãi chẳng nữa thì về phương diện tình cảm ta vẫn là người thất bại. Chắc chắn, sau những bất đồng đó, tình cảm sẽ ít nhiều bị sút mẻ.

Vì vậy, cho rằng người này đúng, người kia sai; người này thất bại, người kia thua cuộc... cũng chỉ mang tính tương đối. Không phải điều gì cũng có thể phân biệt đúng - sai một cách rạch ròi; cũng không phải lúc nào giành chiến thắng về mình cũng là điều tốt. Mỗi cuộc tranh cãi không chỉ liên quan tới hai người mà còn kéo theo rất nhiều quan điểm khác của những người xung quanh. Thắng hay thua đều không thể giúp mối quan hệ tốt đẹp hơn được.

Cách duy nhất khiến chúng ta trở nên thân thiết và gắn bó với nhau hơn là từ bỏ tính hiếu thắng, biết mang lại cho người khác những điều mà ta muốn nhận về mình.

---

Khi cảm xúc rơi vào thái quá, người ta sẽ không thể kiểm soát được bản thân.

Blaise Pascal

# Vượt qua nỗi sợ hãi

Sợ hãi là một cảm giác mà bất cứ ai cũng có thể có. Nỗi sợ hãi mách bảo ta những điều bất ổn nơi tâm hồn. Khi sợ hãi, vô hình trung, ta đã để mất một phần năng lượng và sự tự tin của bản thân. Tất cả những điều ta tưởng tượng sẽ choáng ngợp tâm trí ta. Bởi vậy, điều cần thiết là phải trải nghiệm sự sợ hãi như những cảm xúc khác thường gặp ở con người, đừng để nó chi phối và bao phủ bóng tối lên cuộc đời mình. Hãy giữ cho mình sự tỉnh táo để phân định rõ ràng khi nào ta cần cẩn thận hơn, và khi nào ta không nên kìm hãm bản thân trong sự khát khe, phán xét.

Mỗi khi rơi vào sợ hãi, ta cần động viên mình hoặc kiếm tìm sự an ủi từ những người khác. Hãy nhớ rằng dù ta sợ hãi những điều tồi tệ nhất thì chúng không nhất thiết sẽ xảy ra. Càng gò ép cảm xúc bao nhiêu, chúng càng nhức nhối bấy nhiêu. Tuy nhiên, cảm xúc không phải là hiện thực, ta hoàn toàn có thể vượt qua và tin tưởng rằng chúng sẽ nguôi ngoai.

Khi bị nỗi sợ hãi chế ngự, con người lại cố gắng  
ngăn cản những thay đổi lẽ ra có thể đẩy lùi  
được sự sợ hãi.

Alan Paton

# Từng chặng hồi sinh

Hồi sinh là kết quả của từng thay đổi nhỏ, từ trong suy nghĩ lẫn hành động. Hồi sinh không có nghĩa là ta nói năng khác đi mà là ta thực sự sống khác đi. Để làm được điều đó, hãy đề ra kế hoạch về một cuộc sống như mình mong muốn và từng bước thực hiện kế hoạch ấy.

Mục đích của hồi sinh không phải là thay đổi quá khứ mà để ta không dẫm lên những vết xe đổ trước kia. Trong quá trình này, ta phải quan tâm tới từng bước nhỏ. Hãy nhớ rằng thay đổi lớn là điều không thể nếu không có những thay đổi nhỏ. Bên cạnh đó, ta cũng không nên đặt ra những mục tiêu quá xa vời cho bản thân bởi chúng chỉ khiến ta cảm thấy khổ sở và bất lực. Thay vào đó, hãy làm thật tốt những việc nhỏ nhất, chúng sẽ giúp ta tự tin và sáng suốt hơn.

---

Sức mạnh của ta thể hiện ở sự vững chãi trước những cám dỗ và sự cảm thông với cuộc sống bên ngoài.

Ralph Waldo Emerson

# Tự do

Tự do không có nghĩa là vút bỏ mọi vướng bận trong lòng. Sự thanh thản thực sự chỉ đến khi ta thành tâm nhìn nhận tất cả mọi thứ thuộc về mình. Nhiệm vụ của chúng ta trong cuộc hành trình tìm lại chính mình là giúp tâm hồn trở nên thanh thản và thổi vào nó một sức sống mới. Khi tâm hồn ta thực sự thanh thoi; sẵn sàng đối diện và sống với những trải nghiệm của mình, ta sẽ không còn phải hoang mang hay chạy trốn bất cứ điều gì. Cho dù nỗi sợ hãi hay bóng tối vẫn lẩn khuất đâu đó trong tâm hồn đôi lúc khiến ta cảm thấy hoang mang, nhưng bạn hãy làm chủ lấy nó. Hãy thấp lên ánh sáng để xua tan bóng tối từ trong miền sâu thẳm đó.

---

Giải phóng cây khỏi sự bao bọc của đất mẹ  
không tạo nên sự tự do cho chúng.

Rabindranath Tagore

# Đơn giản hóa cuộc sống

Trong xã hội hiện đại, nhiều người mãi mê chạy theo tiền tài địa vị mà quên mất ý nghĩa của những giây phút bình dị trong cuộc sống. Như một người nghiện rượu lâu năm, phải uống thật nhiều mới thỏa cơn thèm khát để rồi sau đó lại khổ sở vì nó. Nếu quá mệt mỏi với lối sống bon chen thì đã đến lúc chúng ta nên đơn giản cuộc sống của mình. Hoạt động nhiều hơn, tiền nhiều hơn, du lịch nhiều hơn và sách vở nhiều hơn... không phải là câu trả lời.

Hãy nhìn lại xem ta có thể bỏ qua những gì để có được sự thanh thản. Khi tâm bình lặng, trí óc ta sẽ rộng mở để đón nhận những điều mới mẻ. Khi không phải bó buộc quá nhiều gánh nặng, tâm trí ta sẽ có cơ hội nghỉ ngơi và tái tạo nguồn năng lượng mới.

Cuộc sống chứa đầy cám dỗ và những điều không tốt khiến ta phân tâm. Vì thế, hãy dành khoảng thời gian cần thiết cho riêng mình. Thay vì xao lãng những nhu cầu tình cảm của bản thân, ta

hãy lắng nghe và thấu hiểu chúng. Khi giữ tâm mình thư thái, cuộc sống sẽ đem đến cho ta những cảm nhận thực sự khác biệt. Ta sẽ thấy điều quan trọng không phải là những thành công trong cả tuần dài mà chính là những cảm nhận của ta trong từng khoảnh khắc. Thêm nữa, hãy đơn giản cuộc sống thay vì làm nó trở nên phức tạp. Và hãy nhớ rằng chính sự bình lặng trong từng khoảnh khắc mới là yếu tố giúp tâm hồn ta chạm đến sự bất tử.

---

Đơn giản hóa là khả năng bỏ qua những điều không cần thiết để những điều cần thiết có thể cất lời.

Hans Hofmann



# Vui vẻ

Tiền bạc và giàu sang có ý nghĩa gì nếu cuộc sống của chúng ta không thoải mái và vui vẻ? Thậm chí, ngay cả khi chúng ta không giàu có, khi ta phải nếm trải những sự việc khó khăn nhất thì cũng chẳng có lý do gì có thể ngăn chúng ta tận hưởng niềm vui.

Biết cười với chính mình và cười với người khác, đó mới thực sự là cuộc sống hạnh phúc trọn vẹn. Tiếng cười tựa như khúc hòa âm của tâm hồn. Có khi nó rạo rực một niềm vui, có khi lại căng tràn niềm hạnh phúc, và đôi lúc lại sáng lên niềm hy vọng... Khi không vui, nụ cười sẽ trở nên gượng gạo. Với một trái tim băng giá, nụ cười có thể tỏa lan hơi ấm và đem đến ngọn gió an lành. Vì thế, đừng quên nhắc nhở bản thân rằng mình cần khóc để giải tỏa mọi nỗi đau và cần cười để thắp lên niềm hạnh phúc.

Nếu biết cảm nhận, ta cũng dễ dàng tìm thấy niềm vui cũng như tìm thấy nụ cười: Niềm vui có được khi ta thoải mái và để mọi chuyện diễn ra tự

nhiên; khi ta có thể cười với chính mình và người khác; khi ta không quá nghiêm trọng hóa vấn đề nào đó. Đó cũng là khi ta có thể thư thái trò chuyện thật hồn nhiên, cởi mở. Vui vẻ là khi ta không phải sống một cách gượng ép, khi những gánh nặng trên vai ta được cởi bỏ, khi mọi suy tính trong ta được gạt sang một bên và khi ta cho phép mình ngốc nghếch trong giây lát. Vui vẻ là khi ta không cần có bất cứ lý do gì vẫn có thể tươi cười.

“Hãy tiếp tục khiêu vũ và để niềm vui chảy tràn không bờ bến”. Đó là phương châm sống của tôi, bất kể tôi có hay không những điệu nhảy, những niềm vui để tiếp tục vui cười.

Mark Twain

# Chuyển biến nhận thức

Để thay đổi cuộc sống, trước hết ta phải thay đổi chính mình bởi nếu không có sự chuyển biến tích cực về nhận thức, ta sẽ không thể trải nghiệm cuộc sống như một người đang thực sự sống, tỉnh táo và tự chủ.

Khi ta nói rằng ta mong muốn thế giới luôn hòa bình thì đầu tiên ta phải hiểu rằng thế giới sẽ chẳng có hòa bình nào hết nếu trong mỗi cá nhân chúng ta, hòa bình không ngự trị. Để cống hiến cho nhân loại, chính chúng ta phải là những con người giàu có về nhận thức và phong phú về tinh thần, biết làm chủ bản thân, tránh những cảm dỗ và lối suy nghĩ ích kỷ, hạn hẹp.

Suy cho cùng, mỗi chúng ta đều có cơ hội ngang nhau trong hành trình kiếm tìm tri thức. Vì vậy, hãy kiếm tìm sự thật trong con người mình thay vì dò dẫm ở thế giới bên ngoài. Hãy chủ động tìm đến những điều tốt đẹp bằng sự quyết tâm và nỗ lực hết sức.

---

Sống tốt, sống đẹp hay sống đúng nghĩa thực ra chỉ là một.

Sophocles

# Lễ nghi và những cuộc gặp gỡ

Gặp gỡ bạn bè cũ hay họp mặt cùng các thành viên trong gia đình không chỉ là khoảng thời gian sẻ chia vô cùng ý nghĩa mà còn giúp ta nhận ra tầm quan trọng sâu sắc của sự quan tâm và được quan tâm. Đó là dịp giúp chúng ta cảm nhận được sự chảy trôi của thời gian, là dịp sống lại với từng kỷ ức đẹp đã qua, và hành trình ta chuẩn bị tới. Thông qua đó, ta sẽ nhận ra cuộc sống đáng sống, đáng trân trọng biết nhường nào. Các lễ nghi trong gia đình chính là sự kiện làm nên bước chuyển mình trong cuộc đời mỗi thành viên. Chúng cho ta biết ta đã nỗ lực được bao nhiêu, đồng thời mách bảo ta đích đến của đời mình. Chúng còn cho ta sự vững vàng để tận hưởng cái đẹp của cuộc sống và bỏ qua những mất mát sai lầm. Chúng mở ra trước ta những trải nghiệm về thế giới.

Bạn đã có trong tay cây cọ, màu vẽ cũng đang nằm trong tay bạn, bạn đã vẽ nên một thiên đường, vậy việc còn lại là hãy khám phá thiên đường ấy.

Nikos Kazantzakis

# Cởi mở

Trước những sai lầm mắc phải, ta nên nhìn nhận, rút kinh nghiệm và học cách bỏ qua. Không nên để cảm giác có lỗi và xấu hổ đeo đẳng mình, bởi như thế, ta sẽ chẳng bao giờ cảm nhận được trọn vẹn sự ngọt ngào và tốt đẹp của cuộc sống. Sự xấu hổ sẽ che lấp mọi thứ ta làm và mài mòn sự tự tin của ta. Ngoài ra, khi chôn giấu nỗi xấu hổ trong lòng, không sớm thì muộn, ta cũng sẽ biến thành người cáu bẳn, và biến một người vô tội nào đó trở thành nạn nhân của nỗi tức giận này.

Vì vậy, khi bị cảm giác xấu hổ xâm chiếm, hãy nhớ rằng “nhân vô thập toàn”, bản thân ta vốn đã là một con người bất toàn như bao người khác. Hãy cởi mở đón nhận mọi thứ ở phía trước. Đó là cách nhanh nhất để giải tỏa những khúc mắc trong lòng. Đó cũng là cách ngắn nhất để trưởng thành và là cách thoải mái nhất để sống mà cảm thấy mình thực sự sống.

Nếu từng lớn lên trong một gia đình không hạnh phúc, bạn sẽ hiểu được cảm giác bị ghẻ lạnh, sự cô độc là thế nào. Những lúc ấy, hạnh phúc như một điều gì đó quá xa xỉ mà chẳng bao giờ bạn có

thể với tới. Trưởng thành luôn đi kèm với khó khăn. Vì vậy, hãy nỗ lực khám phá mọi điều tốt đẹp, đồng thời xóa bỏ mọi rào cản trên hành trình ấy. Ta chỉ có thể hồi sinh khi nỗ lực tháo bỏ chiếc mặt nạ tự khoác lên mình và sống thực với chính bản thân.

Đừng tự đánh lừa bản thân.

Hãy để thực tế là thực tế và cởi mở đón nhận cuộc sống.

Arthur Hugh Clough

# Cách nhìn riêng

Cuộc sống là một bức tranh đa màu bởi nó được ghép nên từ suy nghĩ đa dạng của rất nhiều cá nhân. Chỉ khi nào ta tin tưởng vào suy nghĩ độc lập của bản thân thì khi đó một tư duy riêng biệt mới được hình thành trong ta. Đừng nghĩ rằng người khác không đồng tình với ta nghĩa là ta không đúng. Trên thực tế, đôi khi theo đuổi một cách nhìn riêng biệt sẽ giúp ta có được những cống hiến to lớn và ý nghĩa nhất cho bản thân và người khác. Vì thế, hãy trân trọng suy nghĩ của riêng mình.

Ngược lại, cũng không nên ép buộc người khác phải có cách nhìn nhận giống mình. Cố gắng thuyết phục các thành viên trong gia đình tin tưởng những điều mình từng trải qua là một việc làm vô nghĩa, bởi trước tiên, mỗi người đều có những trải nghiệm của riêng mình. Bên cạnh đó, mỗi người lại có tầm hiểu biết riêng và thái độ về sự hiện diện cũng như vai trò của bản thân trong cuộc sống cũng rất khác nhau. Cho rằng bằng cách nào đó, họ sẽ suy nghĩ giống ta là một điều ảo tưởng. Mỗi chúng ta trải qua tuổi thơ của mình theo những cách khác nhau và

mỗi người đều có quyền giữ những cảm nhận đó cho riêng mình.

Hãy vui vẻ khi là chính mình và hãy để người khác cũng có được cảm giác ấy.

Tôn trọng những người giống mình thật dễ dàng và đôi khi nó còn khiến ta tự hào về bản thân. Nhưng tôn trọng những người khác mình mới là điều đáng quý.

Stephen Covey



# Phát huy khả năng của bản thân

Hãy tự tin với những năng khiếu và điểm mạnh bạn có được. Trước đây, mặc dù luôn khao khát được mọi người quan tâm và nể phục, nhưng khi đối diện với những món quà Thượng đế ban tặng, tôi lại có cảm giác lo lắng và xấu hổ. Tôi cố che giấu năng lực của bản thân để tránh cảm giác bị ganh đua hoặc phải gánh vác trách nhiệm quá nặng nề. Tôi sợ rằng nếu tôi quá nổi trội trong mắt mọi người, dù theo nghĩa tốt hay xấu, tôi sẽ càng bị mọi người sấm soi và ghét bỏ hơn. Nhưng giờ đây, tôi nhận ra rằng tôi có thể đón nhận tất cả, vượt qua chúng và sống thanh thản. Tôi không còn khóa mình trong nỗi sợ hãi. Khi sẵn sàng chấp nhận cả điểm mạnh và hạn chế của bản thân, tôi cảm thấy cuộc sống hạnh phúc hơn nhiều – tôi có thể tạo ra một nơi chốn an bình cho chính tôi.

Mỗi người đều rất cần sự động viên khích lệ của người khác để tự tin vào bản thân, đặc biệt trong những năm tháng tuổi thơ bởi điều đó sẽ trở thành nền tảng giúp họ tìm ra chính mình. Thiếu sự tự tin này, họ sẽ không khỏi lúng túng trong cách sống về sau.

Arthur Schopenhauer

# Thử sức với cơ hội

Hãy hướng sự quan tâm của bạn tới những việc bạn có thể làm thay vì nghi hoặc khả năng của bản thân. Thực tế cho thấy, chúng ta sẽ chẳng đạt được bất cứ điều gì nếu cứ luôn miệng nói rằng mình không làm được.

Khi phải đối mặt với khó khăn, hãy tự nhủ rằng mọi rắc rối rồi sẽ được giải quyết, từ đó nỗ lực tìm giải pháp cho vấn đề. Đó chính là cách tạo ra sự khởi đầu tốt đẹp. Hãy nhớ rằng thành công trong cuộc sống luôn đi kèm với những câu khẳng định như “Tôi có thể” hoặc “Tôi sẽ làm được”, và hành động bao giờ cũng tạo ra điều kỳ diệu. Đừng ngồi đó chờ đợi mộng tưởng biến thành sự thật. Khi đã nỗ lực hết mình, dù có thất bại, bạn cũng không phải tiếc nuối. Thất bại không chỉ giúp bạn rút ra bài học kinh nghiệm mà còn hiểu được giá trị của thành công. Bạn chỉ thực sự thất bại khi chưa thử mọi cơ hội mà bạn đang có. Khi thực sự muốn làm một điều gì đó, chắc chắn sẽ có cách để bạn làm được.

Điều quan trọng là bạn phải xem xét các khả năng để tạo ra cơ hội chứ không phải lãng phí thời gian để mô xẻ những trách nhiệm của mình.

---

Lời nói suông không thể nấu chín cơm.

Tục ngữ Trung Quốc

# Cảm nhận vẻ đẹp cuộc sống

**B**iết cách phát hiện và cảm nhận vẻ đẹp của cuộc sống cũng là một biểu hiện của sự thông thái. Cuộc đời chẳng có gì là tĩnh tại hay bất biến, hạnh phúc hôm nay cũng có lúc phai nhạt nhưng sẽ là ngọc ngà nếu ta ngăn mình tận hưởng và trân trọng những phút giây đáng quý đó.

Trước đây, tôi từng đắm chìm trong cảm giác lo lắng, sợ hãi và bất an. Và để bảo vệ bản thân khỏi sự giầy vò của những cảm giác ấy, tôi luôn thận trọng thái quá. Ngay cả khi cuộc sống đang tốt đẹp, tôi cũng cảm thấy sợ hãi. Tôi vẽ ra trước mắt mọi viễn cảnh tồi tệ nhất với hy vọng đánh lừa hoặc ngăn cản chúng trở thành hiện thực trong cuộc đời mình. Tôi đã không nhận ra rằng bên cạnh những mảng màu u tối, cuộc đời còn chứa đựng vô vàn điều tốt đẹp, chúng đan xen nhau làm nên bức tranh cuộc sống.

Người biết cảm nhận mọi gam màu trong bức tranh ấy mới là người sống một cách trọn vẹn nhất.

---

Đôi mắt sẽ nói những điều đôi môi ngại nói.

Will Henry

# Tính khí thất thường

Trước kia, tôi luôn cảm thấy rất nặng nề mỗi khi nhận ra sự thất thường trong tính khí của mình. Rồi tôi buộc bản thân phải duy trì tâm trạng vui vẻ ổn định và ngụy biện rằng mình đang rất ổn. Mỗi khi cảm giác buồn đau kìm nén trước đó hiện về, tôi nhanh chóng mất phương hướng, giận dữ, cáu bẳn hoặc trầm cảm, và hai giờ sau đó, tôi lại tỏ ra vui vẻ một cách bất thường. Nguyên nhân không chỉ là do tôi không thể kiểm soát được cảm xúc của mình mà còn là vì tôi không dám nhìn nhận chúng. Sau này, khi mở lòng đón nhận những gì đã diễn ra, tôi không còn phủ nhận những cảm xúc thực trong con người mình để cố đóng cho đạt những vai trò nhất định nữa. Kỳ lạ thay, khi tôi dám nhìn nhận thực tế cảm xúc của mình, sự thất thường trong tính khí của tôi cũng giảm xuống.

---

Hãy tin tưởng vào bản thân, bạn sẽ hiểu thế nào là sống tốt.

Johann Wolfgang von Goethe

# Tuyệt vọng

Cuộc đời không phải lúc nào cũng là những ngày xuân ấm áp. Bóng tối có thể sẽ bao phủ trước lúc bình minh mang ánh sáng hạnh phúc đến tâm hồn ta. Cuộc đời sẽ có những đón đầu tuyệt vọng, và ta cần biết cách đón nhận chúng.

Nỗi tuyệt vọng trong quá trình hồi sinh có thể là biểu hiện của sự từ bỏ lối sống tiêu cực để học cách sống tích cực hơn. Chúng ta vốn không phải là những con người hoàn hảo mà chỉ đang trên đường học làm người hoàn hảo. Vì vậy ta cần có những trải nghiệm để thực sự giao hòa với cuộc sống này. Nếu tìm cách phủ nhận cảm giác đau đớn tuyệt vọng nơi tâm hồn, ta sẽ vô tình ngăn mình chạm đến những niềm vui ngọt ngào nhất.

Cuộc sống luôn ẩn chứa sự sắp đặt tuyệt diệu trong những sự việc dường như là khó khăn nhất. Vì thế, hãy tin tưởng rằng luôn có ánh sáng ở cuối đường hầm, luôn có bài học quý cùng những phép màu lặng lẽ sau những khó khăn, luôn có sự tự do sau những tháng ngày tâm hồn bị bó buộc và luôn

có sự bình yên sau những nhiễu động. Tất cả những trải nghiệm mà chúng ta va vấp trong cuộc sống đều mang lại những ý nghĩa nhất định nào đó. Và hãy nhớ rằng ngay cả khi tầm mắt của ta không thể thấu tỏ thì vũ trụ này vẫn sinh sôi.

Có thể bạn không nhận ra, nhưng sau nỗi tuyệt vọng luôn có niềm hạnh phúc.

Jean Anouilh



# Tham vọng kiểm soát

**T**ham vọng làm chủ người khác chỉ là điều ảo tưởng. Ngay cả thân xác ta cũng chỉ là của ta khi ta đang sống, rồi một ngày ta sẽ phải trở về cát bụi mà chẳng thể nào cưỡng lại được. Vì thế, sẽ là sai lầm khi ta cho rằng một người nào đó thuộc về mình. Trên đời này, chẳng có ai thuộc về ai cả; chẳng có người nào sống chỉ để đáp ứng những kỳ vọng của kẻ khác. Chúng ta có mặt trên thế gian này để yêu thương và chấp nhận mọi người như họ vốn có.

Điều đó không đồng nghĩa với việc ta không có hy vọng hay ước mơ về bản thân và người khác. Thay vào đó, nó nhắc nhở ta rằng tình yêu không phải là sự phụ thuộc vào người nào đó chỉ vì để hoàn thành những mong mỏi của bản thân. Hãy sống hết mình với cuộc sống. Điều quan trọng không phải là chúng ta được gì sau một ngày, mà là ta đã sống thế nào trong ngày đó. Khi chỉ chú trọng kết quả và lo là quá trình, ta sẽ ép bản thân cũng như người khác phải chịu đựng sự bảo thủ của mình. Chẳng ai có

thể biết trước điều gì sẽ xảy ra, vì vậy tìm cách kiểm soát mọi thứ sẽ khiến ta đánh mất những cơ hội quý giá. Thực ra, sẽ rất tốt nếu ta biết lên kế hoạch cho bản thân, nhưng không phải vì thế mà chỉ chăm chăm kiểm soát người khác.

Khi cố níu kéo hay kiểm soát một mối quan hệ nào đó, khoảng cách đôi bên sẽ ngày một lớn dần và sự bình an trong ta cũng biến mất. Sự tự ti và nỗi sợ hãi như bủa vây ta. Ngược lại, khi ta không còn cố áp đặt, cuộc sống của ta sẽ diễn ra một cách tự nhiên hơn và các mối quan hệ vốn có cũng dần trở nên tốt đẹp.

---

Những suy nghĩ tốt đẹp sẽ góp phần làm nên hạnh phúc đời bạn.

Grenville Kleiser

# Cuộc giải phẫu tinh thần

Khi dành thời gian trở về nơi thẳm sâu tâm hồn để nhìn nhận mọi nỗi đau và sự phẫn nộ đã qua, đồng thời cảm nhận những cảm giác bấy lâu kìm nén, ta sẽ chạm tới phần thương tổn nhất nơi tâm hồn, và khi ấy cũng là lúc ta thực hiện cuộc giải phẫu tinh thần.

Khi mọi sự bức bối được giải tỏa, ta sẽ đào thải khỏi cơ thể lượng độc tố có thể khiến ta chết dần chết mòn. Cuộc giải phẫu này có vai trò quan trọng chẳng kém bất cứ một sự chữa trị vật lý nào khác. Vì vậy, khi thấy tâm trí rệu rã, thần kinh mệt mỏi, đó là lúc ta cần tiến hành một cuộc “giải phẫu tinh thần” để lấy lại cho mình nguồn năng lượng mới tràn đầy sức sống.

Đừng cố che giấu phần yếu đuối trong con người mình. Khó khăn và mất mát là những điều có thể xảy ra bất cứ khi nào. Vì vậy, hãy khóc khi bạn muốn khóc, và hãy chia sẻ khi bạn cần sự sẻ chia.

Cách tốt nhất để đối diện với cuộc sống bằng tấm lòng chân thành là thừa nhận phần dễ tổn thương trong con người mình.

Không cần phải tỏ ra quá tự tôn với những gì mình có, cũng không cần phải che giấu cảm xúc yếu đuối trước mọi người chỉ vì sợ bị người khác thương hại. Hãy giải phẫu những tổn thương tinh thần để cho mình một cơ hội phục hồi, và cho mọi người cơ hội thấu hiểu con người bạn. Bằng cách đó, bạn sẽ có được sức mạnh nội tâm và nhận được sự sẻ chia như mong muốn.

Muốn nhận được sự yêu mến của người khác ngay từ lần đầu tiên gặp mặt, ta cần có đồng thời hai thứ: một thứ để ta được tôn trọng và một thứ để ta được cảm thông.

Stendahl

# Học hỏi những điều mới mẻ

Học hỏi là một quá trình rèn luyện và bồi đắp không ngừng. Chúng ta có thể trau dồi sự hiểu biết của mình không chỉ qua sách vở mà còn qua thực tế cuộc sống. Thậm chí, ngay cả với những sự việc đã qua, nếu biết mở rộng tâm trí để nhìn nhận chúng theo một hướng khác, ta vẫn có thể thu về cho mình những bài học mới lạ. Điều quan trọng là cần từ bỏ lối suy nghĩ sáo mòn, rập khuôn. Làm mới mình từng ngày – đó là cách giúp ta cảm nhận rằng mình đang thực sự “sống”.

Nghiên cứu cho thấy, khi tiếp cận vấn đề một cách đa chiều, bộ não của chúng ta sẽ phát triển tốt hơn. Khi nhìn nhận một vấn đề cũ theo hướng mới, ta sẽ tạo điều kiện tốt cho sự phát triển của các tế bào não. Và như thế, cho dù năm tháng có khiến chúng ta già đi, ta vẫn duy trì được sự trẻ trung và linh hoạt. Điều đó có tác động tích cực tới cuộc sống của chúng ta.

Người ngừng học sẽ trở nên già cỗi bất kể họ đang ở tuổi hai mươi hay tám mươi. Ngược lại, bất cứ ai không ngừng học hỏi đều sẽ giữ được sự trẻ trung. Và điều tuyệt vời nhất trong cuộc đời mỗi người là duy trì sự tươi trẻ trong suy nghĩ.

Henry Ford

# Sức mạnh của tình yêu

Tình yêu là người thầy vĩ đại nhất và cũng là người bạn thân thiết nhất của mỗi chúng ta. Tình yêu là ngọn nguồn cảm xúc, nó chứa đựng nguồn năng lượng kỳ diệu có thể cân bằng mọi bất ổn nơi tâm hồn mỗi người. Khi đến gần tình yêu, ta có thể ít nhiều thấy mình lo lắng. Nhưng khi ta biết mở cửa tâm hồn đón nhận tình yêu tràn vào, mọi thứ sẽ lập tức thay đổi, chẳng khác nào một tia sáng chiếu rọi không gian u tối. Tất cả sẽ được khoác lên mình một tấm áo kỳ diệu – không còn đáng sợ, không còn lạnh lẽo... Tình yêu hiện diện mọi lúc, mọi nơi, không phải chờ đến khi ta có lý do để yêu. Tình yêu không đòi hỏi gì ngoài nó. Khi tình yêu đến, tâm hồn ta như rộng mở, một ngày sẽ trôi qua trong êm đềm, hạnh phúc.

---

Không có gì trên thế giới này không có đôi có cặp  
Mọi thứ đều tuân theo quy luật tự nhiên  
Rằng luôn có một nửa đang chờ đợi mình.

Percy Shelly

# Cô lập

Đừng bao giờ tạo nên sự tách biệt giữa bản thân với những người xung quanh, bởi như thế ta đã ngăn cản hạnh phúc tìm đến với mình. Khi ta truyền đi thông điệp: “Đừng lại gần tôi”, cũng là lúc ta tự dựng lên bức bình phong ngăn cách. Nỗi buồn và sự đơn độc sẽ dần dần chiếm ta. Hơn thế, nếu ta không đủ can đảm sống đúng với con người mình hoặc chia sẻ chúng với người khác thì mọi mong muốn mà ta ấp ủ sẽ khó có thể trở thành hiện thực.

Khi biết mở lòng tin tưởng mọi người, ta sẽ nhận được tình yêu và sự tin tưởng của người khác, không những thế, ta còn cảm nhận được sự gần gũi và yêu quý mọi người dành cho ta.

Cuộc sống không phải chỉ có màu hồng, mà còn sự u tối của bão giông, những lúc ấy ta mới hiểu được sự hiện diện của những người thân yêu quanh ta quan trọng thế nào.

---

Hạnh phúc hay khổ đau không phụ thuộc vào hoàn cảnh mà phần lớn phụ thuộc vào suy nghĩ của chúng ta.

Martha Washington



# Được và mất

Mỗi giai đoạn của cuộc đời đều đi kèm với được và mất, chúng là yếu tố làm nên sự đổi thay. Khi bước sang một giai đoạn mới, ta sẽ phải từ bỏ một phần hoặc hoàn toàn những điều đã thuộc về quá khứ. Mọi thứ trong cuộc đời đều có thể đến và đi. Đó là quy luật chung và ta chẳng thể thay đổi được. Khi học cách thích nghi với thăng trầm, những gì ta nhận được sẽ là bản lĩnh và sự tự tin.

Nếu chưa từng trải nghiệm sự mất mát, ta khó có thể cảm nhận trọn vẹn niềm vui và hạnh phúc khi có được thành công. Để thực sự trưởng thành, ta cần phải chấp nhận những khó khăn làm nên sự trưởng thành ấy. Khi phải lìa bỏ một điều gì đó vốn quen thuộc với mình, ta sẽ cảm thấy nuối tiếc và hoang mang; rồi ta tự huyễn hoặc bản thân rằng những điều đó cần thiết với mình, nếu cố níu kéo, chắc chúng sẽ ở lại. Nhưng cuộc sống không như thế. Ta cần phải buông tay trước những thứ không còn thuộc về mình và để mọi điều diễn ra tự nhiên. Sẽ chẳng còn gì quá đáng sợ. Ta sẽ bình tâm hơn khi ai đó rời xa ta, bởi ta hiểu rằng mọi được mất ở đời

đều mang tính tuần hoàn, chúng mất đi và sẽ trở lại dưới những dạng thức mới; và rằng “trong cái mất luôn có cái được” và “trong cái rủi luôn có cái may”.

---

Để bắt một con cá hồi, bạn cần một con ruồi làm mồi.

George Herbert

# Tự lập

Ngay từ khi còn thơ bé, giữa cha mẹ và con cái đã tồn tại một khoảng cách nhất định – khoảng cách giữa hai thế hệ. Đứa trẻ càng lớn, khoảng cách giữa nó và cha mẹ càng lớn theo. Trẻ sẽ dần xa vòng tay cha mẹ, từng chút từng chút một, khoảng cách ấy sẽ nói dần cùng sự thích nghi của chúng để chuẩn bị cho một cuộc sống độc lập. Mỗi khi chúng tự lập thêm một chút, chúng sẽ có những trải nghiệm khác biệt về bản thân. Khi cha mẹ không cho phép con cái làm điều này, chúng sẽ không thể thiết lập ranh giới cho riêng mình. Không những thế, việc làm đó còn khiến trẻ hình thành suy nghĩ rằng mình sẽ chẳng thể làm gì nếu thiếu sự chăm sóc của cha mẹ.

Đó là một suy nghĩ sai lầm. Không phải chờ đến năm 18 tuổi, chúng ta mới học cách trưởng thành, mà thực ra, chúng ta đã học cách trưởng thành và tự chịu trách nhiệm cho cuộc sống của mình ngay từ khi còn thơ bé. Những gì ta tự làm cho mình đã dạy ta cách chăm sóc bản thân. Đúng là cha mẹ cho chúng ta sự sống và nhờ có họ mà chúng ta lớn khôn, nhưng nếu quá lệ thuộc vào cha mẹ, sẽ chẳng

bao giờ ta trưởng thành. Đôi khi, ta nhầm tưởng rằng nếu phụ thuộc một người nào đó về vật chất thì ta cũng cần dựa dẫm họ về mặt tinh thần. Điều đó không đúng. Nhu cầu tình cảm của chúng ta có thể và nên được đáp ứng từ nhiều nguồn khác nhau. Đó là cách ta học cách sống, cách tồn tại và hạnh phúc trong thế giới này. Có thể nói sự độc lập về cảm xúc, không để người lớn áp đặt chính là cách giúp ta hướng tới một cuộc sống hạnh phúc cho riêng mình.

Trưởng thành là một quá trình vô cùng khó khăn. Sẽ dễ dàng hơn nếu bỏ qua giai đoạn này nhưng những gì ta nhận được sẽ chỉ là một đứa trẻ này biến đổi thành một đứa trẻ khác.

F. Scott Fitzgerald

# Chân lý và cái đẹp

Chân lý và cái đẹp hiện diện khắp nơi. Có cái đẹp bình dị, lại có cái đẹp thanh tao, quyến rũ. Cái đẹp ẩn chứa trong bầu trời xanh trong, bãi cỏ mơn mơn, đại dương rộng lớn và đồi núi bạt ngàn... Ta có thể bắt gặp cái đẹp trong dáng vẻ nhón nhơ rong chơi của bầy thú rừng, hay cái đẹp của những cánh chim tung gió bạt ngàn, rồi cái đẹp trong từng nụ cười lấp lánh trên môi con người...

Cùng với cái đẹp, chân lý luôn hiện hữu đâu đó quanh ta, có khi nó nằm trong những điều huyền bí mơ hồ, ví như trong sự hài hòa của vạn vật, sự vận hành huyền bí của các hành tinh; cũng có khi nó nằm ngay trong những điều bình dị thường ngày. Chân lý luôn chờ đợi sự khám phá của con người.

---

Cái đẹp là chân lý,

Chân lý là cái đẹp,

Thế thôi, đây là tất cả những gì ta biết

Và ta cần biết.

John Keats

# Trực giác

Trực giác là món quà Tạo hóa ban tặng và có vai trò quan trọng trong cuộc sống con người. Đó là sự giao hòa giữa cảm xúc và bản năng giúp ta có cái nhìn sâu sắc hơn về thế giới. Vì thế, cần tin tưởng vào sự mách bảo của trực giác. Chỉ có điều, có người có trực giác mạnh, có người thì sự mách bảo của trực giác là hết sức yếu ớt và mơ hồ.

Thực tế cho thấy, con người hành động theo sự mách bảo của trực giác nhiều hơn họ tưởng. Chắc hẳn đã đôi lúc bạn tự hỏi: “Tại sao ta lại làm như thế?”, “Tại sao ta chọn người này mà không chọn người khác?”, hoặc “Tại sao ta lại lên kế hoạch như thế cho cuộc đời mình?”... Thực ra, những việc làm đó một phần do trực giác thôi thúc. Trực giác là có thực. Vì vậy, hãy đặt lòng tin và hành động theo những gì trực giác mách bảo.

Dẫn dắt tôi từ miền hư ảo đến nơi có thực

Dẫn dắt tôi từ vùng tối tăm ra nơi ánh sáng

Dẫn dắt tôi từ cái chết đến sự bất tử.

Brihadaranyaka Upanishad

# Trước sự giận dữ của người khác

Cuộc sống đầy lo toan khiến chúng ta dễ trở nên cáu gắt. Khi gặp một người nào đó đang giận dữ và mất kiểm soát, bạn hãy bình tĩnh, đừng để sự bức tức của họ chi phối mình. Không nên để một ngày khó chịu của họ kéo theo một ngày khó chịu của ta.

Thật vậy, khi để mình bị ảnh hưởng vì cảm xúc giận dữ của người khác, một ngày tươi đẹp của bạn sẽ biến mất. Có thể nó sẽ khơi lên tâm trạng không vui bạn đã kìm nén bấy lâu, hoặc có thể bạn sẽ có những phản ứng kích bác trước sự giận dữ vô cớ của đối phương. Và như vậy, lúc này nổi tức giận sẽ nhân lên đối với cả hai.

Trong trường hợp này, điều bạn cần làm là tìm ra nguyên nhân tâm trạng, cảm xúc của bản thân và làm chủ nó. Đừng bao giờ “đổ thêm dầu vào lửa”. Hãy nhớ rằng cách tốt nhất để tháo gỡ một vấn đề là không biến mình thành một phần của vấn đề ấy.

---

Lửa không thể bén từ nơi lạnh sang nơi nóng.

Rudolph Julius Emanuel Clasius

# Lòng tự trọng

Tự trọng là một trong những đức tính tạo nên nhân cách ở con người. Người có lòng tự trọng là người biết nói “không” khi cần thiết. Chỉ khi có tự trọng, biết đặt ra những ranh giới phù hợp, ta mới không đánh mất chính mình và không để người khác xem thường. Bên cạnh đó, lòng tự trọng còn giúp ta khiêm tốn và đúng mực. Ta sẽ có những quyết định và việc làm phù hợp với hoàn cảnh mà không bị lệ thuộc vào bất cứ ai.

Khi có lòng tự trọng, ta sẽ biết cách truyền thông điệp để người khác hiểu ta mong chờ họ đối xử với ta ra sao. Sẽ thoải mái cho cả hai khi ta ở bên những người sống chân thật với bản thân và biết yêu thương chính mình. Vì vậy, giữ cho mình lòng tự trọng là điều cần thiết ở mỗi người.

---

Hãy là người bạn của chính mình, người khác rồi sẽ trở thành bạn của bạn.

Thomas Fuller



# Đối diện với khoảng tối trong tâm hồn

Trong mỗi người chúng ta có chứa đựng hai phần đối lập - bóng tối và ánh sáng. Để hạnh phúc luôn mỉm cười, ta cần phát huy mặt tốt và không phủ nhận mặt xấu trong con người mình. Khi không dám đối diện với nỗi sợ hãi và những cơn ác mộng giày vò tâm trí, ta sẽ gián tiếp khước từ những cảm xúc tốt đẹp đang hiện hữu trong trái tim mình. Và cứ thế, bóng tối dần xâm chiếm và bao phủ lên những điều tuyệt vời ta đang có. Ngược lại, nếu ta can đảm đương đầu và chiếu rọi ánh sáng vào những vùng tối tăm, bóng tối sẽ lùi lại và tan biến.

Thật vậy, sự trưởng thành của mỗi người phụ thuộc vào sự dũng cảm khi đối mặt với thử thách – những thử thách không chỉ ở thế giới bên ngoài mà cả ở thế giới nội tâm. Bóng tối sẽ không thể tồn tại

nếu ta phơi bày nó trước ánh sáng của sự thiện tâm, lòng nhân hậu và sự khoan dung, bởi chẳng có bóng tối nào trên thế gian này có sức mạnh và quyền năng to lớn bằng tình yêu.

---

Địa ngục có ba cánh cửa: Tham, Sân, Dục.

Bhagavadgita

# Biết ơn

Mỗi ngày là một sự khởi đầu mới. Vì thế, hãy bắt đầu ngày mới bằng tâm thế sẵn sàng và tỉnh táo. Hãy nghĩ rằng mỗi ngày mới là một món quà mà ta phải biết ơn, gìn giữ và trân trọng. Thế giới rộng lớn luôn ẩn chứa vô vàn cơ hội chia đều cho tất cả mọi người. Tự nhiên cũng không ngừng sinh sôi để đáp ứng nhu cầu của con người. Khi mở lòng đón nhận sự hào phóng và giàu có mà cuộc sống ban tặng, cũng là lúc bạn đang hiện thực hóa những điều tốt đẹp đến với mình. Vì vậy, hãy mở lòng đón nhận và cảm ơn những điều bạn đã và sẽ có.

Có thể tình yêu ta dành cho thế giới này chưa bao giờ là đủ. Những điều huyền bí nhiệm màu khiến ta có cảm giác rằng cuộc đời rộng lượng và bao dung vô chừng. Khi ta nghĩ về những tháng ngày mình từng lãng phí để đeo đuổi những ước mơ viễn vông, ta sẽ thực sự biết ơn khi thấy cuộc đời vẫn đẹp, vẫn mở cho ta nhiều cơ hội mới.

Giờ đây, mỗi khi thức giấc và thậm chí trước khi kịp mở mắt, tôi sẽ nói lời cảm ơn đến chiếc giường vì giấc ngủ ngon lành mình có được đêm qua. Sau đó, với đôi mắt vẫn nhắm nghiền, tôi sẽ dành khoảng mười phút để cảm ơn cho những điều tốt đẹp đã đến với cuộc sống của mình. Tôi đã lên kế hoạch cho ngày hôm nay nhưng vẫn luôn tự nhủ với bản thân mình rằng mọi chuyện sẽ tiến triển tốt đẹp và ngày mới của tôi sẽ ngập tràn niềm vui. Ngày mới của tôi luôn bắt đầu từ trước khi tôi kịp bước ra khỏi giường và dành thời gian suy ngẫm hoặc cầu nguyện.

Louise Hay

# Chậm lại dòng suy nghĩ

Tâm trí con người tồn tại vô vàn suy nghĩ bám đuổi nhau ráo riết. Thế nhưng, khi trí óc của ta hoạt động liên tục, ta sẽ không kiểm soát được những điều ta suy ngẫm. Ngược lại, khi ta chậm lại dòng suy nghĩ, ta sẽ thấu hiểu một cách cặn kẽ mọi diễn biến bên trong tâm trí mình. Vì vậy, nếu bạn cảm thấy mệt mỏi và lo lắng, hãy coi đó là tín hiệu chứng tỏ bạn đang cần một khoảng thời gian tĩnh lặng cho riêng mình.

Hãy ngồi xuống, yêu thương bản thân và chờ đợi sự tĩnh lặng của tâm trí. Đừng cố gắng kiểm soát hay can thiệp vào hoạt động trí não đang quá tải của mình. Hãy để nó - như một dòng sông hiền hòa - chảy ra khỏi con người bạn và đến bất kỳ nơi nào nó muốn. Và hãy nhịp nhàng hít thở để cảm nhận được sự thanh thản đang trở lại tâm hồn mình.

---

Mọi chuyện sẽ tốt đẹp khi chúng ta làm mà như không làm.

Donald Blume

# Tiền bạc vật chất

Khi được hỏi điều gì quyết định hạnh phúc của mình, nhiều người đã trả lời rằng: “Tiền”. Đó là một lời đáp sai lầm. Thức ăn, tiền bạc, tình dục... chỉ đáp ứng những nhu cầu về thể xác mà không thể cho ta hạnh phúc thực sự. Hạnh phúc khởi nguồn từ trái tim và tâm hồn con người. Đó là sự thanh thản, ấm áp, là niềm vui tròn đầy khiến ta có cảm tưởng như mình đang được tận hưởng những điều kỳ diệu nhất.

Khi để tiền bạc biến ta thành nô lệ cho chúng, tâm hồn ta sẽ trở nên nghèo nàn một cách đáng thương. Khi dùng vật chất để xoa dịu sự trống rỗng và phiền muộn trong lòng, nỗi đau sẽ càng thêm nhức nhối. Ngược lại, nếu biết nhìn ra cả những điều tốt và mặt trái từ chúng, ta sẽ biết làm chủ vật chất và tự do tận hưởng cuộc sống.

---

Người ta cần phải chọn lựa giữa sự giàu có về vật chất và sự tự do trong việc sử dụng chúng.

Ivan Illich

# Thèm muốn

Đức Phật từng nói: mọi khổ nạn của con người đều bắt nguồn từ Tham, Sân, Si, Hận. Quả thật, lòng thèm muốn chỉ khiến con người mắc kẹt trong vòng tròn luẩn quẩn của việc giành giật và rồi trả giá cho sự giành giật ấy.

Có thể cuộc sống mang đến cho ta rất nhiều điều nhưng hạnh phúc thực sự không nằm trong những điều đó. Hạnh phúc chỉ tồn tại trong sự nhận thức và giao hòa với bản thể. Nhiều người nghĩ rằng họ sẽ hạnh phúc khi có được một cái xe mới, một ngôi nhà đẹp và một người yêu lý tưởng. Thế nhưng, họ đã quên rằng vật chất thường không mang lại hạnh phúc thực sự cho con người. Hạnh phúc chỉ đến khi ta biết sống hài hòa và cân bằng giữa bản thân với thế giới bên ngoài. Vì vậy, hãy loại bỏ suy nghĩ rằng mình chỉ hạnh phúc khi đạt được những yếu tố vật chất bên ngoài.

Hài lòng với thực tại là bí quyết của hạnh phúc. Và bạn sẽ không bao giờ cảm nhận được hạnh phúc thật sự một khi chưa biết bằng lòng với chính mình.

Việc than thân trách phận chỉ khiến cuộc sống thêm bế tắc.

Oliver C. Wilson



# Thân thiết và hòa tan

Mỗi người đều cần những mối quan hệ thân thiết để nâng đỡ mình vượt qua chông gai thử thách. Tuy nhiên, thân thiết với một ai đó không có nghĩa là hòa tan bản sắc cá nhân của mình vì họ. Sự thân thiết khác xa với việc đánh mất lối sống riêng của mình. Mặc dù từ nơi sâu thẳm tâm hồn, con người luôn khát khao tìm kiếm hình bóng của mình nơi một người khác, nhưng nếu bắt chắp mọi thứ để có được điều đó, ta sẽ biến mình thành kẻ lệ thuộc. Thay vì tự quyết định cảm xúc riêng, ta lại chờ đợi người khác bảo ta nên cảm thấy thế nào. Nếu cảm xúc của cả hai đồng điệu và hòa hợp thì đó là điều tốt, nhưng nếu đó chỉ là sự gượng ép thì nên dừng lại.

Kiểm tìm một hình bóng cho mình có thể giúp ta cảm thấy yên tâm và ấm áp hơn. Nhưng đừng quên rằng người duy nhất hoàn toàn thấu hiểu ta và có thể kiểm soát ta chỉ có thể là ta mà thôi. Nếu biết trân trọng bản thân, ta sẽ có được hạnh phúc trọn vẹn.

Tôi mệt mỗi khi phải làm chủ của những tên nô lệ.

Lời cuối của vua Frederick II

# Hiểu biết

Kiến thức và sự hiểu biết của con người là hữu hạn, trong khi đó thế giới lại rộng lớn khôn cùng. Vì thế, chúng ta chẳng thể nào thấu tỏ mọi điều trong cuộc sống. Đôi khi, ta dùng hiểu biết của mình như cái cớ để né tránh sự phẫn nộ và nỗi sợ hãi. Với tôi, từng có một thời tôi mang trong mình khát khao ngông cuồng rằng mình sẽ ôm trùm tất cả, sẽ khám phá ra mọi thứ. Nhưng rồi tôi đã phải trả giá về điều đó. Để thoát khỏi những xáo trộn trong tâm trí, tôi quyết định hành động dựa trên lối suy nghĩ sai lầm rằng chỉ cần hiểu biết hơn chút nữa, tôi sẽ làm được tất cả. Nhưng giờ đây tôi nhận ra rằng nếu trước kia tôi biết chấp nhận những hạn chế của bản thân và bỏ lối suy nghĩ ngông cuồng, có lẽ tôi đã tỉnh táo và hành động đúng đắn hơn. Hoặc ít nhất, tôi cũng giữ được chính mình. Đúng là hiểu biết và sự nhiệt thành là con đường đưa đến thành công nhưng nếu bị lạm dụng, chúng sẽ quay trở lại cắn tù bản thân ta.

Bất hạnh bắt nguồn từ sự quá nhiều hoặc quá ít.

Publilius Syrus

# Đổ lỗi

Ta thường có thói quen đổ lỗi cho người khác khi thấy điều gì đó xảy ra không như mong muốn, cho dù sai lầm có thể bắt nguồn từ chính bản thân mình. Đó là cách giúp ta nhanh chóng giải tỏa nỗi bức xúc trong lòng. Tuy nhiên, khi làm vậy, ta không chỉ tự làm xấu đi hình ảnh mình trong mắt người khác mà còn chẳng giải quyết được vấn đề gì. Bên cạnh đó, thói xấu đổ lỗi còn che mờ sự sáng suốt của ta, khiến ta trở thành kẻ hèn nhát không dám đối diện với chính mình. Nó lôi cuốn ta rơi vào vòng tròn luẩn quẩn để rồi sau đó, ngay bản thân ta cũng không thể nhớ chính xác những cuộc tranh cãi và chỉ trích đó là vì mục đích gì.

Đổ lỗi là cách ta dùng để che đậy lỗi lầm của bản thân. Khi có vấn đề gì đó xảy ra không như mong muốn, bạn hãy ngồi xuống, dành thời gian thấu hiểu những cảm xúc của bản thân và xem xét chúng có ý nghĩa thế nào với bạn trước khi đổ lỗi cho người khác.

---

Trên đời này, không có gì sáng tỏ bằng nhận thức: thời gian sẽ giúp con người tìm ra chính mình trong trái tim của họ.

Bhagavadgita

# Thời gian cho bản thân

Cuộc sống với quá nhiều việc phải lo toan (từ công việc làm ăn, đến chăm sóc gia đình, con cái...) khiến ta hầu như chẳng còn thời gian riêng dành cho mình. Khi ép mình làm việc quá sức, căng thẳng sẽ bủa vây, việc nhỏ bỗng hóa thành việc lớn. Kết quả là ta rất dễ nổi nóng và có những hành động mất kiểm soát.

Vì vậy, hãy nâng niu bản thân bằng những phút giây thư giãn đủ để hồi sinh nguồn năng lượng trong ta. Hãy ăn uống điều độ, tránh những bữa ăn qua loa, vội vã. Hãy thả lỏng mình với những giây phút thư giãn để tận hưởng cuộc sống mỗi ngày. Khi bạn quên mất việc yêu thương và chăm chút bản thân, bạn sẽ đánh mất mối liên hệ với người bạn thân thiết nhất của mình – đó là chính bạn. Mọi mối quan hệ đều cần thời gian để phát triển và mối quan hệ của bạn với bản thân cũng không ngoại lệ.

Không nên đánh đồng thời gian của bạn với khoảng thời gian bạn dành cho chính mình. Thời gian bạn thực sự dành cho bản thân sẽ đem đến trong bạn một cảm nhận rất khác. Đó là cảm giác mênh mang không gò bó, lệ thuộc; là phút giây dạo chơi trong tâm trí giúp bạn hồi phục sức sống và trở nên khỏe khoắn.

---

Cuộc sống sẽ ra sao khi chỉ toàn muộn phiền lo lắng; khi ta không có thời gian để đứng yên và ngắm nhìn?

W. H. Davies

# Chấp nhận sự trông trãi

Trước đây, mỗi khi đối diện với sự trông trãi trong lòng cũng là lúc nổi lo lắng dấy lên trong tôi. Những lúc như vậy, tôi luôn tìm cách lao vào bất cứ hoạt động nào đó hòng khóa lấp sự cô đơn. Nhưng giờ đây thì khác. Tôi biết dành cho mình những phút giây thư giãn và đón nhận khoảng không trông trãi ấy như một phần cuộc sống của mình. Tôi nhận ra rằng lo lắng chẳng thể làm vơi dịu cảm xúc khó chịu. Vì thế, tôi sẽ để mặc cho cảm xúc ấy biến chuyển tự nhiên thành bất cứ cảm xúc nào khác.

Nhìn nhận và thấu hiểu nỗi đau là tất cả những gì chúng ta có thể làm để giúp tâm trạng mình tốt hơn. Càng né tránh hay chôn giấu nỗi đau, vết thương chúng để lại trong ta càng thêm nhức nhối. Khi biết đón nhận chúng, chúng sẽ dần nguôi ngoai và tan biến.

---

Dũng cảm là dám đương đầu với nỗi sợ hãi, làm chủ nỗi sợ hãi chứ không phải không có nỗi sợ hãi.

Mark Twain

# Quan sát viên của tâm hồn

Dù hạnh phúc, phiền muộn, hay thăng trầm, ta cũng cần giữ cho tâm mình “bình thản như đất”. Để làm được điều đó, trước tiên, chúng ta phải luyện rèn để trở thành người quan sát chứ không phải người chỉ đạo tâm hồn. Khi ta lặng lẽ quan sát dòng chảy của suy nghĩ và hành động, ta sẽ dần giải thoát khỏi gánh nặng suy tư, đầu óc ta sẽ tỉnh táo hơn, bởi ta chỉ đơn thuần quan sát chứ không tác động, phán xét hay kiểm soát. Tự quan sát những bất ổn nơi nội tâm cũng giúp ta thấu hiểu hơn về bản thân. Rồi ta sẽ thấy rằng thay đổi hành vi không quá khó khăn và đáng sợ nếu ta không còn bị cảm giác về chúng chi phối.

---

Hãy quan sát mọi thứ, bỏ qua nhiều điều và đánh giá ít đi.

Giáo hoàng John XXIII



# Nuôi dưỡng sự sáng tạo

Sự sáng tạo là đặc ân mà Thượng đế ban tặng riêng con người. Đó là nguồn năng lượng đưa đến cho ta những điều kỳ diệu hàng ngày. Khi nó chảy trôi trong ta, nó sẽ nuôi dưỡng và cho ta sức mạnh.

Sự sáng tạo giúp tinh thần ta thư thái. Nó không phải là kết quả mà là hành động. Mỗi khi ta nhìn điều gì đó bằng con mắt của sự sáng tạo, mọi thứ sẽ hiện hiện trước mắt ta. Một ngày đẹp trời với bầu trời xanh trong, bướm bướm rập rờn, chim chóc véo von... tất cả sẽ trở thành một trải nghiệm hạnh phúc. Ta sẽ cảm thấy mình chính là một phần của thế giới, rằng ta đến cuộc đời không phải chỉ để “ngó nghiêng” mà là để “bước vào” và “tận hưởng”, cũng từ đó ta quên đi lối sống ích kỷ để sống hài hòa với con người, vạn vật, trời đất.

Khi cho phép bản thân tận hưởng niềm vui trước những gì mình làm được, ta sẽ tạo điều kiện cho sự sáng tạo tự do bay nhảy, bản thân ta cũng sẽ

thoải mái và học hỏi được nhiều hơn khi được trao đổi với mọi người. Ngược lại, nếu không biết đón nhận những điều mình làm và không biết bỏ qua những sai phạm của bản thân, ta sẽ tự cầm tù chính mình.

Trí tưởng tượng còn quan trọng hơn cả kiến thức.

Albert Einstein



## LỜI BẠT

### THA THỨ CÓ Ý NGHĨA GÌ VÀ TẠI SAO CHÚNG TA PHẢI THA THỨ?

**T**ha thứ là một trong những bước quan trọng và khó khăn nhất để quên đi những điều không hay đã xảy ra. Nó giải thoát ta khỏi những u uất trong lòng, giúp ta thoát khỏi cảm giác trống trải và sợ hãi.

Nếu bạn là người thông minh, bạn sẽ nhận ra rằng khi tha thứ, người được lợi trước tiên và nhiều nhất là chính mình. Chúng ta tha thứ không phải để xóa bỏ sai lầm mà là để giải thoát bản thân khỏi những cảm xúc tiêu cực đang bủa vây tâm trí. Chúng ta tha thứ vì dù thật khó khăn nhưng nó vẫn ít đau đớn hơn là để nỗi đau đè nặng lên trái tim. Chúng ta tha thứ vì nếu không làm thế, chúng ta sẽ gây tổn thương chính mình. Chúng ta tha thứ bởi suy cho cùng, đó là hành động khôn ngoan nhất mà ta có thể làm cho bản thân. Và cuối cùng, chúng ta tha thứ vì điều đó sẽ đem lại trong ta sự thanh thản.

Để thực sự tha thứ, chúng ta cần trải qua hai bước hay nói đúng hơn là hai giai đoạn vô cùng khó khăn. Trong giai đoạn thứ nhất, ta phải hiểu và chấp

nhận rằng chúng ta nên tha thứ, rằng cuộc sống không phải lúc nào cũng diễn ra như ta mong đợi. Giai đoạn này đòi hỏi chúng ta phải vượt qua những bất ổn mà mình muốn từ bỏ. Giai đoạn thứ hai, quan trọng hơn, nằm ở nhận thức của chúng ta về việc khi nào ta nên bỏ qua quá khứ và tiến về phía trước. Nhận thức này đánh dấu sự trưởng thành thực sự ở mỗi người. Để làm được điều đó, trước tiên ta phải biết bỏ qua những vọng tưởng và ước mơ viển vông. Có như thế, chúng ta mới có thể đưa ra những quyết định và việc làm đúng đắn. Điều này đòi hỏi chúng ta phải thực sự thấu hiểu mọi thương tổn trong lòng và chấp nhận rằng quá khứ là quá khứ, chúng ta không thể làm gì để thay đổi chúng.

Ta chỉ có thể tha thứ và bỏ qua khi đã hoàn toàn phục hồi trước những thương tổn trong quá khứ, đồng thời hiểu được rằng tha thứ cho người khác không đi đôi với việc ta phải thỏa hiệp hay miễn cưỡng bản thân.

Tha thứ và bỏ qua đòi hỏi thời gian và sự chấp nhận cuộc sống như nó vốn có, để chúng ta có thể sống hết mình cho thực tại, với những sự chọn lựa do chính ta quyết định. Nói tóm lại, chúng ta chỉ có thể tha thứ khi đã thực sự sẵn sàng, khi chúng ta nhận ra quá khứ là những việc đã qua và chúng ta hoàn toàn tự do để tiến về phía trước.

- Tiến sĩ Tian Dayton

## MỤC LỤC

Lời giới thiệu	5
Về Tiến sĩ Tian Dayton	7
Tha thứ	9
Giận dữ	11
Ước mơ	13
Để có những mối quan hệ tốt đẹp	14
Yêu thương và trân trọng bản thân	16
Độc lập trong cảm xúc, tự chủ trong hành động	18
Biết cân nhắc	20
Nhìn lại quá khứ	21
Chân thành	24
Để được là chính mình	26
Thái độ quan tâm đúng mực	28
Thay đổi cách nhìn	30
Một tâm hồn tươi mới	32
Sự ích kỷ	34
Hiểu được thế nào là hạnh phúc	35
Sự trưởng thành của bản thân	36
Đặt niềm tin vào người khác	37
Ra quyết định	38
Sức mạnh tinh thần	40
Tin vào những điều tốt đẹp	42
Nâng đỡ cảm xúc	44
Chấp nhận hiện thực	46
Lựa chọn số phận	48
Bỏ qua nỗi đau	50
Tự chiêm nghiệm	52

Hàn gắn	54
Con người tự vấn	56
Cuộc sống và tình yêu	58
Tiếng nói trái tim	60
Tinh thần trách nhiệm	62
Bí ẩn	63
Chấp nhận rủi ro khi thay đổi	64
Cho và nhận	66
Quy luật của sự trưởng thành	68
Gột rửa nội tâm	70
Sống chan hòa với mọi người	72
Tận hưởng cuộc sống đời thường	74
Chấp nhận cái chết	76
Thoát khỏi cảm giác dưng dưng	77
Người thầy vĩ đại	78
Quá trình hàn gắn tự nhiên	80
Đừng tự dằn vặt mình	82
Cầu nguyện	84
Khác biệt giữa các thế hệ	86
Sẻ chia và đồng cảm	88
Đừng hiếu thắng	89
Vượt qua nỗi sợ hãi	90
Từng chặng hồi sinh	92
Tự do	93
Đơn giản hóa cuộc sống	94
Vui vẻ	96
Chuyển biến nhận thức	98
Lễ nghi và những cuộc gặp gỡ	99
Cởi mở	100
Cách nhìn riêng	102

Phát huy khả năng của bản thân	104
Thử sức với cơ hội	106
Cảm nhận về đẹp cuộc sống	108
Tính khí thất thường	109
Tuyệt vọng	110
Tham vọng kiểm soát	112
Cuộc giải phẫu tinh thần	114
Học hỏi những điều mới mẻ	116
Sức mạnh của tình yêu	118
Cô lập	119
Được và mất	120
Tự lập	122
Chân lý và cái đẹp	124
Trực giác	125
Trước sự giận dữ của người khác	126
Lòng tự trọng	127
Đối diện với khoảng tối trong tâm hồn	128
Biết ơn	130
Chậm lại dòng suy nghĩ	132
Tiền bạc vật chất	133
Thèm muốn	134
Thân thiết và hòa tan	136
Hiểu biết	138
Đổ lỗi	139
Thời gian cho bản thân	140
Chấp nhận sự trống trải	142
Quan sát viên của tâm hồn	143
Nuôi dưỡng sự sáng tạo	144
Lời bạt	147



Tian Dayton, Ph.D.

# QUÊN HÔM QUA SỐNG CHO NGÀY MAI

FIRST NEWS

Chịu trách nhiệm xuất bản:  
NGUYỄN THỊ THANH HƯƠNG

Biên tập : Đào Trọng Đức  
Trình bày : Văn Đông  
Sửa bản in : Vân Anh  
Thực hiện : First News - Trí Việt

NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP TP. HỒ CHÍ MINH

62 Nguyễn Thị Minh Khai - Quận 1

ĐT: 38225340 - 38296764 - 38221917 - 38223637 - 38296713

---

In 3.000 cuốn, khổ 13 x 20,5 cm tại Công ty TNHH một thành viên In Phương Nam (160/ 13 Đội Cung, Q.11, TP. HCM). Giấy đăng ký KHXB số 159-10/ CXB/ 250-05/ THTPHCM ngày 08/ 02/ 2010-QĐXB số 133/ QĐ-THTPHCM - 2010 cấp ngày 08/ 02/ 2010. In xong và nộp lưu chiểu quý I/ 2010.

Daily Affirmations for  
*Forgiving & Moving On*  
Powerful Inspiration for Personal Change



QUÊN  
HÔM QUA  
SỐNG CHO  
NGÀY MAI

*Quên hôm qua - Sống cho ngày mai* là cuốn sách được viết từ những chiêm nghiệm trong cuộc sống hàng ngày, giúp mỗi người tìm về và sống trọn vẹn với những giá trị của bản thân. Đây cũng là cuốn sách được viết từ niềm tin, hy vọng và nghị lực của một con người đã tự vươn lên tìm kiếm sự đổi thay cho cuộc đời mình.

Qua từng trang sách, bạn sẽ được gợi mở nhiều điều thú vị trong quá trình hoàn thiện bản thân, đồng thời nó cũng có khả năng mang đến cho bạn những niềm hy vọng, sức mạnh và cảm hứng mới trong hành trình cuộc sống.



CÔNG TY VĂN HÓA SÁNG TẠO **Trí Việt**

11H Nguyễn Thị Minh Khai, Q.1, TP. HCM - Tel: (08) 38227979 - Fax: 38224560  
Email: [triviet@firstnews.com.vn](mailto:triviet@firstnews.com.vn) - Web: [www.firstnews.com.vn](http://www.firstnews.com.vn)

ISBN: 978-604-58-2608-9  
QUÊN HÔM QUA...



GIÁ: 34.000 ĐỒNG