

Thông điệp  yêu thương

NHÃ NAM tuyển chọn

Luôn
mỉm cười
với
cuộc sống

And always look on the bright side of life...
Always look on the bright side of life...
(Come on guys, cheer up!)
Always look on the bright side of life...
Always look on the bright side of life...
(Worse things happen at sea, you know)
Always look on the bright side of life...
(I mean - what have you got to lose?)
(You know, you come from nothing - you're
going back to nothing.
What have you lost? Nothing!)
Always look on the bright side of life...

(Always look on the bright side of life,
words and music by Eric Idle)



NHÀ XUẤT BẢN TRẺ

Bước ra từ đau khổ ta mạnh mẽ hơn khi bước vào – Alexandre Dumas, Nhà văn Pháp 1802 – 1870

Chia sẻ ebook : <http://downloadsachmienphi.com/>

Tham gia cộng đồng chia sẻ sách : Fanpage : <https://www.facebook.com/downloadsachfree>

Cộng đồng Google : <http://bit.ly/downloadsach>

Cuộc sống là một món quà

Hôm nay trước khi bạn nghĩ về việc nói ra một lời không tử tế - Hãy nghĩ về một ai đó không thể nói được.

Trước khi than phiền về vị của món bạn đang ăn – Hãy nghĩ về ai đó không có gì để ăn.

Hôm nay trước khi bạn than van về cuộc sống – Hãy nghĩ về ai đó đã lên thiên đàng quá sớm.

Trước khi than phiền về tội nhóc – Hãy nghĩ về ai đó đang mong đợi những đứa con mà không có được.

Trước khi than phiền về nhà cửa bừa bộn, ai đó không chịu dọn dẹp – Hãy nghĩ về những người đang sống ngoài hè phố.

Trước khi than phiền về dặm đường mình phải lái xe – Hãy nghĩ về ai đó đang đi bộ cũng chừng đó dặm đường.

Và trước khi mệt mỏi và rên rỉ vì công việc – Hãy nghĩ về những người thất nghiệp, những người khuyết tật và những ai đang mơ ước một công việc.

Nhưng trước khi bạn nghĩ về việc chỉ tay hoặc ra lệnh cho người khác – Hãy nhớ rằng không ai trong chúng ta phạm lỗi và tất cả chúng ta sẽ chịu trách nhiệm đối với chính bản thân mình.

Và khi những suy nghĩ làm phiền lòng đó khiến bạn chán nản – Hãy nở một nụ cười trên môi và cảm ơn cuộc đời rằng bạn vẫn còn sống và quanh quẩn đâu đây.

Cuộc sống là một món quà, hãy sống một cuộc sống thật trọn vẹn, tận hưởng nó, tôn vinh nó, phát huy nó và trên hết, hãy yêu lấy cuộc sống.

Hãy Cảm ơn

Hãy cảm ơn vì bạn chưa có tất cả những thứ mình mong muốn. Vì nếu bạn đã có đầy đủ rồi thì không còn gì để bạn chờ đợi và hy vọng.

Hãy cảm ơn vì nhiều kiến thức bạn chưa biết. Vì nếu bạn đã biết hết rồi thì bạn không còn cơ hội để học hỏi.

Hãy cảm ơn vì những lúc khó khăn. Vì chính những lúc khó khăn đó giúp bạn trưởng thành hơn.

Hãy cảm ơn vì bạn còn có những nhược điểm. Vì nếu không còn nhược điểm bạn cũng không có cơ

hội để cải thiện bản thân.

Hãy cảm ơn vị những thử thách. Vì mỗi thử thách mới sẽ xây dựng nội lực và nhân cách của bạn.

Hãy cảm ơn những lỗi lầm bạn mắc phải. Vì những lỗi lầm đó sẽ dạy bạn những bài học quý giá.

Hãy cảm ơn những lúc bạn mệt mỏi. Vì sự mệt mỏi hay đuối sức chứng tỏ bạn đã rất nỗ lực.

Hãy cảm ơn những nghịch cảnh. Vì cuộc sống trọn vẹn nhất sẽ đến với những ai dám đương đầu và vượt qua nghịch cảnh.

Hãy cảm ơn những muộn phiền. Vì khi bạn biết ơn những muộn phiền, chúng có thể trở thành điều may mắn và mang lại niềm vui cho bạn

Bạn đã mất hy vọng ?

Không...

Nếu bạn có thể nhìn cảnh mặt trời lặn và mỉm cười.

Nếu bạn có thể nhìn thấy vẻ đẹp từ màu sắc của bông hoa bé tí.

Nếu bạn có thể vui vẻ khi nhìn những chú bướm đang bay lượn.

Nếu nụ cười của trẻ nhỏ có thể làm ấm lòng bạn.

Nếu bạn có thể nhìn thấy điều tốt nơi người khác.

Nếu những cơn mưa nặng hạt đang rơi ào ào trên mái nhà có thể ru bạn ngủ.

Nếu những đám mây trên bầu trời làm bạn dừng lại ngắm nhìn ngạc nhiên.

Nếu bạn gặp một người mới với niềm vui và lạc quan.

Nếu bạn còn nghi ngờ nên không buộc tội một ai đó,

Nếu bạn còn đang rộng vòng tay để kết bạn mới.

Nếu bạn nhận được một cái thiệp hay một cánh thư không mong đợi nhưng vẫn mang lại cho bạn rất nhiều ngạc nhiên thú vị.

Nếu những đau khổ của người khác làm cho bạn đau và thất vọng.

Nếu bạn cố giữ để tình bạn không chết đi hay chấp nhận phải chấm dứt

Nếu bạn vẫn còn mua những vật trang trí gắn lên cây thông Noel vào đêm Giáng sinh.

Nếu bạn vẫn còn đọc những câu chuyện tình và mong muốn một kết thúc hạnh phúc.

Nếu bạn có thể nhìn về quá khứ và mỉm cười...

- Bạn vẫn còn hy vọng.

Hy vọng là một thứ rất tuyệt diệu. Hy vọng cong, xoắn, thỉnh thoảng nó khuất đi, nhưng hiếm khi nó tan vỡ... Hy vọng duy trì cuộc sống của chúng ta mà không có gì có thể thay thế được... Hy vọng cho chúng ta có thể tiếp tục, cho chúng ta can đảm để tiến lên phía trước, khi chúng ta tự nhủ là mình sắp bỏ cuộc...

Hy vọng đặt nụ cười lên gương mặt chúng ta khi mà trái tim không chủ động được điều đó... Hy vọng đặt đôi chân chúng ta lên con đường mà mắt chúng ta không nhìn thấy được ...

Hy vọng thúc giục chúng ta hành động khi tinh thần chúng ta không nhận biết được phương hướng nữa... Hy vọng là điều kỳ diệu, một điều cần được nuôi dưỡng và ấp ủ và đổi lại nó sẽ làm cho chúng ta luôn sống động... Và hy vọng có thể tìm thấy trong mỗi chúng ta, và nó thể mang ánh sáng vào những nơi tăm tối nhất...

Đừng bao giờ mất hy vọng!

Bạn thật đặc biệt

Một diễn giả nổi tiếng bắt đầu buổi hội thảo bằng cách giơ lên tờ 20 đô. Trong căn phòng khoảng 200 người, ông hỏi:

“Ai muốn có tờ 20 đô này?”

Những cánh tay bắt đầu giơ lên. Ông nói:

“Tôi sẽ đưa tờ bạc 20 đô này cho một trong các quý vị - Nhưng trước tiên, hãy để tôi làm việc này.”

Ông bắt đầu vò nhàu tờ bạc. Rồi hỏi:

“Còn ai muốn nó nữa không?” Vẫn những cánh tay giơ lên trong không trung.

“Rồi” ông trả lời. “Còn nếu tôi làm vậy thì sao?”

Ông ném nó xuống sàn và bắt đầu chà nó bằng giày của mình.

Ông cầm lên tờ bạc giấy hiện vừa nhàu nát, vừa dơ.

“Bây giờ, còn ai vẫn muốn nó nữa không?” Vẫn có những cánh tay giơ lên trong không trung.

“Này các bạn, các bạn vừa mới học được một bài học rất giá trị. Cho dù tôi có làm gì với tờ bạc này, các bạn vẫn cứ muốn có nó bởi vì nó không giảm giá trị. Nó vẫn đáng giá 20 đôla.

Nhiều lần trong cuộc sống, chúng ta bị bỏ rơi, bị thất bại, bị chà đạp, bởi những quyết định chúng ta làm và chúng ta rơi vào những tình huống khó khăn. Chúng ta cảm thấy như mình thật vô giá trị, nhưng cho dù điều gì xảy ra, bạn sẽ không bao giờ mất đi giá trị của mình. Dơ bẩn hay sạch sẽ, nhàu nát hay thẳng thớm, bạn vẫn là vô giá đối với những người thương yêu bạn.

Giá trị cuộc sống không phải ở những gì chúng ta làm, ai chúng ta biết, mà chính ở chỗ chúng ta là ai. Bạn thật đặc biệt – Đừng bao giờ quên điều đó.

Tôi đã học được rằng...

Tôi đã học được rằng hạnh phúc không đến từ những gì ta đang có, mà từ chỗ ta là ai.

Tôi đã học được rằng cho đi và tha thứ cao quý hơn là chỉ biết nhận lấy và hận thù.

Tôi đã học được rằng nỗi buồn đau sẽ không đi nếu chỉ ngồi than thân trách phận, mà phải vượt qua bằng ý chí mạnh mẽ.

Tôi đã học được rằng chúng ta không thể kiểm soát được thế giới xung quanh nhưng chúng ta hoàn toàn có thể làm chủ cuộc sống của chính mình.

Tôi đã học được rằng cuộc sống sẽ tốt đẹp hơn nếu chúng ta biết đặt tình bạn lên trên cái tôi ích kỷ, biết khiêm tốn thay cho tự mãn, biết lắng nghe thay vì chỉ ban phát lời khuyên.

Tôi đã học được rằng không nên ghét bỏ ai đó chỉ vì lo sợ khi thấy họ khác mình, trái lại phải biết sợ chính lòng căm ghét đó.

Tôi đã học được rằng niềm vui trong việc có được sức mạnh chân chính để nâng đỡ người khác đứng dậy chứ không phải ở sức mạnh giả tạo để hạ người khác xuống.

Tôi đã học được rằng những lời khen tặng chỉ là lời đầu môi nếu chúng không phản ánh đúng năng lực của mình.

Tôi đã học được rằng giá trị cuộc sống không phải được đo bằng những năm tháng tích góp tài sản, mà bằng những phút giây quên đi hạnh phúc cá nhân để chia sẻ niềm tin, khơi nguồn hy vọng, lau khô nước mắt và xoa dịu nỗi đau.

Tôi đã học được rằng vẻ đẹp thật sự của một người không chỉ được nhận biết bằng mắt mà bằng cả trái tim, và dù thời gian cùng nỗi khổ có thể tàn phá hình hài thì chúng cũng đồng thời làm tăng nhân cách và giá trị con người.

Tôi đã học được rằng không nên xét nét người khác, rằng mọi người đều có quyền hưởng hạnh phúc dù họ tốt hay xấu, vì suy cho cùng việc họ trở nên tốt hay xấu chính là tùy thuộc vào việc họ được người chung quanh giúp đỡ hay chỉ gây cho họ những thương tổn.

Tôi đã học được rằng mỗi người đều được sinh ra với một món quà riêng biệt, và cuộc sống chỉ có ý nghĩa khi mọi người biết chia sẻ món quà ấy với những người chung quanh.

Ba điều trong cuộc sống.

Ba điều trong cuộc sống một khi đã qua thì bạn không thể lấy lại được:

Thời gian

Lời nói

Cơ hội

Ba điều trong cuộc sống không được đánh mất:

Sự thanh thản

Hy vọng

Sự trung thực

Ba điều có giá trị nhất trong cuộc sống:

Tình yêu

Niềm tin

Tình bạn

Ba điều trong cuộc sống không bao giờ bền vững:

Ước mơ

Tài sản

Thành công

Ba điều làm nên giá trị một con người:

Siêng năng

Tốt bụng

Thành đạt

Ba điều làm hư một con người:

Rượu

Tính tự cao

Giận dữ.

Đừng...

Đừng đánh giá thấp mình qua việc so đo với người khác. Trong cuộc sống, mỗi người một vẻ nên mỗi người đều là một quà tặng đặc biệt.

Đừng đặt ra mục tiêu cho mình dựa trên cái người khác cho là quan trọng. Chỉ bạn mới biết cái gì là tốt nhất cho mình.

Đừng xem thường thứ gần gũi với bạn. Hãy gắn kết với chúng vì nếu không có chúng cuộc đời sẽ trở nên vô nghĩa.

Đừng để cuộc đời của bạn trôi qua kẽ hở bàn tay vì luôn sống với quá khứ và tương lai. Hãy sống hết mình với từng phút giây hiện tại, đó chính là bạn đáng sống trọn vẹn với cuộc đời của mình.

Đừng từ bỏ khi bạn vẫn còn hy vọng. Không có gì thật sự qua đi cho đến khi bạn dừng hẳn.

Đừng sợ chấp nhận rằng bạn chưa hoàn hảo. Điều này sẽ gắn kết con người với nhau.

Đừng sợ liều mình. Nắm bắt cơ hội để biết mình can đảm như thế nào.

Đừng đóng cửa trái tim qua việc nói là “Tôi không thể tìm được tình yêu”. Cách tốt nhất để nhận được tình yêu là cho đi, cách nhanh nhất để đánh mất tình yêu là giữ nó thật chặt, và cách tốt nhất để giữ tình yêu là cho tình yêu đôi cánh.

Đừng đánh giá thấp ước mơ của bạn. Sống mà không biết ước mơ là không có hy vọng, không có hy vọng đồng nghĩa với không có mục đích.

Đừng đi qua cuộc sống nhanh quá đến nỗi bạn quên mình đang ở đâu và sẽ đi đâu. Cuộc đời không phải là một cuộc đua nhưng là một hành trình với từng bước đi đầy hương hoa để đi đến đích.

Đễ và khó

Đễ là khi bạn có được một chỗ trong cuốn sổ địa chỉ của ai đó.

Khó là khi bạn tìm được một chỗ trong trái tim người đó.

Đễ là khi đánh giá lỗi lầm của người khác.

Khó là khi nhận ra sai lầm của chính mình.

Đễ là khi nói mà không cần nghĩ.

Khó là khi biết kiểm soát những lời nói của mình.

Đễ là khi làm tổn thương một người ta yêu thương.

Khó là khi chữa lành vết thương đó.

Đễ là khi tha thứ cho người khác.

Khó là khi ta cần người khác tha thứ.

Dễ là khi đưa ra quy tắc.
Khó là khi ta thực hiện những quy tắc đó.

Dễ là khi ta có những giấc mơ đẹp.
Khó là khi ta chiến đấu vì một giấc mơ.

Dễ là khi ta tận hưởng cuộc sống mỗi ngày.
Khó là khi ta mạng lại giá trị thực sự cho cuộc sống.

Dễ là khi ta hứa hẹn.
Khó là khi ta thực hiện lời hứa đó.

Dễ là khi ta phê bình người khác.
Khó là khi ta cải thiện chính mình.

Dễ là khi gây ra lỗi lầm.
Khó là khi ta rút kinh nghiệm từ lỗi lầm đó.

Dễ là khi ta nói thương yêu ai đó.
Khó là khi ta thể hiện điều đó hàng ngày.

Dễ là khi ta nghĩ về việc cải thiện bản thân.
Khó là khi ta ngừng suy nghĩ để bắt đầu hành động.

Dễ là khi ta nghĩ xấu về người khác.
Khó là khi cho người khác niềm tin.

Dễ là khi ta nhận.
Khó là khi ta cho.

Dễ là khi giữ tình bạn bằng lời nói.
Khó là khi giữ tình bạn bằng hành động chân thành.

Dễ là khi ta đọc những dòng này.
Khó là khi thực hiện những điều trên.

Thất bại duy nhất mà người ta nên sợ đó là không bám lấy mục đích mà họ biết là tốt nhất
- George Eliot, Nhà văn Anh 1819 - 1880

Cuộc sống là cà phê

Một nhóm cựu nam sinh một trường đại học, giờ đã thành đạt trong nghề nghiệp, tụ họp nhau về thăm lại giáo sư ở trường đại học cũ của họ. Cuộc chuyện trò chẳng mấy chốc chuyển qua thành những lời than vãn về sự căng thẳng trong công việc và trong cuộc sống. Ướm mời khách uống cà phê, vị giáo sư bước vào bếp và trở ra với bình cà phê lớn và bộ tách đủ loại – gốm, nhựa, thủy tinh, pha lê, một vài cái khác trông bình thường, vài cái trông đắt tiền, cái khác lại được chạm trổ tinh vi – và bảo học trò tự rót cà phê.

Khi tất cả học trò đều có tách cà phê trên tay, vị giáo sư nói:

“Nếu các em để ý, tất cả những chiếc tách đắt tiền nhìn bắt mắt đều được cầm lên, còn lại những chiếc rẻ tiền và nhìn bình thường. Trong khi cũng thật bình thường nếu các em chỉ muốn điều tốt đẹp nhất cho bản thân mình, thì đó cũng chính là ngọn nguồn của những khó khăn và căng thẳng của các em.”

“Những gì tất cả chúng ta cần là cà phê, chứ không phải chiếc tách, nhưng một cách có ý thức, các em lấy những chiếc tốt nhất và đang nhìn vào tách của nhau.”

“Bây giờ nhé: Cuộc sống là cà phê, và công việc, tiền bạcm vị trí xã hội là những chiếc tách. Chúng chỉ là những dụng cụ để nắm giữ và chứa đựng cuộc sống, và không làm thay đổi chất lượng của cuộc sống. Đôi khi, chỉ bởi vì chúng ta không thường thức được vị cà phê mà chúng ta được ban tặng. Vì thế, đừng để những chiếc tách làm chủ bạn... thay vì thế hãy thưởng thức cà phê.”

Bí mật của hạnh phúc

Một cụ già lê bước chậm chạp và khó nhọc vào nhà hàng. Đầu hơi nghiêng, hai vai hơi ngả về phía trước, ông dựa vào cây gậy bước đi không có vẻ gì vội vã.

Áo khoác của ông rách nát, quần tây thì chẳng lành lặn mấy, đôi giày cũng đã sòn cũ, nhưng gương mặt sáng và ấm áp làm ông nổi trội trong đám đông đang ăn điểm tâm vào một buổi sáng thứ Bảy bình thường. Khó quên được là đôi mắt xanh nhạt ánh lên như kim cương, đôi má hồng hào to lớn, và cái miệng lúc nào cũng nở nụ cười mạnh mẽ của ông. Ông dừng lại, xoay người về phía một cô bé đang ngồi cạnh cửa sổ. Cô cười chào ông.

Khi nhìn ông lê bước khó nhọc về phía chiếc bàn cạnh cửa sổ, cô phục vụ chạy lên bên ông và nói: “Thưa ông, để cháu giúp ông một tay.”

Không nói lời nào, ông nhoẻn miệng cười và gật đầu cảm ơn cô. Cô kéo ghế dựa ra, đỡ một tay và giúp ông ngồi xuống đáng hoàng. Cô đặt cây gậy của ông cạnh bàn để ông với tới được khi cần.

Bằng một giọng nhẹ nhàng và rõ ràng, ông nói: “Cảm ơn cô rất nhiều.”

“Không có gì, thưa ông.” Cô đáp lại. “Cháu sẽ quay lại đây trong ít phút nữa và nếu ông cần gì nữa thì cứ vẫy tay gọi cháu.”

Sau khi ăn xong bữa điềm tâm của mình, cô phục vụ mang tiền thối lại cho ông. Cô giúp ông đứng dậy, lấy cây gậy, và giúp ông ra tới cửa.

Mở cửa tiền ông, cô nói: “Trở lại đây nữa ông nhé!”

Cô quay lại lau bàn thì hết sức ngạc nhiên bên dưới cái đĩa cô thấy có một tấm danh thiếp, và một vài dòng chữ ghi trên khăn giấy. Bên dưới khăn giấy là tờ 100 đôla. Trên khăn giấy ông ghi: “Tôi rất cảm kích và trân trọng cô. Qua cách cô đối xử với khách tôi thấy được điều đó. Cô đã tìm ra bí mật của hạnh phúc. Những cử chỉ tử tế của cô sẽ ảnh hưởng rất lớn đến những người cô gặp.”

Người đàn ông đó chính là chủ ti ch5 của nhà hàng cô đang làm việc. Đây là lần đầu tiên cô được gặp mặt ông trực tiếp!

Bạn cứ gọi.

Nếu ngày nào đó, bạn thấy muốn bật khóc...

Hãy gọi cho tôi

Tôi không hứa rằng...

Tôi sẽ làm bạn cười lên

Nhưng tôi có thể khóc cùng bạn.

Nếu ngày nào đó, bạn chỉ muốn bỏ chạy...

Đừng ngại ngần, cứ gọi cho tôi,

Tôi không hứa sẽ bắt bạn thôi đừng chạy,

Nhưng tôi có thể chạy cùng bạn.

Nếu một ngày nào đó,

Bạn không muốn nghe ai nói cả...

Cứ gọi tôi, và...

Tôi hứa sẽ rất mực lặng lẽ.

Nhưng...

Nếu một ngày nào đó,

Bạn gọi mà không thấy tôi trả lời ...

Hãy mau đến với tôi, bạn nhé...

Có lẽ tôi đang cần đến bạn...

Cà rốt trứng và cà phê.

Cô con gái than phiền với ba về cuộc sống của mình và mọi việc thật khó khăn đối với cô. Cô không biết xoay sở thế nào và cô muốn từ bỏ. Cô đã quá mệt mỏi vì đấu tranh và vật lộn. Cứ như là chuyện này vừa giải quyết xong chuyện kia đã xuất hiện.

Ba cô, một bếp trưởng, dẫn cô vào bếp, đổ nước vào ba cái nồi rồi bật lửa cao. Chẳng bao lâu ba cái nồi nước bắt đầu sôi. Trong một nồi ông bỏ cà rốt vào, nồi khác thì ông bỏ trứng, và cái nồi cuối cùng ông cho vào những hạt cà phê. Ông để chúng trong nước và đun sôi, không nói một lời nào.

Cô gái chíp chíp miệng và bồn chồn tự hỏi không biết ba mình đang làm gì đây. Cô thì đang gặp chuyện, còn ông thì đang thực hiện món pha chế kỳ lạ này. Độ nửa tiếng ông đi tới bếp lò và hạ lửa xuống. Ông lấy mấy củ cà rốt ra và bỏ vào chén. Và rồi ông múc cà phê ra bỏ vào chén.

Quay sang cô con gái, ông hỏi: “Con yêu, con thấy gì ?”

Nhanh nhẩu cô gái đáp: “Cà rốt, trứng và cà phê.”

Ông đưa cô con gái lại gần hơn và nói cô ngửi nếm cà rốt. Cô gái nếm và thấy chúng rất mềm. Rồi ông lại bảo cô con gái lấy một cái trứng và đập ra. Sau khi bóc vỏ, cô gái quan sát cái được trứng được luộc chính. Cuối cùng, ông bảo cô nhấp 1 ngụm cà phê. Mặt cô nhăn lại vì độ đậm của cà phê.

Với vẻ khiêm nhường, cô hỏi: “Vậy là sao hả ba?”

Ông giải thích: “Mỗi thứ đó đều chịu những nghịch cảnh, nước sôi 212 độ. Nhưng mỗi thứ lại phản ứng một cách khác nhau.”

“Cà rốt thường nồng, cứng và chắc. Nhưng sau khi được đun sôi với nước, nó mềm và dịu mùi.”

“Trứng thì trông rất dễ vỡ. Một lớp vỏ mỏng manh bảo vệ cái nhân lỏng ở bên trong. Nhưng sau khi được đun sôi, phần bên trong trở nên cứng lại.”

“Nhưng hạt cà phê thì thật độc đáo. Sau khi được đun sôi, nó trở nên đậm đà hơn và ngon hơn.” “Cái nào là con đây.” Ông hỏi cô con gái.

Khi nghịch cảnh gõ cửa con, con đáp lại như thế nào ?

Con là cà rốt, trứng hay hạt cà phê ?

Con có phải là củ cà rốt, trông cứng rắn, nhưng chỉ với một nỗi đau nhỏ nhất, nghịch cảnh, lại tàn nhanh và bỗng chốc trở nên yếu đuối không còn chút sức mạnh ?

Con có phải là cái trứng, với trái tim dễ lay chuyển ? Một tinh thần dễ lung lay. Nhưng sau một sự tan vỡ, một đổ bể, con trở nên cứng rắn và kiên quyết. Cái vỏ của con trông vẫn y nguyên, nhưng cuối cùng con đã từng trải hơn và cứng cáp với một tinh thần và con tim kiên cường.

Hay con muốn như hạt cà phê ? Hạt sẽ không đạt được hương vị thơm ngon đỉnh cao cho đến khi được đun ở 212 độ. Khi nước trở nên nóng nhất, hạt cà phê sẽ nếm ngon hơn thôi.

Vậy chúng ta sẽ ra sao khi đi ngược lại với những gì ta hoạch định? Chúng ta sẽ như là cà rốt, trứng hay hạt cà phê ?

Chúng ta có thể bước vào đời như hạt cà phê. Chúng ta tạo ra những đột phá từ những khó khăn ta gặp phải. Chúng ta học được những điều mới, kiến thức mới, kỹ năng mới và khả năng mới. Chúng ta lớn lên từ kinh nghiệm và chính chúng ta làm cho thế giới chung quanh tốt đẹp hơn.

Để thành công, chúng ta phải cố gắng...Nếu một lần không được thì lần sau càng phải cố. Chúng ta phải tin vào những gì mình làm và không được đầu hàng. Chúng ta phải luôn kiên nhẫn và tiến về trước. Thách thức và khó khăn cho chúng ta cơ hội để trở nên cứng cáp hơn, mạnh mẽ hơn và tốt đẹp hơn.

Hãy biết ơn...

Hãy biết ơn ai đã làm ta tổn thương
Vì nhờ họ ta trở nên cứng rắn hơn.

Hãy biết ơn ai đã lừa dối ta.
Vì nhờ họ ta nhìn đời bằng con mắt từng trải hơn.

Hãy biết ơn ai đã đánh ta đau.
Vì nhờ họ ta ít gây ra nhiều nghiệp chướng.

Hãy biết ơn ai đã ruồng bỏ ta.
Vì nhờ họ ta biết làm sao để đứng vững một mình.
Hãy biết ơn ai đã làm ta vấp ngã.
Vì nhờ họ mà ta vững bước hơn trên đường đời.

Hãy biết ơn ai đã làm ta nhục nhã.
Vì nhờ họ mà ta khôn ngoan và biết chịu đựng hơn.

Hãy biết ơn tất cả những người đó.
Vì nhờ họ mà ta có được những thành quả hôm nay.

Lòng biết ơn có hai loại: một loại ta cảm thấy lúc nhận và một loại khác lớn hơn ta cảm thấy khi cho.

- Edwin Arlington, Nhà thơ Mỹ 1869 – 1935.

Nắm tay con

Một cô bé và cha đi ngang qua cây cầu. Cha hơi sợ và hỏi cô con gái nhỏ:

“Con yêu, hãy nắm lấy tay cha để con khỏi rơi xuống sông.”

Cô bé đáp:

“Không, cha ời. Cha nắm tay con đi.”

“Như vậy thì khác gì đâu con ?” Người cha lúng túng hỏi.

“Rất khác đó cha ời.” Cô bé đáp.

“Nếu con nắm tay cha và có điều gì đó xảy ra với con, rất có thể là con thả tay cha ra.

Nhưng nếu cha nắm tay con, con biết là cho dù điều gì xảy ra, cha sẽ không bao giờ buông tay con ra.”

Trong bất kỳ mối quan hệ nào cũng vậy, cốt lõi của niềm tin không phải nằm trong sự ràng buộc, mà trong sự gắn kết đầy niềm thương mến. Vì thế, hãy nắm lấy tay người bạn yêu thương hơn là mong đợi họ nắm lấy tay bạn...

Bắt đầu từ hôm nay.

Bắt đầu hôm nay, tôi sẽ không còn lo lắng về hôm qua nữa.

Đó là quá khứ và quá khứ thì sẽ chẳng bao giờ thay đổi được.

Tôi chỉ có thể thay đổi bằng cách chọn cách nghĩ như thế.

Bắt đầu hôm nay, tôi sẽ không còn lo lắng về ngày mai nữa.

Ngày mai sẽ luôn ở đó chờ tôi để biến nó thành tốt đẹp nhất.

Nhưng tôi không thể làm cho ngày mai tươi sáng nhất nếu trước hết tôi không làm cho hiện tại trở nên tuyệt vời nhất.

Bắt đầu hôm nay, tôi sẽ nhìn vào gương và tôi sẽ thấy một con người đáng được tôn trọng và hâm mộ.

Con người giỏi giang trong gương đang nhìn lại tôi chính là con người tôi thích được bên cạnh và là con người tôi muốn tìm hiểu hơn.

Bắt đầu hôm nay, tôi sẽ nâng niu mỗi phút giây trong đời mình.

Tôi trân trọng món quà dành cho mình tron tương đời và tôi sẽ chia sẻ món quà này với những người khác.

Tôi sẽ dùng món quà này để nâng đỡ cuộc sống của người khác.

Bắt đầu hôm nay, tôi sẽ đối mặt với thử thách và lòng can đảm và quyết đoán.

Tôi sẽ vượt qua bất cứ vật cản nào ngăn cản con đường phát triển và hoàn thiện bản thân.

Bắt đầu hôm nay, tôi sẽ nắm bắt cuộc sống mỗi ngày một ít, từng bước một.

Sự nản lòng sẽ không cho phép đánh mất đi sự tự nhận thức tích cực về bạn thân, ước muốn thành đạt và khả năng yêu thương.

Bắt đầu hôm nay, tôi bước đi với niềm tin mới vào lòng tốt của con người.
Bắt cháp những gì đã qua, tôi tin và hy vọng vào một tương lai tốt đẹp hơn và tươi sáng hơn.

Bắt đầu hôm nay tôi sẽ cởi mở đầu óc và tấm lòng.
Tôi sẽ đón chào những kinh nghiệm mới. Tôi sẽ gặp gỡ những người mới.

Tôi sẽ không mong đợi sự hoàn hảo của bản thân cũng như của những người khác: Sự hoàn hảo không tồn tại trong thế giới không hoàn hảo này.
Nhưng tôi sẽ cố gắng nỗ lực vượt qua những nhược điểm của con người.

Bắt đầu hôm nay, tôi sẽ chịu trách nhiệm với hạnh phúc riêng của mình và tôi sẽ làm những điều khiến mình hạnh phúc...

Chiêm ngưỡng những kỳ quan tuyệt đẹp của thiên nhiên, nghe những bản nhạc mình yêu thích, nuôi một chú mèo hay con cún, ngâm mình trong những bọt bóng xà phòng...
Niềm vui thứ sẽ được tìm thấy trong những việc làm nhỏ nhất.

Bắt đầu hôm nay, tôi sẽ học thêm một cái gì mới
Tôi sẽ thử một điều gì đó khác lạ
Tôi sẽ thưởng thức tất cả những hương vị khác nhau mà cuộc sống ban tặng.
Tôi sẽ thay đổi những gì mình có thể còn những cái khác tôi sẽ cho qua.
Tôi sẽ phấn đấu để trở thành tôi tốt nhất.

Bắt đầu hôm nay. Và mọi ngày.

Màu sắc của cầu vồng.

Ngày xưa, các màu sắc tồn tại trên thế giới bắt đầu một cuộc tranh cãi.

Tất cả đều cho rằng mình là nhất. Quan trọng nhất, hữu ích nhất, đẹp đẽ nhất và được yêu thích nhất.

Màu xanh lục nói:

“Rõ ràng tớ là quan trọng nhất. Tớ là dấu hiệu của sự sống và hy vọng.”

”Tớ được chọn làm màu của cỏ, cây và lá. Không có tớ, các con vật sẽ chết hết. Hãy nhìn miền đồng quê đi rồi các cậu sẽ thấy tớ tràn ngập khắp nơi.”

Màu xanh nước biển ngắt lời:

“Cậu chỉ nghĩ về đất, thế có nghĩ tới trời và biển chưa. Chính nước là cơ sở của sự sống và tạo thành mây từ biển sâu. Bầu trời mang lại không gian và sự an lành, quang đãng. Không có sự an lành của tớ, các cậu sẽ chẳng là gì cả.”

Màu vàng tím tím:

“Các cậu đều quá nghiêm trọng hóa. Tớ mang lại tiếng cười, sự ấm áp cho thế giới. Mặt trời màu

vàng, mặt trăng màu vàng, và các ngôi sao cũng màu vàng. Mỗi lần các cậu ngắm một đóa hướng dương, cả thế giới bắt đầu mỉm cười. Không có tớ, sẽ chẳng vui hết.”

Màu cam bắt đầu thổi chiếc kèn của mình.

“Tớ là màu của sức khỏe và sức mạnh. Có thể tớ ít được thấy, nhưng tớ rất quý giá vì tớ phục vụ cho nhu cầu của con người. Tớ mang những vitamin quan trọng nhất. Hãy nghĩ tới cà rốt, bí đỏ, xoài và đu đủ. Tớ không có mặt mọi lúc mọi nơi. Nhưng khi tớ phủ lên bầu trời khi bình minh và lúc hoàng hôn, vẻ đẹp của tớ lại quá nổi bật đến nỗi chẳng ai nghĩ tới các cậu nữa.”

Màu đỏ không thể đứng yên nữa và hét to:

“Tớ là kẻ thống trị tất cả các cậu. Tớ là máu – máu của sự sống! Tớ là màu của nguy hiểm và dũng cảm. Tớ sẵn sàng đấu tranh vì chính nghĩa. Không có tớ, trái đất cũng trông không như mặt trăng. Tớ là màu của đam mê và của tình yêu, của hoa hồng, hoa trạng nguyên và hoa anh túc.”

Màu tím vươn hết chiều cao của mình.

Nó rất cao và nói hết sức hoành tráng:

“Tớ là màu của thủy chung và quyền lực. Các vị vua, lãnh đạo và giám mục đều luôn luôn chọn tớ vì tớ là dấu hiệu của quyền năng và thông thái. Không ai chất vấn tớ! Họ lắng nghe và tuân lệnh.”

Cuối cùng màu chàm lên tiếng, im ắng hơn tất cả màu khác. Nhưng rất quả quyết:

“Hãy nghĩ về tớ. Tớ là màu của im lặng. Các cậu khó nhận ra tớ, nhưng không có tớ thì tất cả các cậu đều trở nên hời hợt hết. Tớ đại diện cho tư duy và phán đoán, chạng vạng và nước sâu, để cầu nguyện sự anh lành trong tâm hồn.”

Và cứ thế các màu sách cứ khoắc lác lẫn nhau. Mỗi màu đều thuyết phục về sự ưu trội của mình. Chúng cãi nhau ngày càng dữ dội hơn. Bỗng nhiên có một tia chớp sáng lóa, sấm cuộn cuộn ầm vang. Mưa bắt đầu tuôn xối xả. Các màu co rúm lại vì sợm xích lại gần nhau cho bớt sợ.

Giữa tiếng ầm ào. Mưa bắt đầu lên tiếng:

“Hỡi các màu sắc xuân ngốc, tranh giành nhau, ai cũng muốn thống trị người khác. Các cậu không biết rằng mỗi cậu đều có một mục đích đặc biệt, duy nhất và khác biệt ư ? Hãy nắm lấy tay nhau và đến bên tôi.”

Nghe lời, các màu sắc hợp lại và nắm tay nhau.

Mưa tiếp lời:

“Tờ giờ trở đi, khi trời mưa, mỗi cậu hãy trải dài ra cả bầu trời. vòm cung màu sắc rộng dài đó là một lời nhắc nhở rằng tất cả các cậu sống trong hòa bình. Cầu vồng là dấu hiệu của hy vọng tương lai.”

Và vì thế, khi trận mưa rơi xuống trần gian, một chiếc Cầu vồng xuất hiện trên bầu trời, là để nhắc chúng ta nhớ trân trọng người khác.