

ISBN: 978-1-31-145941-1

BIẾT

HÀI LÒNG

Là chính mình, vui sống mà vẫn làm được việc

Edition 2.1

LEO BABAUTA

Dịch bởi ecoTranslators



Một sản phẩm của

ecoblader

Quyển sách này được dịch bởi:

Phạm Duy Việt An

Thủy Lê Phương Thảo

Nguyễn Quang Bình

Nguyễn Minh Trí

Hồ Thị Minh Châu

Nguyễn Xuân Trúc Viên

Nguyễn Trung Hiếu

Đặng Phạm Quang Vũ

Nguyễn Hạo Nhiên

Phạm Nguyễn Tường Vy

Hiệu đính và biên tập:

Nguyễn Hạo Nhiên

***Tài trợ dịch bởi ecoblader.com với mục
đích phi thương mại.***

Không bản quyền

Phiên bản tiếng Anh của sách này không có bản quyền. Bạn không cần xin phép in, copy, xuất bản, tái sử dụng, lấy ý tưởng, đánh giá, trích dẫn hay đọc sách này.

Phiên bản tiếng Việt của sách này được dịch bởi đội ngũ [ecoblader](http://www.ecoblader.com). Bạn có thể sử dụng phiên bản tiếng Việt tùy ý với mục đích phi thương mại, miễn là có dẫn nguồn bằng hyperlink về <http://www.ecoblader.com>. Phiên bản này được tạo nên với giấy phép CC BY-NC-SA 3.0. Bạn có thể [vào đây](#) để tham khảo thêm.

Đề tặng

Quyển sách này được viết tặng cho vợ tôi, Eva, người chưa thấu hiểu hết vẻ đẹp của bản thân mình, và cho con gái Chloe của tôi, người xứng đáng hạnh phúc nhưng vẫn chưa cảm nhận được điều ấy trong tim.

Leo Babauta

Changelog

Edition 2.1:

- Thêm mục changelog.
- Thêm lời bình.
- Điều chỉnh ở phần “[Những câu hỏi thường gặp](#)”.

Edition 2.0:

- Thêm link từ mục lục.
- Thêm mục “[Cẩn thận với dịch giả](#)”.
- Thêm lời bình.
- Điều chỉnh ở các phần bài viết.

Edition 1.0:

- Sách ra đời.

Mục lục

<u>Không bản quyền</u>	2
<u>Đề tặng</u>	3
<u>Changelog</u>	4
<u>Mục lục</u>	5
<u>Cẩn thận với dịch giả</u>	8
<u>Thỏa thuận</u>	9
<u>Nguồn gốc của vấn đề</u>	11
<u>Sự hài lòng: Là gì và tại sao?</u>	18
<u>Con đường dẫn đến sự hài lòng</u>	21
<u>Hài lòng không phải là không làm gì cả</u>	26
<u>So sánh bản thân với điều phi thực tế</u>	32

<u>Những giấc mơ tan vỡ</u>	35
<u>Quảng cáo và những giấc mơ tan vỡ</u>	41
<u>Xây dựng lòng tin</u>	46
<u>Hãy yêu chính mình</u>	55
<u>Cố tìm hạnh phúc từ bên ngoài</u>	62
<u>Nơi bắt nguồn hạnh phúc</u>	70
<u>Hạnh phúc từ bên trong</u>	75
<u>Phản ứng tiêu cực đối với hành động của người xung quanh</u>	83
<u>Đừng ràng buộc giá trị bản thân với hành động của người khác</u>	93
<u>Biết hài lòng trong quan hệ</u>	102
<u>Tự tạo niềm vui và gặp gỡ mọi người</u>	113

<u>Đổ ki</u>	120
<u>Các kĩ thuật chấp nhận bản thân</u>	123
<u>Những câu hỏi thường gặp</u>	132
<u>Kết</u>	168
<u>Tóm tắt các bước hành động</u>	175
<u>Tìm hiểu thêm</u>	186

Cẩn thận với dịch giả

Chúng tôi xin nhắc lại: **CẨN THẬN VỚI DỊCH GIẢ**. Nhóm dịch ngoài việc dịch nguyên bản còn thêm các nhận xét của chính mình vào bản dịch, nhằm truyền tải theo cách tốt nhất ý tưởng của tác giả cho độc giả. Vì vậy, đôi chỗ giọng văn sẽ không hoàn toàn giống như của tác giả.

Bạn đọc tuy không thể đọc nguyên văn lời tác giả, nhưng bù lại, sẽ có cái nhìn đa chiều khi ý kiến của nhóm dịch giả (và các độc giả khác) đều được phản ánh trong quyển sách này.

Tóm lại, nhớ cẩn thận.

Và chúc các bạn đọc sách vui vẻ.

Thỏa thuận

Đây không phải là quyển sách mà bạn xem qua rồi để sang một bên. Sách cũng không phải nói về các triết lí chung chung, hay khuyên răn gì về cuộc sống cả. Và sách cũng không phải dụ dỗ bạn tham gia một chương trình nào hết. Vậy thì nó là gì?

Đây là một quyển sách hướng đến hành động. Sách được viết để bạn:

- Đọc trong 1 giờ. Không phải đọc sơ sơ rồi bỏ đó, mà là đọc thực sự.
- Biến phương pháp thành hành động. Ngay lập tức.
- Luyện tập kĩ năng hằng ngày, mỗi ngày ít phút thôi. Trong thời gian ngắn,

bạn sẽ có các kĩ năng cơ bản giúp bản thân biết hài lòng, ít giận dữ và ít stress hơn trước nhiều.

Nghe khá hay nhỉ? Nếu bạn thích những thứ mà sách này sẽ mang lại, hãy thỏa thuận thế này:

- Bạn sẽ làm 3 điều đã nói ở trên.
- Bạn cũng đồng ý tắt hết mấy thứ linh tinh trên laptop và cho bản thân mình 1 tiếng đồng hồ tập trung đọc sách.
- Tôi đồng ý sẽ viết ngắn gọn để tiết kiệm thời gian cho bạn, và sẽ hướng dẫn bạn một vài kĩ năng thực sự hữu dụng.

Chỉ thế thôi. Tôi rất vui vì bạn đã đọc tới đây. Cảm ơn bạn rất nhiều.

Nguồn gốc của vấn đề

Hầu như tất cả các vấn đề mà chúng ta gặp phải đều có nguồn gốc từ sự bất mãn đối với chính mình.

Tôi muốn lặp lại để nhấn mạnh rằng: Tất cả các vấn đề ta gặp phải đều xuất phát từ sự bất mãn.

Hãy xem xét các ví dụ sau:

1. Nghiện ăn: Thức ăn cho ta hạnh phúc nhất thời, ta tìm kiếm hạnh phúc từ các nguồn bên ngoài bởi vì ta không hài lòng với chính mình. Những niềm vui đến từ thức ăn chỉ là tạm thời. Sau đó, ta lại thấy sầu đời vì đã ăn quá nhiều thứ bậy bạ. Và thế là, đau đớn thay, người ta lại phải ăn để bớt buồn.

2. Nghiện thuốc lá, ma túy, chất kích thích, rượu: Cũng cùng lý do như nghiện đồ ăn, cũng theo chu kỳ.

3. Nghiện Internet, trò chơi điện tử, Liên Xô chống Mỹ: Như trên.

4. Nợ nần vô tổ chức: Ta mua sắm vật chất kiểu như mua nguồn hạnh phúc bên ngoài (xem ở trên). Thế là ta bắt đầu lo sợ rằng nếu ta buông bỏ của cải vật chất thì đời ta sẽ tiêu tụt. Đây là biểu hiện của sự thiếu tự tin vào bản thân, rằng ta sẽ không thể sống mà không có đầy của cải xung quanh mình.

5. Sợ gặp gỡ mọi người: Ta lo sợ người khác có thể đánh giá về bản thân, vì ta không tự tin, và bởi vì ta không hài lòng với việc là chính mình.

6. Sợ khởi nghiệp kinh doanh: Ta sợ sẽ thất bại vì không tự tin, không hài lòng với bản thân mình.

7. Không hài lòng với ngoại hình: Ta muốn mình có body hoàn hảo, và tất nhiên, đó là điều không tưởng. Ta không thể chấp nhận được rằng cơ thể mình như vậy đã là quá hoàn hảo rồi (tất nhiên việc cải thiện sức khỏe luôn luôn là điều tốt). Ta không tin rằng người khác yêu mến ta vì chính tính tình ta mà không quan trọng ngoại hình.

8. Thất bại trong việc tạo thói quen mới: Ta không thực sự tin mình có thể đủ kiên trì tạo ra các thói quen. Do đã từng thử rồi thất bại, nên chính bản thân ta không cố hết sức mình để thay đổi. Ta không tin tưởng chính

mình, và do đó, ta nghĩ rằng mình là kẻ không đáng tin và vô kỷ luật.

9. Ghen tuông, bất an về người yêu, kiểm tra Facebook của người yêu “phòng khi nó đang tắm tía đũa khác”: Ta không thực sự tin rằng mình đủ hấp dẫn. Ta tự ti, nghĩ rằng mình quá kém cỏi và không xứng đáng với tình yêu của người khác.

10. Ghen tị về những gì người khác đang làm trên Facebook/Instagram, lo rằng mình đang bị kẻ khác vượt mặt: Ta nghĩ rằng ai cũng đang vui vẻ hơn mình. Ta không hài lòng với những gì mình đang làm – kiểu như thấy thứ ta đang làm quá cùi bắp vậy. Nhưng tận trong thâm tâm, nguyên do gốc rễ là vì ta thiếu tự tin vào bản thân mình mà thôi.

11. Trì hoãn/phân tâm bởi Internet: Ta luôn thích làm những thứ dễ dàng, thoải mái hơn là lao vào những việc khó khăn, bất lợi. Ta không muốn làm những điều bất lợi vì sợ vất vả, và cũng vì ta nghĩ mình sẽ thất bại. Ta chẳng tin mình có thể làm gì nên chuyện cả.

12. Lo lắng: Ta có một ước mơ đẹp mê ly. Rồi cũng vì đó, sự lo lắng rằng giấc mơ sẽ sớm tan vỡ bỗng nhiên xuất hiện. Thế là ta không dám làm, vì sợ mình sẽ không kiểm soát được cảm xúc nếu chính mắt thấy giấc mơ của mình tan vỡ. Thế là ta lo. Và thế là ta lại mất tự tin.

13. Giận dữ: Ta mơ. Và ta muốn giấc mơ thành hiện thực. Thế là ta nổi quạu khi có người xen vào. Thực tế là, cũng như trên, ta mất bình tĩnh cũng chỉ bởi ta sợ rằng mình sẽ

xỉu nếu thấy ảo vọng vỡ tan. Chung quy cũng do thiếu tự tin.

Và còn rất nhiều những vấn đề tương tự như trên. Có thể thấy rằng tất cả những vấn đề này thực sự chỉ là một. Tự trung lại thì chỉ có vài nguyên nhân chủ chốt mà thôi.

Những vấn đề mấu chốt liên quan đến sự bất mãn:

1. Một ước mơ/viễn cảnh lý tưởng mà ta đang trì hoãn không dám đối mặt.

2. Sự không hài lòng với chính bản thân.

3. Thiếu lòng tin vào bản thân.

4. Tìm kiếm hạnh phúc từ bên ngoài.

Bước hành động: Hãy suy nghĩ về các vấn đề ở trên (hoặc vấn đề khác ta có thể gặp

phải). Bạn có thể nhìn thấy nguồn gốc của sự bất mãn với bản thân mình (và cuộc sống của mình) trong mỗi vấn đề hay không?

Sự hài lòng: Là gì và tại sao?

Sự hài lòng là gì? Đối với tôi, đó là việc thấy hạnh phúc với chính bản thân mình. Đó là điều mà tôi đã không làm được trong nhiều năm liền, và tôi nghĩ rằng hầu hết mọi người cũng không.

Trong cuộc đời mình, tôi đã học hỏi rất nhiều để có thể biết hài lòng với bản thân. Tôi hạnh phúc với cuộc sống. Tôi hạnh phúc với bản thân mình.

Tôi hạnh phúc với công việc tôi làm, và tôi không cần tìm cách để có thêm độc giả, lượt truy cập hay thu nhập gì hết. Ở đâu tôi cũng hạnh phúc cả.

Nhiều người có thể nói rằng **"Ừ thì anh thành công rồi, muốn nói kiểu gì chả được!"**, nhưng tôi nghĩ rằng nghĩ vậy là không chính xác. Nhiều người thành đạt vẫn không cảm thấy hài lòng và luôn muốn có nhiều hơn nữa. Họ không thể hài lòng với bản thân họ. Nhiều người nghèo hoặc "không thành đạt" lại tìm thấy sự hài lòng. Và hơn thế nữa, tôi nghĩ rằng việc tìm kiếm sự hài lòng lại chính là thứ đưa đến tất cả thành công cho tôi – nhờ nó, tôi thoát khỏi nợ nần. Nó đã giúp tôi thay đổi thói quen. Nó đã làm cho tôi trở thành một người chồng, người cha, người bạn, người đồng nghiệp tốt hơn – và có lẽ thậm chí là một tác gia tốt nữa.

Điều nguy hiểm nhất chính cái quan điểm **"ta có thể hài lòng khi ta thành đạt"** mà người ta hay nói, bởi họ đang cố chối bỏ

không dám bước trên con đường dẫn đến sự hài lòng, nhất là khi đó là điều họ có thể (và nên) làm ngay bây giờ. Ngay bây giờ chứ không phải là sau này. Không phải là khi người ta đã có sự nghiệp nở hoa rực rỡ hay giàu nứt đổ đổ vách. Mà là ngay bây giờ.

Bước hành động: *Hãy tự hỏi mình rằng bây giờ ta có thấy hài lòng không. Nếu không thì khi nào ta mới hài lòng? Có gì ngăn ta hài lòng hay không?*

Con đường dẫn đến sự hài lòng

Chúng ta thường sinh ra với suy nghĩ rằng mình thật tuyệt vời. Chúng ta có thể nhảy nhót và làm đủ trò hề ở nơi công cộng khi còn là một đứa nhóc 5 tuổi. Ta chẳng thèm quan tâm người khác nghĩ gì về mình.

Thời gian trôi qua, khi ta trở thành người lớn, cái sự tự tin đó không còn. Người ta bị bạn bè, gia đình tác động; người ta thấy nhiều sự việc diễn ra trên báo đài; người ta đã từng mất mặt; thế nên người ta chẳng tin vào bản thân nữa. Trở thành người lớn, chúng ta bắt đầu nghi ngờ chính bản thân mình. Ta phán xét mình rất nặng nề. Chúng ta tự chê bai cơ thể mình, chỉ trích bản thân vì tính thiếu kỉ

luật, và phê phán tất cả lỗi lầm ta mắc phải. Ta chán chính mình.

Kết quả là, ta cố gắng cải thiện cái cơ thể đầy khiếm khuyết này, cố gắng hoàn thiện chỉ bởi vì ta thấy mình tệ quá rồi. Ta nghi ngờ khả năng của chính mình. Ta không hài lòng. Ta không còn cố gắng thay đổi vì chẳng thể tin được mình sẽ thành công.

Cái sự tự ti dẫn đến nhiều hậu quả khá nghiêm trọng, như sự nghiệp trì trệ, cuộc sống bất hạnh, khó chịu về mọi thứ trong cuộc sống, và cả các thói quen không lành mạnh nữa. Người ta, một khi đã tự ti, sẽ hay sa vào các thói hư tật xấu như ăn vặt sa đà, hay say xỉn, lười tập thể dục, nghiện shopping, mê game hay cuồng Internet.

Vậy thì làm sao để hài lòng với chính mình?

Vấn đề đầu tiên là sự mất tự tin. Đó là mấu chốt để giải quyết mọi thứ.

Mối quan hệ của ta với chính mình cũng giống như mối quan hệ của ta với bất cứ ai khác. Nếu bạn ta liên tục trề hện, không giữ lời hứa, cho ta leo cây, cuối cùng cũng sẽ tới lúc ta ngừng tin tưởng họ. Với bản thân ta, cũng tương tự. Thật rất khó để thích một gã nào đó mà ta không tin tưởng, và dĩ nhiên cũng thật khó để thích bản thân nếu ta thiếu lòng tin vào chính mình.

Vì vậy, hãy cố gắng xây dựng niềm tin với chính bản thân mình (tôi có đưa ra một số bước hành động thực tế trong phần dưới cùng bên dưới). Cải thiện từ từ thì cuối cùng ta sẽ

biết cách tin tưởng bản thân một cách hiệu quả.

Vấn đề thứ hai là việc ta đánh giá bản thân mình rất ngặt. Ta so sánh bản thân với những tiêu chuẩn không có thật trong tất cả mọi phương diện. Ta muốn có body như người mẫu. Ta muốn công thành danh toại. Ta muốn đi du lịch vòng quanh thế giới, biết nhiều thứ tiếng, biết chơi nhạc, nấu ăn ngon, có nhiều bạn tốt, có người yêu và con cái ngoan ngoãn. Ta muốn có những thành tựu đáng kinh ngạc, muốn là người hoàn hảo nhất quả đất. Và dĩ nhiên, đó cũng là lúc ta biến thành người ảo tưởng nhất luôn.

Và một khi đã ảo tưởng, người ta thường soi mình với các ước mơ phi thực tế này. Thế

là ta lại càng phê phán bản thân ngặt nghèo hơn nữa.

Thế thì, muốn hài lòng, hãy ngừng so sánh bản thân mình với những thứ hoàn hảo đi. Hãy ngừng phán xét bản thân đi. Bỏ những thứ lý tưởng viễn vông ấy đi, ta sẽ từ từ biết cách tin tưởng chính mình.

Tuki: Ước mơ thì cũng tốt thôi, nhưng nếu chỉ vì chưa đạt được ước mơ mà chán đời thì không tốt tí nào. Mơ mộng không sai, sai là sai ở thái độ.

Bước hành động: Hãy xem xét những giấc mơ phi lí mà ta đang dùng để soi mình. Cũng tự hỏi mình rằng liệu ta có đủ tự tin để có thể theo đuổi ước mơ tới cùng, dù cuộc đời sóng gió dập vùi hay không.

Hài lòng không phải là không làm gì cả

Trước khi đến với các bước hành động cụ thể, hãy nói về sự hài lòng và sự thay đổi. Nhiều người nghĩ rằng nếu ta thấy hài lòng, thì ta chỉ việc nằm ườn ra và chẳng làm gì cả ngày trời. Tại sao phải làm gì đó, trong khi ta đã thấy hài lòng về mọi thứ chứ? Vậy thì làm cách nào sự hài lòng có thể hòa quyện được với sự nỗ lực của bản thân?

Vấn đề nằm ở chỗ, khởi đầu với sự hài lòng, rõ ràng, tốt hơn nhiều so với cách khởi đầu với sự bất mãn ngập tràn trong não.

Hầu hết chúng ta được thúc đẩy bởi những nhu cầu hay mong muốn cải thiện mình, để sửa chữa những thứ mà ta không

thích ở bản thân. Chính điều này, dĩ nhiên, cũng có thể là một cách để bắt đầu thay đổi, dù nó không phải là một cách bắt đầu thật sự tốt.

Nếu ta cảm thấy có điều gì đó trong cuộc sống mình không hợp lí và cần được cải thiện, ta sẽ thúc đẩy bản thân cải thiện những điều đó. Và dĩ nhiên, ta có thể thành công hoặc thất bại. Thử nghĩ xem, nếu ta thay đổi chỉ vì đang bất mãn về chính mình, thì nếu lỡ như ta không thay đổi được thói quen đó, sự bất mãn bắt đầu xâm lấn. Thế là mọi chuyện xoay vòng, ta không thành công nên càng bất mãn, mà càng bất mãn lại càng khó thành công. Khi sự bất mãn lên đến đỉnh điểm, ta dần dần buông bỏ ước mong thay đổi, bởi vì lòng tin vào chính bản thân ta đã mất. Và cũng chính vì thế, ta lại càng bất mãn hơn với chính mình.

Đó là nếu ta thất bại. Thế nhưng, giờ giả sử ta thành công và ta thật sự đủ giỏi để thành công. Đại khái như, ta giảm được đủ số cân như ý, và có thể không còn cảm thấy chán cái xác mình như trước nữa. Khi đó, vấn đề khác lại nảy sinh.

Nếu ta bắt đầu thay đổi bản thân vì khó chịu với khuyết điểm của mình, thì vương mắc đó sẽ không thể chấm dứt ngay cả khi ta đã thay đổi được khuyết điểm ấy. Ta sẽ mãi tiếp tục tìm kiếm những khuyết điểm khác, tìm xem còn gì để ta có thể cải thiện nữa không. Kiểu như, khi đã có bắp tay Popeye thì lại đòi cơ bụng sáu múi; hết sáu múi thì lại đến muốn chân dài. Nếu không còn vấn đề về cơ thể, ta sẽ lại thấy những khuyết điểm khác mà thôi.

Thế là nó trở thành cái vòng luẩn quẩn không hồi kết trong cả cuộc đời. Ta chẳng bao giờ đủ hoàn hảo để hài lòng. Nếu ta bắt đầu do muốn cải thiện các khiếm khuyết của bản thân, hay vì cảm giác khó chịu chính mình, thì thậm chí kể cả nếu như ta tiếp tục thành công và tiếp tục cải thiện, ta vẫn chỉ là đang tìm kiếm hạnh phúc từ những nguồn bên ngoài. Ta không tìm thấy hạnh phúc từ những điều cốt lõi bên trong. Khi đó, nguồn bên ngoài là cách duy nhất ta có thể tìm kiếm hạnh phúc nhất thời. Nếu ta đang tìm kiếm hạnh phúc từ bên ngoài, ta sẽ dễ dàng lạc lối đến với của cải hay các hoạt động kiểu như ăn uống, mua sắm, tiệc tùng hoặc cắm đầu làm việc,... để cố gắng được thấy hạnh phúc trong phút chốc.

Thay vào đó, ta có thể tìm thấy sự hài lòng từ cốt lõi bên trong và không cần các nguồn hạnh phúc bên ngoài kia. Khi đó, ta sẽ có một nguồn hạnh phúc bền vững. Tôi thấy đó là cách bắt đầu tốt hơn cả. Rất nhiều người tự hỏi: ***"Nếu ta đã hài lòng, có phải chỉ việc nằm chơi là đủ?"***. Tôi nghĩ đó là một hiểu lầm khá tai hại về sự hài lòng.

Ta có thể hài lòng và chỉ nằm ườn đầu đây, nhưng ta cũng có thể thấy hài lòng và muốn giúp đỡ người khác. Ta có thể thấy hài lòng và thương cảm đối với người khác và muốn giúp đỡ mọi người. Ta có thể vui vẻ với việc là chính mình, nhưng

Tuki: Rất buồn cười khi những người không làm gì cả ngày lại thường chính là những kẻ ít hài lòng với bản thân mình nhất.

cùng lúc đó vẫn muốn giúp người khác thuyền giảm nỗi đau. Và theo cách đó, ta có thể cống hiến mình cho nhân loại và làm việc tốt cho mọi người, nhưng dĩ nhiên, không nhất thiết phải thay đổi thế giới mới được hạnh phúc. Thậm chí vì một vài lý do, giả như ta phải bàn giao công việc cho người khác, ta vẫn sẽ còn cái sự hài lòng bên trong của bản thân mình.

Bước hành động: *Hãy suy nghĩ những điều về bản thân mà ta muốn thay đổi. Kế tiếp, hãy tìm những thứ khiến ta có thể thấy hài lòng về bản thân mình.*

So sánh bản thân với điều phi thực tế

Một trong những nguyên nhân quan trọng nhất khiến sự bất mãn xuất hiện chính là việc so sánh bản thân với những người xung quanh.

Tôi thấy có vài người luôn mang chính mình đi so sánh với tôi mọi lúc mọi nơi: họ muốn thành công như tôi, muốn sống đơn giản như tôi, vui vẻ với gia đình như tôi, và thậm chí họ còn muốn hói đầu giống tôi nữa. (Ờ thôi, nói thật là cái cuối cùng tôi chỉ chém gió chơi thôi.)

Dĩ nhiên, họ đang so sánh họ với những lý tưởng diệu kì. Trên thực tế, tôi không được như họ nghĩ. Và cũng chẳng có ai trên đời này

giống như ta nghĩ đâu – ai cũng chỉ nhìn thấy một phần câu chuyện, những chỗ tuyệt vời, và hiếm khi biết được sự do dự, nỗi buồn cũng như sự bất mãn của

Tuki: Vợ người luôn đẹp hơn vợ mình. Ai cũng biết câu này, nhưng thật lạ là không phải ai cũng hiểu.

người khác. Người ta không chia sẻ những khiếm khuyết của mình với mọi người; họ chỉ khoe những thứ hay ho. Họ chỉ check-in, chụp đồ ăn ngon, khoe hình phượt, khoe con cái (và khoe ngực bự), chứ chẳng bao giờ đem khoe những mảng màu tối tăm lên Facebook cả.

Vì ta đang mơ mộng về những ảo tưởng viễn vông, nên trong đời thực, ta dần dần ham muốn có những thứ phi thực tế ấy. Việc ta đang làm thật sự rất vô ích. Thậm chí nó còn gây ảnh hưởng khá tiêu cực, bởi vì ta dần dần

bớt hài lòng đi – hậu quả của việc thích so sánh mình với người khác.

Bất cứ khi nào ta nhận thấy mình đang so sánh về những điểm tốt cuộc sống ai khác với những điểm xấu của ta, thì hãy thôi ngay. Thôi, đừng nghĩ nữa. Ta chỉ đang khiến bản thân đau khổ thêm mà thôi, chẳng ích gì cả.

Thay vì thế, thử nghĩ về những thứ ta đang làm, và vui vẻ với những thứ đó. Việc ta đang làm hiện tại có thể (và hẳn là) rất thú vị. Hãy trân trọng những phút giây này. Từng phút giây cuộc sống đều là một phép màu.

Bước hành động: Nghĩ về những lúc ta so sánh bản thân mình với người khác. Ta có những hình ảnh hoàn hảo của người khác từ đâu? Facebook, báo chí, blog, phim ảnh hay tạp chí?

Những giấc mơ tan vỡ

Cuộc sống của chúng ta là chuỗi những suy nghĩ viển vông – ảo tưởng và kì vọng hão huyền. Nhưng thật không may, thường thì ta không nhận ra rằng mình đang có những thứ đó trong đầu.

Và nói chung, mơ thì rất đã, nhưng đến khi đời không như mơ, con người ta thường ngẩn ngơ không hiểu. Thực tế là thứ vô cùng thú vị, nhưng khi chúng ta mang mơ và thực ra để so sánh, thì mọi thứ bỗng trở nên khập khiễng. Đó là nguyên nhân lớn khiến chúng ta không vui với bản thân, với người khác và cả với cuộc sống này.

Đó cũng là nguyên nhân khiến chúng ta mưu cầu hạnh phúc từ những thứ bên ngoài –

người ta thường mơ tưởng về thứ mà họ sẽ có, về danh vọng, về cuộc đời bùng cháy khi mà đã có đầy đủ những thứ vật chất bên ngoài. Thế nhưng, khi họ có mọi thứ (thức ăn, quần áo, mỹ phẩm, người yêu, thậm chí là điểm số...), thì vật chất bỗng trở nên tầm thường và không thể làm họ hạnh phúc như họ vẫn tưởng. Và rồi sai lầm lặp lại: con người ta lại mơ tưởng. Một vòng tròn quay hoài không dứt.

Sau đây là vài ảo tưởng ta hay có:

Ta nhìn thấy ai đó với vóc dáng không thể nào chuẩn hơn được nữa và bắt đầu mơ mộng rằng ngày nào đó mình cũng sẽ được như vậy

Ta muốn có người yêu để giúp ta thoải mái, hạnh phúc, và yêu ta không điều kiện,

phải thật lãng mạn và luôn bên cạnh, chăm sóc bảo vệ ta lúc ta cần.

Ta mơ rằng ta có thể hình thành thói quen tốt, không bao giờ thất bại, và luôn sống thật kỉ luật.

Ta mong rằng người khác luôn lịch sự với mình, không chạy xe ẩu, không bao giờ nổi quạu, luôn chịu rửa chén, dọn dẹp sau mỗi lần bày bữa.

Ta đợi một buổi sáng nhẹ nhàng và tràn đầy năng lượng.

Ta mơ rằng mọi người sẽ luôn chăm chú nghe ta chém gió, muốn được nghe những điều ta nói và đáp ứng những gì ta cần.

Dĩ nhiên, không phải lúc nào ta cũng biết mình đang mơ mộng hão huyền. Nhưng khi ta

bắt đầu bức bối, thất vọng, chán nản hay giận dữ với người khác và thậm chí với bản thân mình, thì đó là một dấu hiệu rõ ràng cho thấy ta đang có một giấc mơ tan vỡ.

Ta bất mãn với bản thân bởi ta không có được những điều như trong giấc mơ ấy: body hoàn hảo, người yêu tuyệt vời, công việc ổn định, giải mọi thứ, không bừa bộn, sống lành mạnh, không do dự, và danh tiếng thì nổi lênh bênh như một siêu sao màn bạc.

Chúng ta thất vọng với người khác bởi họ không được như ta mong đợi: không phải lúc nào họ cũng tử tế với ta, vui vẻ và không bao giờ giận dữ, quan tâm mọi người, không bao giờ khiếm nhã, ngó lơ người khác, luôn đúng giờ, hay đơn giản chỉ là biết giữ vệ sinh sạch sẽ mọi lúc mọi nơi...

Chúng ta bất mãn với cuộc sống bởi những điều mơ mộng về đời thực thường luôn hảo huyền: ta mong rằng thời tiết được ổn định hơn, rằng có được ngôi nhà đẹp hơn cùng với công việc ngon lành, rằng luôn được là cái “cái rốn của vũ trụ”, của niềm vui và những thú vị trên đời này, rằng mọi người xung quanh ta đều yêu quý và xem ta là người quan trọng nhất, là người tuyệt vời nhất... và ta mơ rằng những thứ tuyệt vời nhất trần đời sẽ chẳng bao giờ thay đổi.

Sự hài lòng chỉ có được khi ta để những ảo tưởng ra đi. Đời thực đã đủ đẹp mà không cần những ước mơ ấy. Bản thân mỗi người chúng ta đã quá tuyệt vời rồi. Hãy để những giấc mơ bay đi.

Vậy phải làm thế nào để buông bỏ những điều không tưởng đó? Đầu tiên là phải nhận biết về những điều ấy đã. Nhìn bản thân mơ tưởng viễn vông, nhận thức rõ ràng điều đang xảy ra và biết rằng mình không cần những giấc mơ này. Cứ buông bỏ. Nhìn thẳng vào thực tại, và nhận ra sự tuyệt vời của cuộc sống. Cuộc sống, như nó vốn có, và hoàn toàn không chút viễn tưởng nào. Ta chỉ cần học cách nhìn mà thôi.

Bước hành động: *Mỗi khi thất vọng, nản lòng, không vui, giận dữ hay căng thẳng, hãy viết ra bạn đang mơ tưởng viễn vông điều gì, để mỗi lần có cảm giác ấy thì lại nhìn vào. Hãy tập buông bỏ đi.*

Quảng cáo và những giấc mơ tan vỡ

Một trong những nguyên nhân lớn nhất khiến khách hàng mua nhiều sản phẩm, và cũng là nguyên nhân làm cho họ bất mãn với cuộc sống này nhiều như vậy, chính là quảng cáo. Quảng cáo tạo ra những nhu cầu ảo – bỗng dưng chúng ta cần điện thoại iPhone, xe mới hay nhẫn kim cương, tất cả cũng chỉ bởi quảng cáo đã “luồn lách” đưa những nhu cầu đó vào bộ não của chúng ta.

Quảng cáo có tính ảnh hưởng cao – mọi người không thể nhận thức rõ, nhưng nó lại đánh vào tiềm thức chúng ta, khiến mọi người đều muốn mua thêm đồ. Ước ao có được sản phẩm nào đó tồn tại trong tâm trí và tạo ra

quan niệm rằng, việc mua sắm luôn là chìa khóa cho mọi vấn đề trong cuộc sống. Nó khiến ta nghĩ rằng việc mua sắm là điều hiển nhiên, và con người ta không còn bất kì một lựa chọn nào khác cả.

Quảng cáo ở khắp mọi nơi. Mọi ngóc ngách của cuộc sống chúng ta bị bao vây bởi quảng cáo. Nó buộc mọi người chấp nhận rằng quảng cáo là một sự thật hiển nhiên của xã hội, và gắn tư tưởng đó vào tâm trí mỗi người. Xem ti vi, quảng cáo đập ngay vào mắt. Đọc báo, lướt web, quảng cáo nằm ở mọi nơi. Facebook, Twitter, email, biển hiệu, xe buýt, sự kiện thể thao, không gian công cộng ngoài trời, áo quần, các cuộc thi, trên trời, trên đài, trên bưu thiếp, iTunes, trước hoặc giữa phim, thậm chí ngay trong phim. Nói tóm lại là... mọi nơi.

Trên các trang mạng, chắc chắn có quảng cáo “đóng quân” ở đó. Và nếu có trang nào đó mà không có quảng cáo, thì hầu như chỉ là do họ chưa có đủ lượng độc giả để người ta đặt quảng cáo mà thôi (rất khác biệt với hệ thống mạng của 15 năm trước, khi mà quảng cáo còn rất hiếm).

Chúng ta có thể chiến thắng quảng cáo bằng cách từ bỏ những giấc mơ phi thực tế mà quảng cáo đang cố gieo vào đầu ta. Đừng để chúng tạo ra nhu cầu ảo trong đầu. Đừng để chúng lợi dụng những nỗi sợ hãi để bán được hàng.

Đầu tiên, mọi người hãy hạn chế xem các chương trình có mục đích quảng cáo trên ti vi, clip online, và hãy năng lên các web không ngập tràn quảng cáo (hay bạn có thể dùng

phần mềm để chặn quảng cáo lại), và đừng đọc tạp chí có quá nhiều quảng cáo thừa thãi.

Bằng nhiều cách khác nhau, “bọn” quảng cáo dùng mọi cách để tạo ấn tượng cho khách hàng của mình. Họ muốn tạo nỗi sợ thiếu thốn cho khách hàng. Để ý quá trình này, ta có thể

Tuki: Dĩ nhiên, tẩy chay toàn bộ các trang web đặt quảng cáo như tác giả đề nghị thì cũng hơi cực đoan quá, bởi đó cũng là nguồn nuôi sống các trang web hữu ích này. Tốt hơn là ta có thể tự nhận thức được ảnh hưởng xấu từ các quảng cáo ấy và tự kiểm soát ngăn mình không rơi vào cái ma trận mà quảng cáo bày ra. Thế là đủ.

tỉnh táo và ít bị ảnh hưởng bởi chiêu trò của họ hơn.

Chúng ta có thể tự tìm ra điều mình cần bằng cái ta có và nghĩ. Những nhu cầu hư cấu cần phải được xóa bỏ. Không cần gì nhiều, bạn chỉ cần đủ dũng cảm để bỏ đi.

Bước hành động: Kiểm tra một trong số các nhu cầu ảo mà mình đang có. Tự hỏi bản thân tại sao ta lại cần nó. Nếu bỏ nó đi thì sao? Nó có ích gì không? Liệu khi bỏ nó rồi, ta có nhiều không gian và thời gian hơn để làm việc, sáng tạo, hoặc ít ra là để ta không phải căng thẳng với chuyện cắt giảm lương của công ty hay không? Có rủi ro nào chăng? Và rủi ro này có khả năng xảy ra cao không? Ta có thể làm gì để kiểm soát các rủi ro này?

Xây dựng lòng tin

Khi ta thất bại nhiều lần trong việc điều chỉnh thói quen, ta sẽ có cảm giác mất lòng tin vào chính bản thân mình. Ta sẽ không tin mình có khả năng để làm bất cứ việc gì khác, thậm chí có cảm giác tội lỗi và đôi khi chán ghét chính con người mình.

Đây thực sự là một điều khá tồi tệ đối với việc xây dựng những thói quen tốt trong tương lai. Và nó cũng có thể là nguyên nhân dẫn đến sự bất mãn đối với bản thân ta.

Khi bắt đầu một thói quen mới, nếu ta không thực sự tin tưởng vào chính mình, ta sẽ càng có ít cơ hội thành công. Và khi mọi thứ trở nên khó khăn hơn một chút, chúng ta hoài nghi chính bản thân mình. Khi ta gần như

muốn buông bỏ mọi thứ, thì một phần nào đó trong tiềm thức sẽ nói với ta rằng: ***“À, tao biết chắc rằng nào mày cũng bỏ cuộc mà. Thấy chưa, tao nói có sai đâu. Mày lại thất bại rồi.”*** Và sau đó thì ta từ bỏ, thay vì kiên trì theo đuổi và chiến đấu đến cùng với cảm giác muốn bỏ cuộc này.

Ta thường mất tự tin chính bởi ảnh hưởng của sự thất bại, cùng với các cảm giác tiêu cực đã ăn sâu vào tiềm thức. Thường là ta thất bại vì vài lí do nào đó, rồi thì dùng các thất bại này để tự kỉ ám thị chính mình rằng mình là một tên kém cỏi. Ngay cả những người đã luyện tập hài lòng với bản thân nhiều khi cũng mắc lỗi tư duy tiêu cực này.

Chúng ta sẽ tự nói với bản thân mình rằng: ***“Gì vậy bây? Sao không làm theo cách***

cũ đi? Mà nghĩ gì vậy? Tao tưởng mày biết suy nghĩ chứ. Nhiều đó làm không xong, quá kém!”.

Đối với một vài người, đó chính là cách mà bố mẹ hay nói với họ. Cũng có thể là anh/chị em ruột, hoặc câu hay nói thẳng bạn cùng lớp, cũng có thể là từ một người nào đó khác. Thậm chí có thể là giọng nói chung chung đại diện cho tất cả những người luôn chỉ trích chúng ta trong một thời gian dài.

Những lời nói này rất quan trọng (một cách thiếu tích cực), và nó dẫn ta đến việc tự đánh giá bản thân mình. Ta sẽ không còn yêu và tin tưởng vào bản thân nữa. Tuy nhiên, có một sự thật không phải ai cũng biết: những lời nói đó hoàn toàn sai lầm. Đó chỉ đơn thuần chỉ là một giọng nói trong đầu ta mà thôi. Ta

không cần phải tin nó. Chẳng lẽ chúng ta chỉ thất bại một vài lần là đi tự chỉ trích bản thân mình hay sao? Thay vì tiếp thu các chỉ trích theo kiểu ***“à, đây là vấn đề, mình chỉ cần sửa chữa chỗ này là OK”***, mà theo kiểu ***“mình lại thất bại rồi, mình đúng là vô dụng mà, hu hu”***. Chỉ đơn giản như thế đã đủ để ta thấy ta coi bản thân có giá trị đến mức nào rồi.

Và ta lại thất bại. Lại thất bại tiếp. Mỗi lần thất bại, ta cảm thấy bản thân mình thật tệ hại, chẳng xứng đáng thành công. Và do vậy ta lại khiến mình ngày càng khó thành công. Vòng xoáy này có thể sẽ tiếp diễn trong rất nhiều năm sau này.

Phương pháp lấy lại lòng tin

Dưới đây là một vài bí kíp mà ta cần phải học:

1. Phải nhận thức được rằng sự thất bại không phải là một lý do để đánh giá bản thân ta. Ý này vô cùng quan trọng. Nếu bạn không muốn biết thêm gì khác, thì chỉ cần nhớ điều này là đủ. Thay vì gặm nhấm thất bại như một chỉ số cho thấy ta là kẻ không đáng tin và kém cỏi, thì ta nên nhận ra rằng thất bại chỉ là một sự kiện khách quan bên ngoài. Dĩ nhiên là ta có liên quan tới sự kiện này, nhưng cũng chẳng khác nào những việc bình thường như ném bóng vào rổ cả. Nếu ta ném hụt, thì có phải ta là người kém cỏi không? Không. Nó chỉ đơn thuần cho thấy rằng ta cần điều chỉnh cách ném bóng. Có thể là di chuyển lại gần rổ hơn. Có thể là ném sai quy cách đi. Hoặc là lấy thang. Hoặc là làm cái rổ to hơn. Tìm người khác giúp. Trò chơi thành công hoàn toàn không có luật – ta có thể tự tìm đường đi cho

bản thân mình. ***Sự thất bại chỉ đơn thuần là một dấu hiệu cho thấy ta cần thay đổi phương pháp mà thôi.***

2. Tha thứ những lỗi lầm của bản thân trong quá khứ. Trước khi ta có thể bắt đầu tin tưởng bản thân mình lại, ta phải vượt lên trên tất cả những thất bại và những cảm giác chán chường mà thất bại đã tạo ra. Chỉ cần tốn một vài phút để xốc lại tinh thần. OK, ta đã thất bại. Ừ, chẳng có gì nghiêm trọng cả. Kệ nó đi! Tự nhủ rằng ta rất tuyệt vời, và những sai lầm đó không phải là lỗi của bản thân ta. Chỉ là sai phương pháp mà thôi.

3. Bắt đầu giữ lời hứa với chính mình. Phần này sẽ tốn nhiều thời gian, bởi sự tin tưởng không phải dùng phát là có ngay. Hãy đưa ra một vài lời hứa nho nhỏ với bản thân.

Không đùa đâu, nhỏ thôi. Nhỏ tới mức ta có thể thực hiện được, và nghiêm túc làm theo. Ví dụ như nếu ta muốn tập yoga đều đặn, thì chỉ cần tự hứa với lòng là mỗi ngày ngồi lên thảm tập đúng giờ một lần. Thậm chí chẳng cần tập tành gì đâu. Ngồi lên thảm thôi. Và hãy cố hết sức thực hiện đúng lời hứa đó. Với những thứ khác cũng tương tự – cứ viết đi, hay là cứ ăn một cọng rau vào mỗi bữa ăn, hãy thử tắt máy trong 1 phút đồng hồ khi hết giờ (ví dụ như để ta có thể tập trung vào một thứ gì đó ngoài việc chỉ lướt web suốt ngày). Giữ những lời hứa nhỏ với nỗ lực thực sự. Theo thời gian ta sẽ bắt đầu nhận ra rằng ta thực sự rất đáng tin cậy và biết giữ lời.

4. Học cách vượt qua những thời điểm khó khăn. Sẽ có những khoảng thời gian khi ta không muốn làm theo thói quen đang tập

nữa, khi ta bắt đầu muốn từ bỏ, khi ta bỏ lỡ một hoặc hai ngày không làm theo kỉ luật vì nhiều lý do khác nhau, và chẳng muốn bắt đầu tập lại nữa. Đầu tiên, ta phải thừa nhận rằng luôn có thử thách trong quá trình luyện tập, và có thể là ta cần nỗ lực nhiều hơn một chút để vượt qua. Điều thứ hai là ta phải nhận ra được những suy nghĩ tiêu cực về khả năng của chính bản thân mình, và ta phải nhận thức được cả những lí do bần lười để né tránh việc hành động theo mục tiêu đã đề ra. Nhận diện, và cố vượt qua. Thứ ba là hãy tự nhủ với bản thân rằng ta chỉ cần tìm thêm một vài động lực thúc đẩy – có thể nhờ một người bạn giúp đỡ, cũng có thể là tham gia vào một diễn đàn để được mọi người động viên, có thể là tự thưởng cho bản thân một món quà lớn, hay

thông báo thử thách này với tất cả mọi người để có động lực vượt lên chính mình.

Bốn bước, thực sự không quá dễ nhưng cũng không quá khó. Ta sẽ hoàn thành thôi. Ta có thể tin tưởng rằng chính mình có thể tự tạo và giữ các thói quen tốt. Và khi ta đã tin, thì không gì có thể cản bước chân ta nữa.

Hãy yêu chính mình

Một trong những biểu hiện rõ ràng của sự sợ hãi chính là việc ta thường tự ti về cơ thể.

Hầu như rất ít người hài lòng với hình dáng của mình.

Tôi sẽ nhấn mạnh một lần nữa: hầu như không ai cảm thấy hài lòng với cơ thể mình. Tôi không hài lòng, bạn không hài lòng, anh chàng đồng nghiệp hay cô bé bà con xinh đẹp của ta cũng không hài lòng. Thậm chí mấy hotboy, hotgirl, hay ca sĩ, diễn viên, người mẫu cũng chẳng hài lòng.

Ta luôn nghĩ rằng mình quá béo. Không thì ta lại nghĩ rằng mình quá ốm, quá thấp, hoặc quá xồ xề, hoặc trông quái lạ. Hoặc có khi ta chẳng mập chút nào cũng vẫn muốn

giảm dầm ba kí lô. Hoặc cũng có thể ta muốn mình cơ bắp, lực lưỡng hơn. Có thể cơ thể ta đã tuyệt vời, nhưng lại thiếu cơ bụng sáu múi. Có thể da ta quá đen, hoặc quá trắng, hoặc xanh xao. Hoặc mắt ta quá hí, răng ta bị lệch hoặc bị hô. Tóc ta không đẹp, còn ngón chân ta cũng quá góm.

Bạn có nhận ra chúng ta đang làm gì với chính bản thân không? Đó là một dạng của việc tự ghét bỏ chính mình, và nó khiến chúng ta thất vọng, bất an và không hài lòng. Thế là ta phải tìm kiếm những nguồn hạnh phúc bên ngoài chính bản thân mình. Nếu ta nhận ra rằng mình đang đánh giá bản thân quá khắt khe dựa trên những tiêu chuẩn phi lí, để rồi tự ngộ ra rằng mình đang quá điên cuồng và bệnh hoạn, thì đã đến lúc ta bắt tay vào thay đổi.

Hãy bắt đầu nhận ra rằng mình luôn mơ mộng hão huyền. Những giấc mơ này hoàn toàn không cần thiết. Hãy dẹp những thứ này sang một bên.

Bây giờ hãy thử làm một phép so sánh nhỏ: Tại sao lại phải so sánh bản thân mình với những người khác, hoặc lặn tẩn về những hình ảnh ta tưởng tượng về họ (trong khi chúng ta hiểu rằng không có ai trên đời này là hoàn hảo)? Nó có ích gì đối với ta không? Chỉ có hại cho chính ta thôi, chẳng có chút ích lợi nào cả. Hãy dẹp những thứ này sang một bên luôn.

Còn về những sự phán xét bản thân thì sao? Liệu ta có cần tự phán xét chính mình chẳng? Có cần thiết phải tự xét bản thân rồi nói rằng: ***“Cái này hay đấy, nhưng cái này ẹ***

quá”? Sẽ như thế nào nếu ta chỉ nói: ***“Mình yêu tất cả những gì thuộc về bản thân mình mà không cần phán xét gì hết”?*** Không phải ta vẫn đang yêu không phán xét con cái, bạn đời, bố

Tuki: Bản thân ta thường là người duy nhất ta đối xử bất công. Hãy bình tĩnh và nhìn thẳng vào sự thật: ta cũng là người, và nếu ta phán xét bất công với chính ta, chẳng phải ta quá phân biệt đối xử hay sao?

mẹ ta theo cách đó sao? Yêu không điều kiện ấy? Sao ta không thể yêu bản thân theo cách như vậy – hoàn toàn không soi xét bất cứ điều gì một cách vô điều kiện chứ?

Rồi thì, nếu chúng ta dẹp hết những ý nghĩ kỳ quặc đó sang một bên, sự kì vọng, sự so sánh và đánh giá, những mơ mộng và tưởng

tượng tồ tộ cũng lên đường ra đi cùng với những ý nghĩ đó mà thôi.

Ta đã biết rằng những sự phán xét bản thân này không giúp ích được gì cho ta, và thậm chí là đang gây hại cho ta bằng cách tạo ra những giấc mơ không thực và tiêu cực về bản thân ta, và khiến ta bất an. Chẳng hay tí nào.

Dĩ nhiên, tôi không có ý nói rằng ta không nên tập làm những thứ có lợi cho sức khỏe, như ăn đồ ăn tốt cho sức khỏe, hay tập thể dục điều đặn. Ý tôi là ta có thể làm tất cả những việc đó nhưng không phải xuất phát từ ý nghĩ cơ thể mình không hoàn hảo. Ta có thể chấp nhận cơ thể ta mà vẫn làm những thứ có lợi cho sức khỏe. Không cần phải ép bản thân chỉ vì ta chán ghét hình dáng của mình, hay vì

ta so sánh quá nhiều nữa. ***Lúc đó, ta chỉ làm vì ta thật sự thấy vui mà thôi.***

Tất cả những thứ này đều cần phải luyện tập thường xuyên, và tất nhiên là tôi sẽ không nói là bạn sẽ thành công chỉ trong chớp mắt. Tôi vẫn không ngừng khám phá chính mình. Một lần nữa, hãy bắt đầu bằng cách để ý và bắt đầu buông bỏ. Bắt đầu yêu thương chính bản thân mình mà không hề soi xét, không hạn chế, không ngày ước đêm mong rằng ta phải giống một ai đó khác. Ta có vẻ đẹp của riêng ta!

Bước hành động: *Hãy nhìn vào gương. Khỏa thân càng tốt. Hay ít nhất cũng kéo áo ta lên và nhìn vào phần thân trên, rồi đến gương mặt mình. Ta đã nhìn thấy gì? Ta có để ý rằng mình đang phán xét chính mình? Ta có biết*

rằng ta đang đánh giá bản thân dựa trên điều gì – hay là có đang so sánh ta với ai khác không? Ta có thể không nhận ra một cách chính xác hình ảnh lý tưởng trong đầu mình – nhưng nó thường dựa trên những hình ảnh mà đầu óc ta thu lượm từ phim ảnh, hay từ những người khác ta từng nhìn thấy trong cuộc đời.

*Hãy cố gắng nhìn vào cơ thể (và gương mặt ta), nhưng đừng đánh giá gì cả. Chấp nhận những gì ta có mà không cần phải suy nghĩ về bất cứ thứ gì, kiểu như: **Ước gì mình đẹp trai hơn.**". Chẳng thể thay đổi gì cả. Chính xác thì ta vẫn là ta, và cơ thể ta như thế là đã hoàn hảo rồi. Không hề có "chính ta" nào hoàn hảo hơn nữa đâu.*

Cố tìm hạnh phúc từ bên ngoài

Chỉ vài năm trước thôi, đã có lúc tôi nghiện thuốc lá, nghiện ăn vặt, TV, mua sắm, và nhiều thứ khác nữa. Lúc đó, cuộc sống của tôi cũng khá buồn tẻ với một mối quan hệ đầy rắc rối.

Nguồn gốc của tất cả những vấn đề này thường là gì? Đó là vì tôi luôn không hạnh phúc trong tâm. Và thế là tôi bắt đầu tìm kiếm hạnh phúc từ bên ngoài.

Chúng ta hãy lấy một thứ khá phổ biến là chuyện ăn uống làm ví dụ. Tôi cảm thấy buồn, và tôi biết rằng thức ăn cho tôi niềm vui – ăn mấy miếng bánh quy hoặc khoai tây chiên thì thật là sáng khoái. Thế là tôi cảm thấy tươi

tỉnh hơn trong vài phút. Chuyện ăn uống luôn cho tôi một chút cảm giác thoải mái. Quá trình này xảy ra một cách hoàn toàn tự nhiên mà hầu như tôi không thể nhận thức được.

Tất nhiên, mỗi khi ăn xong tôi đều cảm thấy tội lỗi hết sức vì sức khỏe của mình bị ảnh hưởng bởi những món ăn dư thừa năng lượng thế này. Đó là lí do tôi lại trở nên buồn hơn cả lúc trước. Và thế là cái vòng luẩn quẩn lại lặp lại. Để vui hơn, tôi cần phải ăn tiếp.

Hầu hết chúng ta đều đã trải qua tình trạng này – ta cố gắng tìm kiếm niềm vui ở thế giới xung quanh mình, thay vì từ bên trong tâm hồn mình. Và, tất nhiên, niềm vui chúng ta có được từ những thứ này không bền vững. Mọi thứ chỉ là tạm thời, và vì thế tâm trạng ta lên xuống thất thường, phụ thuộc vào việc thế

giới có cho chúng ta niềm vui đúng lúc hay không.

Ta có thể không nhận ra, nhưng đó có thể là thứ ta đã từng trải qua ở một giai đoạn nào đó trong cuộc đời mình. Tôi sẽ xét một vài ví dụ về những niềm vui từ bên ngoài, mặc dù tôi không muốn đánh giá bạn hoặc bất kỳ ai. Tất nhiên tôi đã trải qua tình trạng này nhiều lần và giờ vẫn thế. Mặt khác, tôi nghĩ rằng đó là một thứ mà con người ai cũng gặp phải. Điều đó không có nghĩa là ta không thể thay đổi tình trạng này. Ta có thể, một cách từ từ và liên tục.

Đây là một số cách người ta hay dùng để tìm kiếm hạnh phúc từ bên ngoài:

1. Bạn đời hay người yêu. Đây là một vấn đề thường gặp. Chúng ta luôn có hình

mẫu lý tưởng về một mối quan hệ lãng mạn và kỳ vọng rằng "đối tác" sẽ giúp chúng ta hạnh phúc bằng nhiều cách. Chúng ta muốn họ yêu mình, một cách đầy lãng mạn và gợi cảm, thể hiện sự quan tâm bằng hàng ngàn cách khác nhau, đặt chúng ta lên hàng đầu (trên cả bản thân), luôn luôn đối xử tốt với ta, chu đáo và tôn trọng bản thân ta. Ảo tưởng. Và tất nhiên, trong thực tế, khi ta yêu ai đó dài lâu, ảo vọng sẽ luôn tan vỡ. Người ta cũng có những vấn đề của riêng mình, sẽ buồn bã, tức giận và đôi lúc có thể khó chịu,

Tuki: Mấy kiểu yêu này thường thấy ở trong phim Hàn.

khác hẳn với hình ảnh một người bạn đời lãng mạn. Điều này có liên quan gì tới hạnh phúc của chúng ta? Vâng, khi người ấy đang yêu thương ta, chăm chút ta từng li từng tí, thì cả

nhà rất vui. Nhưng khi họ đối khác, ta bắt đầu buồn chán, tức giận và thất vọng. Tại sao người không yêu ta nữa chứ? Và thế là ta cảm thấy mình không còn đáng để yêu chút nào, lo rằng họ sẽ bỏ ta mà đi.

2. Nghiện. Thức ăn, chất gây nghiện, đồ uống có cồn, trò chơi điện tử, TV, Internet, tình dục. Mỗi thứ này đều cho ta niềm vui, ít nhất cũng là tạm thời, và vì thế ta tìm đến nó để có được một vài phút giây hạnh phúc. Ta có thể không kiểm soát được bạn đời, con cái, đồng nghiệp hoặc thậm chí cả công việc của mình, nhưng ta có thể kiểm soát được ham muốn của mình. Nếu muốn ăn, thường ta có thể ăn ngay. Nếu muốn hút thuốc, uống bia, ta thường có thể làm được. Tất nhiên, những thứ này chỉ cho chúng ta sự thoải mái tạm thời. Và khi rượu hết, bia hết, đồ ăn hết, ta lại

muốn làm thêm miếng nữa. Ta không hạnh phúc, bởi vì niềm hạnh phúc của ta phụ thuộc vào việc có những thứ này hay không. Và thế là ta lại tìm đến những thứ kể trên như một con nghiện không hơn không kém.

3. Những trò vui và kích động. Rất dễ thấy: người ta thích đi tiệc tùng, nhảy múa, chè chén với bạn bè. Hoặc hẹn hò, hoặc la cà ở các quán bar. Có lúc người ta tìm thú vui ở thể thao, hoặc du lịch. Tất nhiên là không có gì sai trái với việc chơi thể thao hoặc đi du lịch, hoặc giao du với bạn bè. Nhưng cần lưu ý là nếu ta đang tìm kiếm hạnh phúc ở những trò này, thì khi chúng không còn nữa, liệu ta có còn hạnh phúc chẳng? Ta không thể chơi mấy trò phần khích cả đời được. Và một khi ta không có những trò này nữa, niềm hạnh phúc tạm thời cũng sẽ đi tong.

4. Công việc. Nếu ta là một tay cuồng việc, hoặc nghiện sự bận rộn, ta có thể tìm kiếm hạnh phúc từ công việc của mình. Một lần nữa, không có gì sai với việc thích làm việc cả, cũng như không có gì sai với việc làm những thứ mình cảm thấy thoải mái hết. Tôi cũng làm việc, và cảm thấy thỏa mãn vì nó. Nhưng ta nên chú ý đến những thứ xảy ra khi ta không làm việc – liệu ta có khát khao cháy bỏng muốn được

quay trở lại làm việc không? Liệu đó có phải là nơi duy nhất ta tìm thấy hạnh phúc không?

Tuki: Tóm lại, thích một thứ gì đó là điều tốt, nhưng đừng phụ thuộc. Đừng để nó kiểm soát đời ta.

Nếu đúng là vậy, thì ta chỉ có thể hạnh phúc khi ta đang làm việc mà thôi. Và nếu thế thì rất nguy hiểm.

Bước hành động: Chúng ta sẽ tìm hiểu cách để không còn phụ thuộc vào các nguồn hạnh phúc từ bên ngoài trong chương tiếp theo. Bây giờ, hãy dành một vài phút để suy nghĩ lại về những nguồn hạnh phúc từ bên ngoài của mỗi người. Điều gì khiến ta cảm thấy hạnh phúc? Khiến ta vui? Và điều gì sẽ xảy ra nếu những thứ này (hoặc người này) không sẵn có để cho ta niềm hạnh phúc? Ta sẽ cảm thấy như thế nào? Hãy chú ý đến bản thân mình khi ta đang theo đuổi những thú vui này. Chú ý khi ta nhìn người bạn đời của mình nhằm đánh giá sự hạnh phúc mình đang có. Hãy chú ý những gì xảy ra khi ta không có họ ở bên, và chú ý xem hạnh phúc của ta sẽ lên xuống như thế nào khi những thứ xung quanh thay đổi.

Nơi bắt nguồn hạnh phúc

Rất đáng để dành một chút thời gian suy nghĩ xem hạnh phúc đến từ đâu. Có phải từ việc có một ai đó yêu ta, hoặc từ một bữa ăn ngon lành, hoặc từ việc có một thân hình tuyệt vời, hoặc từ việc thư giãn ở bãi biển, hoặc từ một tách cà phê ngon?

Thực ra là không. Những thứ đó thường chỉ là những thứ bên ngoài con người ta, và chúng không tạo nên hạnh phúc. Những thứ ấy có thể liên quan tới hạnh phúc – kiểu như khi chúng xảy ra, và rồi ta hạnh phúc đúng lúc đó, chứ không phải là nguyên nhân thật sự của hạnh phúc. Có những sự kiện khác diễn ra cùng lúc đó nữa mà.

Việc ta gán cho một thứ gì đó là nguồn gốc của hạnh phúc chỉ là kết quả của việc ta đánh đồng các sự kiện bên ngoài (một tách cà phê ngon) và trạng thái hạnh phúc của mình.

Quá trình gán ghép này diễn ra như thế nào? Chúng ta hãy xem xét kĩ hơn:

1. Ta uống một tách cà phê ngon (hoặc đọc một quyển sách hay, ăn một vài trái dâu ngon ngon, đi chơi với bạn bè thật đã,...).

2. Ta chú ý đến cà phê, tập trung vào nó. Nếu ta không tập trung vào cà phê mà làm chuyện khác, thì rõ ràng ta không thể có được sự hạnh phúc mà cà phê mang lại.

3. Ta ý thức được giá trị của tách cà phê mà mình chú ý đến. Lúc này, ta không chỉ chú ý hay tập trung vào li cà phê, mà còn tận

hưởng được bản chất tuyệt vời của cà phê. Ta hiểu được giá trị của cà phê.

4. Những giá trị tốt này ***khiến ta tìm được niềm vui trong cuộc sống.*** Lúc này, ta vui vì những điều tuyệt vời mà cuộc sống mang cho, vì chính cuộc sống này, chứ không đơn thuần chỉ vì vị ngon của một tách cà phê nữa.

Chính thế: ***Ý thức được giá trị của một tách cà phê ngon giúp chúng ta cảm thấy hạnh phúc trong cuộc sống.*** Và nếu ta chú ý và ý thức được càng nhiều giá trị trong cuộc sống (và ở bản thân), ta càng hạnh phúc.

Vậy có phải hạnh phúc thực sự đến từ những thứ ở bên ngoài, như một tách cà phê ngon, hay một tình yêu tuyệt vời không? Không. Hạnh phúc là một quá trình xảy ra ở

bên trong chúng ta. Và quá trình này có thể xảy ra cho dù bất cứ thứ gì đang diễn ra bên ngoài đi chăng nữa. Nó có thể xảy ra cho dù không có một sự kích thích nào khác từ môi trường, bởi còn có những giá trị tốt đẹp ở chính chúng ta mà ta luôn thấu hiểu.

Tôi muốn nhấn mạnh rằng: Tất cả những nguyên liệu thô cần thiết cho hạnh phúc đều đến từ bên trong chúng ta. Những giá trị tuyệt vời ta ý thức được trong cuộc sống để trở nên hạnh phúc luôn ở cùng chúng ta, luôn luôn có sẵn. Và những công cụ để biến những nguyên liệu thô này thành hạnh phúc cũng thuộc về ta. Chúng ta chỉ cần phát triển nguồn hạnh phúc bên trong mà thôi.

Bước hành động: *Nên nhớ rằng: Chú ý và trân trọng được giá trị ở bất cứ thứ gì cũng*

khiến chúng ta hạnh phúc về cuộc sống. Ta càng chú ý và biết trân trọng giá trị cuộc sống, ta càng hạnh phúc.

Hạnh phúc từ bên trong

Nếu thế giới xung quanh không đáng tin cậy và thiếu bền vững, ta nên tìm hạnh phúc từ bên trong mình. Điều đó có nghĩa là gì?

Nó có nghĩa là hãy tìm niềm vui từ chính bản thân ta, từ sự phát triển của chính mình, từ quá trình học hỏi, từ sự ý thức giá trị cuộc sống, từ việc cuộc sống luôn đổi thay, từ cả sự đơn điệu lẫn đồng điệu của cuộc sống này. Tất cả đều tuyệt vời, và đều ở bên trong mỗi chúng ta, luôn luôn là thế.

Vậy có gì ở bên trong ta có thể khiến bản thân ta hạnh phúc? Một vài ví dụ:

- Ta có hào phóng không?

- Ta có yêu và biết yêu không?
- Ta có cảm nhận được lòng từ bi hay không?
- Ta có giỏi thứ gì không?
- Ta có biết lắng nghe không?
- Ta có đồng cảm với nỗi đau của người khác không?
- Ta có ý thức được vẻ đẹp của tự nhiên, của người khác không?
- Ta có ý tưởng tốt không?
- Ta có lập trường không?
- Ta có biết chơi thể thao không?
- Ta có sáng tạo không?

Và tương tự như vậy. Những thứ này (và hơn thế nữa) là những phẩm chất bên trong ta có thể có để hạnh phúc về chính bản thân mình.

Vậy quá trình hạnh phúc - chú ý, trân trọng và hạnh phúc về cuộc sống - có thể áp dụng với những thứ nội tại bên trong chúng ta, không cần biết đến những gì đang xảy ra bên ngoài. Chúng ta có thể học cách chú ý và trân trọng những thứ tốt đẹp (và kể cả những thứ chưa tốt đẹp) ở cá nhân ta, và bắt đầu tự yêu thương bản thân mình.

Trân trọng tất cả những giá trị quanh ta

Đây chỉ là khởi đầu. Những thứ trong ta vô cùng tuyệt diệu, nhưng tâm hồn người khác cũng thế, và cuộc sống quanh ta cũng tuyệt diệu chẳng kém. Những thứ này có thể

là những thứ bên ngoài, nhưng sự trân trọng giá trị của những điều ấy (và niềm hạnh phúc từ đó) sẽ đến từ bên trong.

Vì vậy chìa khóa dẫn đến hạnh phúc là học cách chú ý, chấp nhận và trân trọng giá trị của tất cả những thứ xung quanh ta, cũng như tất cả mọi người ta thấy và tương tác hàng ngày

Nhìn vào món ta sắp ăn, cà phê, nước, trà, hoặc rượu bạn sắp uống... ta thấy gì? Liệu ta có trân trọng những giá trị tốt đẹp ấy và thấy rằng mình thật hạnh phúc khi được sống hay không?

Còn căn phòng ta đang ở thì sao? Quyển truyện ta đang xem, Facebook của ta, bộ phim ta đang theo dõi thì sao? Thế giới tự nhiên muôn màu bên ngoài thì sao? Có những thứ

đáng để ta chú ý và nhận thức được giá trị không?

Thông thường chúng ta không nhìn thấy được những điều tốt đẹp ở thế giới, con người xung quanh mình (hoặc ở cá nhân chúng ta) là do ta chưa để ý. Nếu cái gã đang ngồi gần ta có vẻ khó gần, đó là do ta không chú ý đến một số tiểu tiết về họ: Họ có vui tính, có tài năng gì không, hay là có thể họ hơi nhút nhát nhưng lại có những bí mật hấp dẫn đang giấu kín? Họ có nỗi đau nào và đang cần sự đồng cảm không? Hãy nhìn kỹ hơn, và ta sẽ thấy mình khám phá được những gì.

Một khi ta bắt đầu chú ý, và nhìn nhận, ta sẽ tìm thấy những thứ tuyệt vời. Xung quanh ta luôn tràn đầy cái đẹp, sự sáng tạo, cảm

hứng, sự chiến thắng, nỗi đau, niềm vui, và cuộc sống.

Và một khi ta đã thành thực trong chuyện này, ta có thể bắt đầu ý thức được những thứ không "hoàn hảo". Chúng ta phán xét những thiếu sót của người khác và chính bản thân mình một cách chủ quan. Nhưng chuyện sẽ ra sao nếu ta coi đó như một phần bản chất của con người? Chẳng phải con người không hoàn hảo sao? Chẳng phải sự giận dữ, sự thô thiển và các lỗi lầm lại là một phần của nét đẹp con người hay sao?

Tôi đã học cách chấp nhận lỗi lầm của các con mình, và coi những lỗi lầm ấy như là cái riêng của các con tôi vậy. Bé gái nhỏ của tôi nhộn và cứng cỏi, trong khi cậu em của bé lại hiền lành hơn, đầy cảm xúc và thích phiêu

lưu. Các bé khác nhau, và chính những sự khác nhau này là một phần của các bé, khiến các bé tuyệt vời theo cách riêng của mình. Nếu con người không có những điểm thiếu sót, con người sẽ không đẹp như vậy nữa đâu.

Và điều này là đúng, tất nhiên, đối với cả bản thân ta. Ai cũng có lỗi lầm, và ta nên vui vì điều đó. Chú ý, nhưng nên mừng vì những thiếu sót này, và sử dụng thiếu sót của mình như một cách để làm bản thân hạnh phúc.

Khi ta làm được điều này, ta có thể thấy được sự tuyệt vời ở tất cả những gì xung quanh mình, và bên trong bản thân mỗi người. Và sau đó, ta nhận ra rằng được sống là một niềm vui thú. Ta hạnh phúc mỗi phút giây ta sống, chỉ cần chú ý và trân trọng từng giọt giá trị chứa đựng bên trong nó mà thôi.

Bước hành động: Hãy dành một phút và nghĩ đến những thứ xung quanh khiến ta phiền lòng, thất vọng hay giận dữ gần đây. Ta có thể tìm thấy những điều tuyệt vời từ đó như thế nào?

Phản ứng tiêu cực đối với hành động của người xung quanh

Bực bội với người khác có thể khiến ta cả ngày ngao ngán – từ việc nổi điên với mấy tay chạy xe ẩu, tới khó chịu với vợ chồng con cái, tới cả đồng nghiệp, hay một gã mặt khó ưa trên đường, hay tay bồi bàn, hay một cô tiếp viên băng quơ nào đấy.

Sự bực bội, nóng nảy, khó chịu hay tức tối đều chẳng khiến ta khá hơn. Những thứ đó sẽ phá hỏng các mối quan hệ tốt đẹp với người khác, khiến ta không còn vị tha, bình tĩnh hay thấu hiểu nữa. Những thứ đó sẽ làm ta mất đi lòng tin từ bạn bè, khiến họ nổi cáu và thậm chí căm ghét chúng ta. Không những thế, ta

còn phải chịu những cảm xúc tiêu cực. Thật chẳng tốt chút nào.

Nếu những cảm giác trên không có ích chút nào, thì ta nên làm gì đây? Ta không thể cứ bấm nút tắt là xong, ta cũng chẳng thể đè nén được (ừ thì có thể cố nén trong chốc lát, nhưng về lâu về dài thì chẳng hiệu quả đâu).

Hãy bắt đầu bằng cách để tâm. Để thay đổi phản ứng của ta, trước tiên ta phải để tâm đến những lúc các phản ứng này xuất hiện. Ta không thể thay đổi nếu cứ hành động một cách tự động từ trong vô thức.

Khi đã nhận biết các phản ứng này, quan trọng là đừng hành động – cho cảm giác tiêu cực xuất hiện cũng không sao. Hành động mới là thứ nguy hiểm. Hành động trong sự nóng

giận nghĩa là ta sẽ có khả năng làm điều gì đó chẳng hay ho mấy.

Vậy nên, cứ thư thả. Đi chỗ khác, bình tĩnh lại, hít thở sâu. Lúc đó ta có thể nhìn cảm xúc dâng trào, đạt tới đỉnh, rồi hạ nhiệt dần. Khi đó, ta có thể nghĩ về vấn đề này một cách bình tĩnh và hành

động hợp lý hơn. Đó là thứ ta thật sự muốn: một phản ứng phù hợp.

Tuki: Dĩ nhiên không ai vui vẻ gì khi bị xử tệ hay bất công. Nhưng sự khác biệt nằm ở cách hành xử của ta đối với hành động của người khác. Một lời nói bình tĩnh có trọng lượng gấp ngàn lần một cú đấm đầy lửa hận.

Vậy phản ứng phù hợp là gì? Nếu ta bỏ đi sự giận dữ hay cảm giác bị xúc phạm, ta có thể phản ứng

lại theo cách không nông nổi và tiêu cực. Ví dụ:

- Nếu có gã nào chạy xe vượt mặt và chắn ngang đường ta, hãy cứ chạy chậm lại, bình tĩnh. Rồi ta có thể lách qua nếu an toàn. Đừng có hung hăng, và đừng vận động tay chân quá nhiều chỉ vì việc đó.
- Nếu con ta phá phách, thay vì thét mắng, ta có thể thử tìm hiểu lí do, và nói chuyện với con về những hành động này một cách đàng hoàng. Sau đó điều chỉnh hành vi cho con từ từ.
- Nếu một tay đồng nghiệp bắt đầu khó chịu, ta có thể nói chuyện với anh chàng một cách bình tĩnh, hợp tác, thay vì theo kiểu một mất một còn.

Ai cũng đang học hỏi

Có một câu slogan tôi thường dùng để nhìn nhận mọi thứ đa chiều hơn: ***“Ai cũng đang học hỏi.”*** Ta có thể tự nói câu đó với mình mỗi lần có người làm chuyện ta không thích.

Câu này có nghĩa là, nếu có người hành xử lỗ mãng, thì chỉ là anh chàng này còn phải học hỏi nhiều về kĩ năng quản trị cảm xúc. Nếu đồng nghiệp của ta làm việc kém, chắc chắn cô nàng đang học hỏi cách làm việc chuyên nghiệp hơn. Nếu con ta quậy phá, nghĩa là nó vẫn còn phải học hỏi về cuộc sống này.

Và điều đó có nghĩa là mọi việc chẳng sao cả đâu. Ta đều đang phải học hỏi một thứ gì đó mà. Ta đang học hỏi mọi lúc, mọi nơi. Dĩ nhiên, mỗi người đều đang ở tầng nấc khác

nhau, với những kĩ năng khác nhau, nhưng không ai có thể biết hết mọi thứ cả. Và nếu ta nhận ra được điều này, ta có thể bình tĩnh hơn với những con người ấy. Cuối cùng thì, đâu ai hoàn hảo được phải không nào?

Ta cũng có thể ứng dụng cách này với bản thân – khi ta không thành công hay hành xử kém, ta có thể tự tha thứ cho mình bằng cách nghĩ rằng **“Ai cũng đang học hỏi.”** Bản thân ta cũng không hoàn hảo như mọi người thôi, đúng không?

Nói chung, khi có ai đó không hoàn hảo, lỗ mãng, kém cỏi hay thiếu phù hợp – cứ tự nhủ rằng **“Ai cũng đang học hỏi.”** Và cười một cái.

Vấn đề không nằm ở người đối diện

Bậc này cao cấp hơn nhiều, nên đừng lo nếu bạn không thể nghĩ theo cách này ngay được.

Tóm lại là thế này: ***Vấn đề không bao giờ nằm ở người đối diện.***

Nếu có ai đó hành xử lỗ mãng và rồi ta nổi cáu, thì vấn đề không nằm ở hành động của người kia, mà là ở phản ứng của ta. Hay chính xác hơn, vấn đề không nằm ở phản ứng trong đầu, mà nằm ở những hành động phát sinh do những phản ứng tiêu cực ấy.

Cách nhìn này cho thấy hành động của người đối diện chỉ là tác nhân bên ngoài, cũng như một cái lá rơi ngoài sân, hay hòn đá lăn trên núi xuống vậy. Khi đá rơi trước mặt ta, ta không bao giờ nổi nóng với hòn đá cả. Ta chỉ đi vòng qua nó thôi. Khi lá rơi, chẳng ai lại

nghĩ nó đang khiêu khích mình cả. Ta chỉ nhìn, và xem nó như một hiện tượng tự nhiên mà thôi.

Hành động của người khác cũng chẳng khác những thứ trên là bao. Hãy thử ngẫm nghĩ một tình huống nhỏ:

Một người đang chèo thuyền thì thấy một người khác chèo về phía mình. Thuyền ủi vào nhau, và anh chàng bắt đầu chửi bới gã kia vì đã cố ý đâm thuyền.

Đây là một trường hợp khác:

Cũng người đó đang chèo thuyền thì thấy một cái thuyền trống đang trôi về phía mình. Thuyền ủi vào nhau, và anh chàng chỉ đơn giản là mặc kệ và tiếp tục chèo mà thôi.

Trong trường hợp đầu tiên, anh chàng đã nổi điên. Trong trường hợp thứ hai, anh chàng hành xử đúng đắn hơn.

Vấn đề là, chiếc thuyền luôn rộng không. Ngay cả khi có người điều khiển thuyền, thì

Tuki: Bạn sẽ thấy hài hơn nếu câu chuyện diễn ra như sau: *“Một người đang chèo thuyền thì thấy một cái thuyền trống đang trôi về phía mình. Thuyền ủi vào nhau, và anh chàng bắt đầu chửi bới cái thuyền trống vì đã CỐ Ý đâm vào mình.” (?)*.

Tuki: Trừ khi ta là Conan, còn lại không phải lúc nào mọi người xung quanh ta cũng đều đang có âm mưu giết người cả đâu.

họ cũng chẳng rồi hơi mà hãm hại ta. Họ chỉ đang làm việc của mình, vì mục đích và động cơ của riêng họ. Cho

nên, đừng quan trọng hóa mà cho rằng ai cũng có âm mưu hãm hại mình.

Khi ta cho rằng mọi việc đều có liên quan tới ta, ta sẽ cáu. Khi ta nhìn những sự kiện bên ngoài như một chiếc thuyền trống, ta sẽ hành xử đúng đắn hơn. Và thế là, những người xung quanh không còn là vấn đề. Chỉ là do cách nhìn của chúng ta mà thôi. Để đạt cảnh giới này, cần luyện tập. Và trong thâm tâm ta sẽ thay đổi rất nhiều.

Bước hành động: *Viết 3 câu này mỗi lần ta cảm thấy khó chịu vì hành động của người khác: “Thư thả. Ai cũng đang học hỏi. Vấn đề không nằm ở người xung quanh.”. Đặt những câu này ở chỗ ta có thể thấy mỗi lần phản ứng lại người khác, và hãy nhắm trong đầu khi bắt đầu cảm thấy khó chịu vì bất kì ai.*

Đừng ràng buộc giá trị bản thân với hành động của người khác

Biết cách phản ứng tích cực với hành động của người xung quanh là một chuyện, biết ngăn ngừa việc tự phán xét bản thân dựa trên hành động của người xung quanh lại là chuyện khác.

Ví dụ: người yêu đá ta, thế là ta tự hỏi mình kém chỗ nào. Tại sao người không yêu ta nữa chứ? Ta mở rộng lòng ta với người, ta chia sẻ những điều thầm kín, ta yêu người bằng cả trái tim... thế mà người lại không chấp nhận ta. Chắc hẳn người thấy ta kém cỏi rồi.

Thực ra là... không: Hành động của người yêu ta không liên quan gì đến giá trị của ta cả. Tôi muốn nhấn mạnh điều này, vì đó là điều vô cùng quan trọng: hành động của người khác không liên quan gì đến giá trị của ta cả. Nếu người yêu từ bỏ ta, hay sắp cẩu với ta, hay bạn bè xa cách, thì cũng chẳng liên quan gì tới giá trị của ta cả. Không hề. Có thể đơn giản là họ đang khó ở, đang nghĩ ngợi gì đó, hay đang sợ rằng bản thân họ bị từ chối. Thậm chí có thể họ sợ mất người yêu nữa.

Có hàng triệu lí do để một con người làm một việc gì đó, và dĩ nhiên hành động của họ không thể là thứ để ta dựa vào đó đánh giá bản thân mình. Vấn đề có thể là người kia đang gặp khó khăn (nên mới phũ phàng với ta).

Ví dụ:

- ***Bạn của ta không quan tâm mọi người như ta muốn.*** Điều đó phải chăng là do anh chàng không quan tâm tới ta, hay không muốn ta vui vẻ? Không. Có thể chỉ là anh chàng đang mệt, hay đang bận bịu gì đó quá thôi. Có thể anh chàng cũng hơi phiền về việc gì đó ta làm, nhưng đó chỉ là vấn đề về hành động của ta, không phải về con người ta. Có thể ta giúp được anh chàng giải quyết các vấn đề này, hay ít nhất là làm xoa dịu nỗi đau trong lòng anh.

- ***Đồng nghiệp ta nổi khùng với ta.*** Liệu đó có nghĩa là ta là người xấu không? Không, chẳng qua là do đồng nghiệp ta đang nóng nảy, không giỏi giao

tiếp, hay chỉ đơn giản, lại là đang khó ở thôi. Thay vì quan trọng hóa vấn đề, hãy tìm cách, hoặc cho anh chàng ở yên một lúc để dịu bớt, hoặc là giúp anh chàng giải quyết vấn đề.

• ***Người ta không hào hứng với ý tưởng của ta lắm.*** Liệu điều đó có nghĩa là ta kém cỏi không? Không. Chỉ đơn giản là do ý tưởng của ta chưa hoàn thiện, chứ không phải là con người ta kém, hay ta không thể nghĩ ra ý tưởng hay – có thể chỉ là ý tưởng này ra đời chưa đúng thời điểm thôi. Cũng có thể ý tưởng của ta đã hay rồi, nhưng người khác chưa trân trọng, hay không hứng thú với việc phân tích ý tưởng, hay có thể họ đã có ý tưởng khác để làm. Thay vì ngồi buồn rĩ rượi,

hãy cảm ơn họ và tìm người khác để trình bày.

Trên đây chỉ là vài ví dụ nhỏ để giúp ta thấy mình thường dùng hành động của người khác để đánh giá bản thân mình, dù hai việc ấy chẳng liên quan gì nhiều. Và ta cũng thường xem hành động của người xung quanh là thứ có thể đánh giá ta, để rồi buồn bã về chính mình, dù một lần nữa, chẳng có gì liên quan ở đây cả.

Vậy ta có thể phản ứng thế nào với hành động của người khác?

Hãy xem xét vài ví dụ.

Phản ứng với hành động của người khác

Nếu có người từ chối ta, cău với ta, làm lơ ta, cục cằn với ta... ta nên làm gì?

Dĩ nhiên, có rất nhiều lựa chọn, nhưng tôi sẽ đưa ra vài ý kiến tổng quan:

1. *Đừng quan trọng hóa.* Hành động của họ không liên quan tới ta, nên nếu ta thấy mình quan trọng hóa nó thành thứ để soi mình, thì hãy nên kệ nó đi. Tự nhủ rằng việc này không liên quan tới mình, và người đang gặp vấn đề là người kia, không phải là ta.

2. *Tái khẳng định giá trị bản thân.* Nếu ta thấy mình nghi ngờ giá trị bản thân vì hành động của người xung quanh, hãy nhận ra rằng giá trị một con người không thể được đánh giá chỉ bởi hành động hay ý kiến của người khác. Nó được xác định bởi chính ta. Thế nên, hãy tái khẳng định rằng ta tin vào giá trị bản thân và trân trọng những giá trị ấy. Ngay cả nếu không ai trân trọng ta, thì cứ hãy tự hào

rằng ta là người duy nhất thấy được những giá trị tốt của mình. Ta chỉ cần thể mà thôi.

3. Hãy biết cảm thông. Nếu một người nào đó cáu giận, thô lỗ, bức bối, mệt mỏi hay sợ sệt thì có nghĩa là họ đang đau khổ. Có thể họ giận cá chém thớt lên ta, có thể họ xa rời ta, tất cả chỉ vì nỗi đau ấy mà thôi. Hãy tìm hiểu xem ta có thể giúp họ bằng cách nào. Sau khi đã nhận ra rằng mình đã biết cách hạnh phúc một cách độc lập và vững vàng, thì hãy đi giúp những người xung quanh. Nếu họ không muốn ai giúp cũng chẳng sao. Giá trị của ta không thể chỉ xác định bằng việc người xung quanh có muốn ta giúp hay không. Việc ta cố gắng giúp đỡ mọi người đã khẳng định giá trị của ta rồi. Không ai có thể kiểm soát việc người xung quanh chấp nhận hay biết ơn

sự giúp đỡ của mình, nhưng ít nhất ta cũng đã cố gắng hết sức rồi.

Ba bước này không chỉ giúp ta tự trọng mình, mà còn giúp mối quan hệ với mọi người trở nên tốt đẹp hơn. Thông thường, ta hay đáp trả mỗi lần có người làm tổn thương ta. Khi đó, người đối diện sẽ thường chẳng hiểu tại sao, và bắt đầu bực bội. Nếu ta không quan trọng hóa mọi việc, thay vào đó, tìm cách giúp đỡ họ, thì người ấy sẽ biết ơn hơn là giận dữ với ta. Thế là ta có bạn tốt, đồng nghiệp tốt, người yêu và cha mẹ tốt. Chỉ cần biết cảm thông là đủ.

Bước hành động: Những kỹ năng này, như tất cả các kỹ năng sống khác, cần được luyện tập. Thử nghĩ lại về một sự cố gần đây, khi mà ta bị một người thân thiết làm tổn thương, dù

không nặng, và nghĩ về cách ta đã biến tổn thương đó thành hình ảnh bản thân mình. Giờ thì hãy nghĩ lại sự việc đó theo hướng mới, tưởng tượng ta đang lắng nghe ba câu nói phía trên trong đầu. Tập tưởng tượng trước, sau đó thử thực hành mỗi khi quá trình ràng buộc này mạnh mẽ chuẩn bị xảy ra.

Biết hài lòng trong quan hệ

Thử tưởng tượng có một cô gái dành cả ngày để suy nghĩ về bạn trai, kiểu như anh chàng đang làm gì, yêu cô bé ở điểm nào, tại sao không quan tâm đến cô bé, hay cứ lo ngay ngáy liệu bạn trai mình có đang cưa con nào trên mạng hay không.

(Lưu ý rằng tình trạng này thường gặp ở cả nam lẫn nữ, chỉ là tôi ngẫu nhiên chọn người nữ để lấy ví dụ mà thôi.)

Thật sự thì cô gái không hạnh phúc với mối quan hệ này – hạnh phúc của cô ấy phụ thuộc quá nhiều vào chàng trai. Nếu thiếu đi chàng trai, cô gái sẽ không thể có được hạnh phúc như mong muốn. Lỡ như chàng trai

không có lí do biện giải phù hợp cho việc làm lơ người yêu, thì coi như nàng sẽ lên máu ngay. Cô nàng không an tâm, hay ghen tuông, và cảm thấy thiếu thốn tình cảm. Điều này không làm cho mối quan hệ tốt lên, hay làm cho chúng ta hạnh phúc hơn.

Chuyện gì sẽ xảy ra khi mối quan hệ của ta ở trong tình trạng như trên? Ta không phải là một người bạn trai, bạn gái, người chồng hay người vợ tốt. Đối phương sẽ cảm thấy họ phải luôn làm cho ta vui vẻ, luôn phải duy trì trạng thái này để ta không nghĩ đến các vấn đề khúc mắc trong mối quan hệ của hai người. Họ luôn luôn phải cố mà đáp ứng được nhu cầu của ta, và không bao giờ có thể tự do làm việc của riêng họ, trong khi ta vẫn lúi húi với việc riêng của mình như bình thường. Điều này làm cho mối quan hệ tệ hơn, và nếu nó tiếp tục kéo dài

trong vài năm thì tin tôi đi, những khó khăn lâu dài bao giờ cũng sẽ đi đến kết thúc.

Tôi hiểu điều đó bởi vì tôi đã từng như vậy, và tôi đã có được một bài học đắt giá rằng: những điều trên chẳng hay tí nào. Hầu hết những người đang gặp rắc rối trong tình cảm mà tôi biết đều gặp những vấn đề tương tự. Và những người có mối quan hệ bền chặt và lâu dài đều tìm được cách để hài lòng, độc lập, và tin tưởng vào mối quan hệ của mình.

Vậy nên, chúng ta sẽ cùng tìm hiểu làm thế nào để có thể hài lòng trong một mối quan hệ, và qua đó, trở nên hạnh phúc hơn. Từ đó, ta có thể trở thành một người bạn đời tốt hơn trong mắt người mình yêu.

Một người biết hài lòng sẽ như thế nào?

Trước khi nói về những mối quan hệ, chúng ta sẽ ưu tiên tập trung vào sự hài lòng ở một người trước, bởi vì khi ta có 2 người, sự cân bằng quan hệ sẽ trở nên phức tạp hơn. Hãy bắt đầu với phần đơn giản nhất của sự cân bằng – chính bản thân ta.

Khi ta hài lòng, ta không cần ai chứng nhận để có thể hạnh phúc – bởi vì ta đã tự cho phép mình rồi. Ta không cần ai khác yêu ta để có cảm giác được yêu – bởi vì ta yêu chính mình. Điều này không có nghĩa là ta không cần yêu người khác để được yêu lại, hay không cần có ai bên cạnh trong đời. Ý tôi muốn nói là ta đã có những nền tảng cho những gì ta cần trong cuộc sống, bằng cách chấp nhận và yêu chính bản thân mình.

Khi ta hài lòng, ta không còn cảm thấy bất an, bởi vì ta không phải lo lắng quá nhiều về việc ai đó sẽ rời khỏi cuộc đời mình. Chắc chắn một điều rằng, khi một người thân ra đi thì ta vẫn chịu mất mát lớn. Thế nhưng, cuối cùng ta cũng sẽ dễ dàng tự mình vượt qua chuyện này. Ta sẽ không cô đơn, bởi vì ta đã có người bạn đời tốt nhất thế giới – chính ta. Ta biết cách để tồn tại, hạnh phúc, làm những việc to lớn, ngay cả khi không có ai bên cạnh. Điều này không có nghĩa là ta không muốn người yêu ở lại, mà là ta sẽ không còn sợ việc một người có thể sẽ bỏ mình ra đi mãi mãi.

Tuki: Liệu đây có phải là nguyên tắc tối thượng của FA vui vẻ?

Khi ta hài lòng, ta không cần ai đó đi cùng mọi lúc, bởi vì ta hạnh phúc với những gì

mình có. Ta sẽ ổn khi họ làm những việc của họ, bởi vì ta an tâm với mối quan hệ này và hoàn toàn thoải mái khi chú tâm vào làm những việc của riêng mình. Ta không cần ai hứa hẹn, bảo đảm hay thề thốt về tình yêu họ dành cho ta, bởi ta đã hoàn toàn an tâm rồi.

Hai người biết hài lòng đến với nhau

Một mối quan hệ bền vững là mối quan hệ được xây dựng từ hai con người biết hài lòng (hoặc ít nhất là tạm biết hài lòng), bởi họ yêu thương lẫn nhau. Họ không đồng hành chỉ vì họ cần một ai đó yêu mình, ở bên họ mọi lúc, hay vì họ cần có người bày tỏ tình yêu với họ.

Nếu một người biết hài lòng mà người còn lại có cảm giác thiếu thốn, dựa dẫm, bất an... thì người biết hài lòng sẽ phải làm tất cả để giúp đối phương. Mặc dù vậy, sau một thời

gian dài họ sẽ cảm thấy mệt mỏi với tất cả những rắc rối đó, và cuối cùng sẽ trở nên bức tức, hay cáu gắt. Nếu cả hai cùng thiếu thốn tình cảm và không an tâm, thì sẽ luôn có những cuộc cãi vã kiểu: ***“Tại sao anh không đi cùng em?”, “Tại sao anh lại hững hờ với em?”, “Tại sao anh dám nói chuyện với con nhỏ đó?”, “Anh đi đâu? Làm gì? VỚI CON NÀO?”,...***

Nhưng nếu cả hai người biết hài lòng, họ sẽ có thể là một phần của nhau với sự quan tâm vừa đủ để không còn phải lo lắng ở đối phương, và vui vẻ với việc một mình. Họ có thể đến với nhau hạnh phúc, vui vẻ cùng những người bạn của cả hai. Họ không quá cần lẫn nhau, mặc dù họ yêu thương và quan tâm đến hạnh phúc của nhau. Họ không quá lo lắng về hạnh phúc của bản thân, bởi họ thực

sự an tâm và cũng đã hạnh phúc rồi. Họ tôn trọng lẫn nhau, và tôn trọng bản thân họ. Họ yêu thương lẫn nhau, và yêu chính bản thân họ. Đây là một mối quan hệ của hai con người đã thấu hiểu sự hài lòng.

Để biết hài lòng

Vậy sẽ thế nào nếu ta không phải là một con người biết hài lòng, và muốn được như vậy?

Hãy nhận ra rằng ta đã có mọi thứ mình cần để có thể trở thành một con người biết hài lòng. Ta chỉ cần loại bỏ sự lo lắng, và nhận ra rằng mình tuyệt vời đến mức nào. Ta cũng chẳng cần phải cải thiện điều gì cả – ta chỉ cần nhận ra rằng mình đã tuyệt vời ông mặt trời lắm rồi. Thế thôi.

Nhưng, làm cách nào để có thể thôi lo lắng về người yêu của mình? Thật chẳng dễ chút nào. Quá trình thay đổi này xảy ra chậm, nó bắt đầu bằng việc nhận ra mình đang lo lắng, và rồi quên nó đi. Giả sử như ta lo lắng không biết người yêu của ta đang làm gì. Khi đó, ta có thể bắt đầu lo rằng chàng hoặc nàng sẽ không còn yêu ta nhiều như đã hứa. Điều đó đồng nghĩa với việc ta đang lo rằng mình chưa đủ tốt... Ừ thì lo. Nhưng biết thế rồi thì hãy vứt bỏ sự lo lắng ấy đi. Ta không cần lo. Ta đủ ngon lành rồi.

Nếu ta đủ tốt, có nghĩa là đối phương cũng sẽ nhận ra điều đó và yêu ta. Hoặc họ không nhận ra điều đó (và do đó sẽ không xứng đáng nữa) và sẽ không yêu ta. Nhưng chẳng sao cả. Nếu ta đủ tốt, thì dù có họ hay không ta vẫn sẽ tốt. Dĩ nhiên, tôi không

có ý nói rằng ta muốn người kia ra đi, hoặc không quan tâm đến người kia, mà là ta biết rằng mình sẽ ổn, dù cho họ có bỏ đi chẳng nữa.

Nên biết rằng, ta sẽ luôn không sao cả dù có chuyện gì đi nữa: dù cho người yêu của ta có đang đi xa, đi chơi cùng bạn bè, đi làm về trễ, thậm chí đang giận ta. Ta ngon lành, và ta không cần thêm cái gì, hay ai đó, để trở thành con người tốt đẹp hết.

Khi trong đầu ta bắt đầu xuất hiện những tư tưởng kiểu như ta không xứng đáng, thì hãy nhận diện rồi vứt nó đi. Khi ta bắt đầu sợ rằng người yêu đang cảm sùng ta, thì cũng hãy nhận diện và vứt bỏ nó đi (tình huống xấu nhất: người lừa dối, thì ta ra đi là xong).

Nhận diện sự lo lắng và nỗi sợ hãi rồi dẹp tất cả qua một bên. Thư giãn trong một không gian mới với chỉ bản thân ta, hạnh phúc và biết rằng mọi chuyện sẽ chẳng sao hết. Một khi học được cách hài lòng, ta có thể đồng hành cùng những người khác một cách tự tin, đầy yêu thương, với lòng vị tha và một cái tâm an bình.

Bước hành động: Dành ra vài phút tự vấn bản thân trong những mối quan hệ hiện tại, có thể với người yêu, bạn đời, hoặc cũng có thể là những người bạn tốt hay thành viên trong gia đình. Có bao giờ ta cảm thấy phụ thuộc, bất an, ghen tuông, thiếu lòng tin? Hay mối quan hệ của ta đã đủ độc lập và bền vững? Nếu bất an và thiếu thốn, thì nỗi sợ nào đang giữ ta lại? Ta có thể vứt bỏ nó hay đi không?

Tự tạo niềm vui và gặp gỡ mọi người

Nếu việc biết hài lòng và hạnh phúc với chính mình có ích khi ta yêu, thì liệu nó có ích trong mối quan hệ bạn bè, với đồng nghiệp hay khách hàng không?

Thực ra, cũng tương tự.

Hạnh phúc với bản thân mình có nghĩa là khi gặp gỡ người khác, ta không cần họ. Ta có thể hạnh phúc cho dù có họ hay không. Tuy nhiên, một người có thể tự tạo niềm vui cho mình vẫn có thể đi cùng những người khác, trò chuyện vui vẻ và tạo một mối quan hệ tốt đẹp.

Không cần người khác không có nghĩa là bạn không muốn tiếp xúc với họ. Tuy nhiên, có vẻ như nếu ta chịu tiếp xúc thì sẽ tạo được ấn tượng tốt hơn. Người ta thường có xu hướng quay lưng lại nếu họ cảm thấy ta quá tham lam, kiêu vờ vập quá vậy. Ngược lại, họ rất tôn trọng người chịu đáp lại sự vồn vã từ họ (dĩ nhiên, không có nghĩa là ta phải chảnh – chỉ là ta phải biết hạnh phúc khi là chính mình thôi).

Khi mà chúng ta không nghĩ rằng mình thực sự đáng mến, ta bắt đầu lo lắng về ấn tượng mà mình để lại với người khác. Sự lo lắng này sẽ lộ ra trước mắt những người xung quanh và làm cho họ nghĩ rằng ta không thích chính bản thân mình, rằng ta đang che giấu một điều gì đó, rằng ta không đáng tin cậy, không cởi mở và không chân thật.

Nhưng nếu ta nghĩ rằng mình đủ dễ mến và có điều gì đó để cho đi, ta có thể trở nên cởi mở, chân thực và luôn tươi cười. Ta không ngại thể hiện bản thân mình bởi vì ta thực sự cảm thấy mình “hot”. Điều này lan tỏa đến người khác và khiến họ thích thú.

Vì vậy, biết hài lòng và hạnh phúc với chính mình sẽ giúp ta dễ dàng kết thêm bạn bè, có được công việc mới, tạo được ấn tượng tốt với đồng nghiệp và với khách hàng. Tóm lại, phương pháp này giúp cho mọi mối quan hệ trở nên tốt đẹp hơn.

Hạnh phúc trên bàn làm việc

Vậy phải làm thế nào nếu ta không tự tin với bản thân và khả năng của mình? Làm thế nào để ta ra ngoài, gặp gỡ người khác và tin rằng mình có đóng góp tích cực tới những

cuộc chuyện trò, giúp cho những mối quan hệ ngày càng bền vững?

Đây là bí quyết: Hãy bắt đầu bằng cách nhận ra rằng ta không cần bất kì ai tán thưởng. Dù chẳng ai khen, ta vẫn chả sao cả. Thật vậy: Nếu một người nào đó không thích ta, thì cuộc sống của ta cũng chẳng bị hủy hoại tí nào. Ta có thể tạo được niềm vui khi đi bộ, đọc sách, viết tiểu thuyết, tập thể dục, nằm trên cỏ và ngắm hoàng hôn. Ta có thể tự tìm thấy niềm vui cho mình.

Một khi ta bắt đầu với suy nghĩ đó, ta có thể gạt bỏ được mọi sự lo lắng về cách nghĩ của những người xung quanh về chính mình. Khi thiếu tự tin xuất hiện (thường xuất hiện khi những điều không quen thuộc xảy đến), chủ yếu bắt nguồn từ mong muốn cần được

sự chấp nhận của người khác, thì ta phải nhớ rằng mình không cần ai khen ngợi cả. Ta vẫn vui vẻ dù chẳng ai cho phép. Chính mong muốn nhận được sự chấp nhận từ những người khác mang lại khổ đau cho ta. Mà ta thì không cần khổ đau cho lắm đâu.

Tiến trình này có thể lặp đi lặp lại, nhưng qua đó, dần dần ta sẽ giỏi hơn. Ta chỉ nên tập trung vào những điều mình thích, những tài năng của bản thân, những điều ta có thể mang lại cho đời. Hãy trân trọng những thứ thuộc về mình. Hãy nhớ rằng ta xứng đáng với sự chú ý và tin tưởng của mọi người.

Sự tự tin này có thể có được nhờ luyện tập, bởi vì khi có người thích ta vì ta không cố thể hiện mình để được ngợi khen, tất cả chúng ta sẽ tin tưởng phương pháp này.

Liệu ta có cần khoắc lác về bản thân với người khác không? Hoàn toàn không – một người thèm khát sự ngợi khen sẽ cố chém gió thật nhiều về chính họ. Một người không bị sự ngợi khen làm chủ sẽ sẵn lòng lắng nghe người khác, họ nghe để hiểu hơn về người đối diện, và biết cách sẻ chia về bản thân ở nhiều mặt. Dĩ nhiên, họ sẽ không chỉ nói về mặt tốt của mình.

Đáng nói là việc cởi mở và sẵn sàng chia sẻ những điểm yếu là cách hay để xây dựng niềm tin. Khi ta có thể cởi mở và chia sẻ về mình với người khác thì không phải là ta đang tự tâng bốc bản thân, mà là ta không sợ người khác đánh giá. Người đối diện sẽ tin tưởng ta hơn và cảm thấy thích được chia sẻ. Điều đó tạo nên sự nối kết thực sự.

Bước hành động: Liệt kê những điều ta thích ở bản thân mình, những năng khiếu, điểm mạnh chẳng hạn. Dành thời gian cho từng điều trong danh sách trên và trân trọng những điều ấy. Giữ danh sách này để thường xuyên nhắc nhở bản thân. Ta sẽ dần dần nhận ra giá trị của ta và cảm thấy hạnh phúc với chính bản thân mình.

Đố kị

Có bao giờ bạn thấy người khác làm được mấy thứ hay ho trên Facebook và bắt đầu ganh tị chưa? Hay có khi nào bạn nghe những câu chuyện “xách ba lô lên và đi” của một vài người bạn – những câu chuyện bất ngờ ở những nơi kì thú – và ước gì mình cũng được có mặt trong những chuyến hành trình ấy?

Sự đố kị là một hiện tượng phổ biến và thường có xu hướng được truyền thông đại chúng khuếch đại lên. Nó có thể biểu hiện theo nhiều cách: đố kị với vòng eo của Ngọc Trinh hay bắp tay của Lý Đức, hay cảm thấy mình không có được niềm vui như tất cả mọi người. Cũng có thể là lo rằng người khác đang làm nhiều việc hay ho hơn mình nhiều. Đôi

khi lại là mơ ước được yêu và được môn trớn thật lãng mạn như trong phim Hàn...

Rõ ràng, biết hài lòng sẽ là thuốc giải.

Nếu ta là chính ta, thì ta không cần vòng eo đẹp, cuộc sống đầy yêu thương hay sự thành đạt của người khác. Nếu ta là chính ta, ta không cần lo lắng về những niềm vui mà mọi người đang có, cũng không cần để ý tới những tấm ảnh chụp đồ ăn ngon, hình du lịch bụi của bất kì ai upload lên Facebook cả. Ta không cần so sánh đời ta với những thời khắc hạnh phúc nhất của bất kì ai trên thế giới này.

Bước hành động: Dừng ngay việc so sánh cuộc sống của mình với người khác. Đừng so đo hơn thua bản thân mình với ai khác hết. Dĩ nhiên, nói thì dễ, làm thì khó. Cần nhận thức từ từ. Và khi ta nhận ra mình đang so đo, thì dừng

lại ngay. Thay vì nhìn xung quanh về những thứ người khác đang làm, hãy nhìn lại việc ta đang thực thi và trân trọng nó. Khi ta thấy cái gì đó của người khác hay ho quá và bắt đầu ganh tị, hãy dừng lại ngay, và nhìn bản thân mình. Liệu có điều gì ở bản thân ta đáng được trân trọng như thế hay không?

Các kỹ thuật chấp nhận bản thân

Sự hài lòng chủ yếu được xác định bởi mức độ hài lòng về bản thân của mỗi chúng ta. Nhưng làm thế nào để biết cách chấp nhận bản thân? Hãy xem xét một vài kỹ thuật giúp ta biết cách chấp nhận mọi mặt về bản thân mình – cả mặt tốt lẫn mặt xấu. Dĩ nhiên không thể làm mọi thứ cùng lúc, nhưng bạn có thể thử làm một điều trong vài ngày, sau đó thử cách tiếp theo. Từ từ, bạn sẽ xây dựng được một bộ kỹ năng tự chấp nhận bản thân khá hữu dụng.

Các kỹ thuật

1. Luyện tập nhận thức một cách thoải mái. Ngược lại với việc mất tập trung, cũng

khác với tập trung tuyệt đối, nhận thức một cách thoải mái là việc nhận biết về các suy nghĩ, cảm xúc, nỗi đau, những phán xét và tự phê bình của bản thân,... Đó là

Tuki: Điểm mấu chốt nằm ở chỗ nhận thức nhưng không bị những thứ nhận thức được làm tâm hồn bất an hay mất cân bằng.

nhận thức về sự tồn tại của chúng ta, và về cả những dòng hiện tượng đang diễn ra vào thời điểm hiện tại, gồm cả tư duy, cảm xúc, và các tác nhân bên ngoài. Để luyện tập kĩ thuật này, hãy nhắm mắt lại trong một phút. Và thay vì cố gắng đẩy suy nghĩ ra xa, hay cố tập trung hít thở, thì hãy đơn giản nhận biết các suy nghĩ, cảm xúc và cơ thể của chính mình. Ta có thể gặp phải các suy nghĩ hay cảm xúc tiêu cực. Không sao cả. Cứ biết là ta đang có những

cảm xúc này. Nhìn thế thôi. Đừng cố tích cực hóa, cũng đừng cố loại bỏ. Ta có thể luyện tập như thế 5 phút mỗi ngày, hoặc có thể lên đến 30 phút nếu muốn.

2. Chào đón những gì ta nhận thức được. Khi đang luyện tập, ta sẽ nhận thức được một số suy nghĩ tiêu cực, nỗi sợ hãi, suy nghĩ vui, hay phán xét bản thân,... Ta thường muốn ngăn chặn những tư duy và cảm xúc tiêu cực, nhưng như thế thì cũng chỉ là ép buộc bản thân, né tránh hay phủ định điều tiêu cực. Thay vì thế, hãy chào đón những trạng thái này, mời những thứ tiêu cực vào, hun nó một cái, rồi ôm nó một cái. Đó là một phần của cuộc sống, và không hại gì cả. Nếu bạn thấy mình tập kỹ thuật này quá kém, thì cũng chẳng sao. Cứ ôm những cảm xúc tiêu cực một cái, kệ nó, để nó đó một lúc cũng không

hề gì. Những cảm xúc này không hề xấu. Đó chính là những cơ hội để ta tự khám phá bản thân mình. Khi ta cố né tránh những cảm xúc tiêu cực, ta lại

Tuki: Vấn đề của nhiều bạn khi luyện tập tư duy tích cực đó là cố ép mình tư duy tích cực. Thực tế là tư duy tích cực phải bắt nguồn từ vô thức chứ không phải dùng ý chí ép buộc mà có được.

càng làm đau chính ta mà thôi. Thay vì thế, hãy nhìn nhận ra những điểm tốt trong những cảm xúc ấy, và tìm kiếm cơ hội. Hãy hòa hợp với nó.

3. Đừng tự đánh giá bản thân. Trong quá trình nhận thức bản thân, ta sẽ chợt nhận ra rằng ta đang tự đánh giá mình. Ta đánh giá bản thân dựa trên người khác, kiểu như ta “giỏi” hay “dở” ở một số lĩnh vực nào đó, hay

là quá mập, quá ốm, quá xấu chẳng hạn. Đây là một thứ không hay lắm. Điều này không có nghĩa là ta phải cố đuổi những suy nghĩ này đi. Nó có nghĩa là ta nên nhận thức được mình đang nghĩ gì, và nhìn nhận những kết quả thu được từ hoạt động này. Sau khi nhận ra rằng việc tự đánh giá bản thân thường xuyên làm ta đau khổ, thì ta sẽ vui vẻ mặc kệ nó kịp thời. Hãy dành thời gian biết ơn cuộc sống. Thức dậy vào buổi sáng, ta hãy nghĩ về những thứ ta chân thành biết ơn. Kể cả những điều ta đã làm cho chính mình. Nếu ta thất bại khi làm bất cứ chuyện gì, thì hãy tìm xem ta nên biết ơn cái thất bại này như thế nào. Nếu ta không hoàn hảo, thì sự không hoàn hảo đó đã giúp ta thế nào? Viết về những điều này mỗi ngày, hoặc mỗi tuần, nếu cần thiết.

4. Cảm thông và tha thứ cho bản thân mình. Nếu ta phát hiện mình đang phát xét, đánh giá bản thân, thì hãy thử biến những suy nghĩ này thành sự tha thứ và cảm thông. Nếu ta đánh giá chính mình vì không làm được hay làm kém việc gì đó, thì liệu ta có thể tự tha thứ cho chính mình như đã từng tha thứ cho những người xung quanh ta? Liệu ta có thể hiểu được lí do tại sao chính ta lại làm hỏng, và liệu rằng có phải bản thân ta không cần được tha thứ hay không? Nếu ta thực sự tìm hiểu một cách nghiêm túc, ta sẽ nhận ra rằng mình đã cố hết sức trong trường hợp đó, với tất cả tài năng của mình. Và có thể ta không cần tha thứ, nhưng cần hiểu chính bản thân ta, để rồi từ đó tìm kiếm những việc làm có thể giảm nỗi buồn khổ trong lòng mình.

5. Học hỏi từ mọi thứ. Ta thường cho rằng thành công là tốt, thất bại là xấu. Nhưng nếu ta biết học hỏi từ mọi thứ thì sẽ tốt hơn nhiều. Ngay cả những phần tăm tối nhất cũng là một phần của bản thân ta rồi. Sẽ có những điều thú vị và hữu dụng ẩn chứa bên trong phần tăm tối ấy.

6. Đừng để cảm xúc chi phối. Khi ta đang có những cảm xúc tiêu cực, hãy xem chúng như một sự kiện bên ngoài, không phải là chính ta, và nhìn những cảm xúc ấy. Hãy loại bỏ cái sức mạnh vô hình mà cảm xúc tiêu cực mang lại. Cảm xúc không phải là những mệnh lệnh mà ta phải tin tưởng và tuân theo. Đó chỉ là những sự vật lướt ngang qua ta, nhưng một cái lá rơi trong gió vậy. Chiếc lá không điều khiển ta. Cảm xúc tiêu cực cũng thế mà thôi.

7. Tâm sự với bạn bè. Đây là kĩ thuật tôi rất thích. Khi ta gặp khó khăn trong việc tách bạch suy nghĩ và cảm xúc để nhìn nhận vấn đề một cách rõ ràng, thì hãy tâm sự với bạn bè. Hãy kể những vấn đề này với bạn bè, người yêu, đồng nghiệp,... để giúp ta hiểu chính mình hơn. Kết hợp tâm sự với các kĩ thuật trên.

Một khi ta đã biết cách chấp nhận bản thân và nhận ra rằng điều này rất dễ đạt được, thì ta sẽ luôn có thể chấp nhận chính mình ở mọi lúc, mọi nơi. Ta có thể học hỏi, sáng tạo và tạo quan hệ với người khác, với sự tự chấp nhận làm nền tảng. Nếu bạn biết tự chấp nhận, bạn có thể thay đổi mọi thứ.

Bước hành động: Cố gắng luyện một trong những kĩ thuật trên mỗi ngày. Làm thử

một tuần, sau đó chuyển sang bước kế tiếp. Luyện tập đều đặn, các kĩ năng trên sẽ trở thành một điều gì đó vô cùng tự nhiên trong chính bản thân ta.

Những câu hỏi thường gặp

Để kết thúc quyển sách này, tôi xin phép được trả lời một số câu hỏi đã được gửi đến bởi các độc giả yêu quý của tôi. Tất cả điều là những câu hỏi rất hay!

Nhóm chủ đề mà mọi người quan tâm nhiều nhất có lẽ là về sự hài lòng – sự hài lòng so với sự tự hoàn thiện, hay sự hài lòng so với sự tự mãn. Tôi thấu hiểu mối quan tâm này, vì đây cũng chính là một trong những điều mà tôi luôn luôn phải tự phản biện trong đầu mình khi bắt đầu khám phá về sự hài lòng. Tôi sẽ giải quyết các câu hỏi liên quan đến chủ đề này trước tiên, và sau đó sẽ tiếp tục đến những câu hỏi khác bên dưới.

Sự hài lòng, sự tự mãn và sự tự hoàn thiện

1. Làm thế nào để sự hài lòng với chính mình hòa hợp với nhu cầu phát triển bản thân và giúp đỡ người khác của con người?

Leo: Nhu cầu phát triển và giúp đỡ không hề mất đi khi bạn học cách hài lòng với bản thân và cuộc sống. Ví dụ như, tôi hài lòng với bản thân tôi hiện tại, nhưng tôi cũng vẫn rất yêu thích việc học thêm những cái mới. Cũng tương tự với việc giúp đỡ người khác. Mặt khác, theo kinh nghiệm của tôi, thậm chí bạn sẽ còn có khả năng giúp đỡ và học hỏi được nhiều hơn khi bạn biết hài lòng với chính mình.

2. Làm thế nào mà ta có thể cân bằng giữa nghệ thuật hài lòng và mong muốn

hoàn thiện bản thân trong cuộc sống? Tôi thấy dường như với một số (hay đúng hơn là hầu hết) người, sự không hài lòng, ở một mức độ nào đó, lại chính là động lực để họ có thể tạo ra những sự thay đổi. Tuy nhiên, chắc phải có một điểm cân bằng nào đó. Tôi rất mong được anh chia sẻ thêm về điều này.

Leo: Thực tế thì, sự bất mãn lại không thực sự cần thiết cho lắm. Tôi nghĩ tất cả chúng ta ai cũng tin rằng sự thay đổi chỉ có thể đến từ sự không hài lòng, nhưng thật ra điều này hoàn toàn không đúng. Sự hài lòng và sự thay đổi không triệt tiêu lẫn nhau.

3. Tôi đã luyện tập Thiền hơn 25 năm nay, nên tôi hoàn toàn chắc chắn mình đã hiểu được về giá trị của việc tự hài lòng và

tận hưởng cuộc sống, so với việc luôn phải chật vật tranh đấu với đời. Nhưng tôi cũng hiểu rằng vạn vật không mãi đứng yên một chỗ. Tôi muốn biết làm thế nào mà anh có thể giữ sự hài lòng của mình tránh khỏi sự sa ngã và tự mãn? Tôi biết rằng mình có thể làm được việc đó bằng cách đan xen giữa việc hoàn thiện bản thân và tận hưởng cuộc sống một cách đều đặn. Vấn đề là tôi thường bị kẹt lại ở mỗi trạng thái lâu hơn dự định của mình. Anh có lời khuyên nào cho tôi không?

Leo: Chắc chắn rằng sẽ có một cách điều chỉnh tinh tế nào đó để có thể đạt đến trạng thái cân bằng, nhưng tôi khuyên bạn hãy kết hợp cả hai trạng thái – tìm kiếm thành tựu/hoàn thiện bản thân và tận hưởng cuộc sống – cùng một lúc. Thực ra, hai trạng thái

này hoàn toàn tương hợp với nhau. Tận hưởng cuộc sống, cũng bao gồm khao khát giúp đỡ người khác (có thể đem đến thành quả) và niềm yêu thích học hỏi (có thể đem đến sự hoàn thiện bản thân). Ta không cần phải trì hoãn tất cả sự sung sướng lại để chuyên tâm giúp đỡ người khác hay học hỏi (hoặc những thứ khác có thể đem đến thành công và sự hoàn thiện). Sự bất mãn với bản thân quả thật có đem đến động lực cho quá trình hoàn thiện bản thân, nhưng không phải tất cả các trường hợp đều nhất thiết phải như thế.

4. Nhiều người cho rằng khả năng “tự hài lòng” là cách nói giảm nói tránh của những người biếng nhác và thích “an phận thủ thường”. Như thế có đúng không?

Leo: Không, đây là một sự ngộ nhận về bản chất thật sự của tự hài lòng. Biết hài lòng không phải là làm biếng và không làm gì cả. Nó có nghĩa là thích và hạnh phúc với những gì ta đang làm, bao gồm cả việc làm việc chăm chỉ.

5. Sự tự hài lòng và sự tự mãn khác nhau thế nào? Biết hài lòng là một điều tuyệt vời – còn tự mãn thì lại là thảm họa.

Leo: Việc có cam kết với mọi người sẽ giúp ta rất nhiều. Ví dụ như, tôi có cam kết với những độc giả của mình rằng tôi sẽ giúp đỡ, rằng tôi sẽ là một người đáng tin tưởng, cũng như hứa rằng sẽ đem đến những bài viết chất lượng (ít nhất là chất lượng đối với tôi). Tôi có thể hài lòng với chính mình nhưng vẫn muốn hoàn thành cam kết đó. Tôi vừa hài

lòng với chính mình, vừa vẫn có thể duy trì mỗi quan hệ tốt đẹp với mọi người. Tất cả những điều kể trên đều tốt đẹp, và bạn vẫn có thể làm được mọi thứ mặc dù bạn đã cảm thấy hài lòng.

6. Cân bằng những thứ dưới đây là một vấn đề lớn: giữa sự hài lòng trong hiện tại và những thành tựu trong tương lai; giữa thứ làm những người xung quanh hạnh phúc và thứ làm chính ta hạnh phúc.

Leo: Sự hài lòng có thể hiện diện trong tất cả mọi thứ khác – không loại trừ việc đạt được những mục tiêu đã đặt ra hay làm cho người khác hạnh phúc. Ví dụ, tôi vẫn có thể tự hài lòng với chính tôi và cuộc sống của mình trong khi vẫn mong muốn giúp đỡ nhiều người khác, và do đó mục tiêu trong tương lai

của tôi là xây dựng nhiều ngôi trường mới ở vùng Đông Nam Á chẳng hạn. Mục tiêu của tôi được dẫn lối bởi sự khao khát giúp đỡ và yêu thương, hơn là sự thiếu hài lòng. Ta vẫn có thể tìm thấy niềm vui và hạnh phúc cho chính mình trong lúc đem niềm vui đến cho người khác, do vậy hai việc này hoàn toàn không đối nghịch nhau. Tuy nhiên, tìm kiếm sự cân bằng giữa các hoạt động khác nhau là việc mà chúng ta luôn cần phải thực hiện, dù ta có thể đã biết cách hài lòng với bản thân rồi.

7. Theo thiên ý của tôi, sự hài lòng trái ngược với điều kiện tự nhiên của loài người. Chúng ta luôn có ham muốn chiếm hữu bẩm sinh. Maslow đã diễn tả ham muốn này trong mô hình tháp nhu cầu con người của mình. Chúng ta sẽ không bao giờ hài lòng cho đến khi chúng ta đạt được

mức nhu cầu cao nhất là tự thể hiện mình. Hãy xét ví dụ về 1% những ngôi sao màn ảnh hiện nay. Mặc dù chẳng ai trong số họ cần phải chật vật kiếm tiền, nhưng thực tế là, phần nhiều trong số họ vẫn đang cảm thấy rất khổ sở đến độ phải tìm kiếm thú vui từ ma túy và các chất gây nghiện khác để cảm thấy thỏa mãn. Tôi hi vọng cuốn sách của anh sẽ giải quyết vấn đề làm thế nào để cảm thấy hài lòng với những thứ chúng ta đang có.

Leo: Quả thật việc biết hài lòng là trái ngược với điều kiện văn hóa của chúng ta. Nhưng có rất nhiều người trên thế giới, dù nghèo khó hay thậm chí sống trong các điều kiện gần như nguyên thủy vẫn tìm thấy sự hài lòng trong cuộc sống. Do đó, việc tìm kiếm sự hài lòng không hề trái với bản chất của con

người. Chắc chắn là ta khó có thể hài lòng được khi chưa thể đạt được mức nhu cầu thứ nhất của Maslow. Nhưng sự thật là sự hài lòng không cần bất cứ điều kiện tiên quyết nào cả – ta luôn có khả năng và phương tiện để làm được việc này, Đó là chính cách tư duy của chúng ta. Ta chỉ cần đánh giá đúng những giá trị bên trong và xung quanh mình. Khi đó, chúng ta có thể hài lòng bất cứ ở đâu và trong bất cứ tình huống nào.

Những câu hỏi tuyệt vời khác

1. Làm sao ông có thể vượt qua nỗi sợ rằng mình sẽ bỏ lỡ nhiều thứ xung quanh (FOMO – fear of missing out)?

Leo: Một câu hỏi tuyệt vời! FOMO là trọng tâm của sự hài lòng với bản thân. Khi ta sợ rằng mình đang bỏ lỡ nhiều thứ đang diễn ra,

thì thực chất ta đang lo lắng về điều gì? Ta sợ rằng mình đã không thể góp mặt vào một điều gì đó quan trọng, thú vị hay vui vẻ. Điều này bắt nguồn từ một ảo tưởng rằng ta có thể góp mặt trong mọi sự kiện quan trọng, thú vị và vui vẻ trên đời này. Tất nhiên các giấc mơ kiểu này chẳng bao giờ là thật cả; đó chỉ là ảo tưởng mà thôi. Khi ta nhận ra điều này, ta có thể chuyển sự tập trung vào những thứ đang ở ngay trước mắt – cái ta có, ta là ai, ta đang làm gì, và những người xung quanh ta. Đây mới chính là những điều tuyệt diệu, và ta chỉ cần nhận thức được những điều này để biết hài lòng với bản thân. Đây cũng là cách để chống lại nỗi sợ và những sự bất mãn khác.

2. Làm thế nào chúng ta có thể hài lòng được khi vợ, chồng, bạn bè, người thân đang cảm thấy không hài lòng? Làm sao để

đối phó với sự bất mãn của người khác, hay làm cách nào để không để sự bất mãn của người khác làm ảnh hưởng đến mục tiêu tìm kiếm sự hài lòng của riêng mình?

Leo: Việc này rất khó khăn, nhưng cũng đáng để học hỏi. Thật tình mà nói, tôi vẫn đang phải học cách để làm việc này, nhưng những gì tôi đã học được đã giúp ích rất nhiều. Hãy xem lại chương **[“Phản ứng đối với hành động của người xung quanh”](#)** và **[“Đừng ràng buộc giá trị bản thân và hành động của người khác”](#)** và học cách quản trị phản ứng của mình đối với những lời nói hay hành động của những người thân quen. Ta có thể từng bước điều chỉnh phản ứng của mình để không phụ thuộc vào hành động của người khác. Một cách khá hay đó chính là biết cảm thông – họ đang bất mãn, cũng có nghĩa là họ

đang phải chịu tổn thương. Ta biết rõ ràng cảm giác đó, và nó không vui vẻ gì. Vậy thì hãy biết cảm thông với những nỗi đau khổ của người thân, và tìm xem ta có cách nào để giúp đỡ họ hay không (tất nhiên không phải theo kiểu thương hại).

3. Phải làm thế nào đối với những người luôn muốn thúc ép chúng ta làm việc nhiều hơn, đạt được nhiều hơn, trở thành thứ to lớn hơn, khi mà ta đã cảm thấy hài lòng với bản thân mình rồi?

Leo: Hãy mỉm cười và ôm họ một cái. Cái chúng ta cần học là dù ta có hài lòng về mình đến mức nào thì lúc nào cũng sẽ có người nghĩ rằng ta cần phải hành động khác đi, thúc ép ta, hoặc giận dữ, hay làm ta có cảm giác tội lỗi. Đó là chuyện thường ngày ở huyện. và ta

không thể thay đổi cách mà thế giới tự thân nó vận động. Thứ duy nhất ta có thể thay đổi là cách mà ta nhìn nhận và xử trí những tình huống ấy. Do đó, tôi khuyên mọi người nên học cách cảm

thông với người khác, cười nhiều hơn, thực hiện nhiều hành động thân thiện hơn, như ôm nhau một cái chẳng hạn.

An Phạm: Cuộc sống là 10% thực tại và 90% phản ứng của chính ta với đời. (Life is 10% of what it really is, and 90% of your reaction to it. – Internet quote)

Việc này có thể sẽ chẳng khiến họ thôi thúc ép hay làm phiền ta, nhưng quan trọng nhất là ta đã thay đổi được cách phản ứng của mình với họ.

4. Đôi khi tôi nghĩ ta có quá nhiều sự lựa chọn. Tôi nghĩ rằng việc người ta muốn

quá nhiều thứ (thậm chí muốn tất cả) để khiến chẳng ai có thể hiểu được ý nghĩa của sự hài lòng trong cuộc sống của mình nữa.

Leo: Bạn đã đề cập đến hai khái niệm rất thú vị trong cùng một câu hỏi! Đầu tiên, việc có quá nhiều lựa chọn là một thử thách cực kì khó khăn. Những tình huống này giúp ta biết mình phải chọn một số nguyên tắc cho cuộc sống, như nguyên tắc vị tha và hay giúp đỡ người khác, nguyên tắc về sự tò mò, nguyên tắc về việc xây dựng các mối quan hệ chẳng hạn. Mặc dù vậy, ta vẫn sẽ không chắc chắn khi đứng trước những lựa chọn khác nhau, và cách giải quyết là phải biết chấp nhận sự không chắc chắn (đó là một phần tất yếu của cuộc sống). Hãy cứ chọn một phương án cho mình, mặc kệ những lo âu rằng liệu ta đã chọn đúng hay không (vì lo cũng chẳng giúp ích

được gì). Ta sẽ chẳng bao giờ có thể chắc chắn hoàn toàn về lựa chọn của mình. Ta chỉ có thể thử, để xem chuyện gì sẽ xảy ra, và rút ra bài học. Thế nên, hãy cất ngay cái thực đơn đi sau khi bạn đã gọi món, quên nó đi, và ta sẽ hạnh phúc hơn.

Vấn đề thứ hai là sự theo đuổi các giá trị vật chất. Vâng, đúng là nó sẽ ngăn đường ta trọng việc tìm hiểu hay thậm chí là thực hiện việc tìm kiếm sự hài lòng với chính mình. Các công ty thường cố ý, bằng cách này hay cách khác, làm cho người ta cảm thấy bất mãn theo một cách nào đó, để rồi bán cho họ một giải pháp (một chiếc xe hơi, giày mới, hay một món đồ hiện đại). Và do đó, chúng ta luôn luôn theo đuổi ảo tưởng rằng ta sẽ hạnh phúc nhờ vật chất, trong khi điều đó chẳng đem lại kết quả thực sự nào, và đó cũng là giấc mơ

không bao giờ chấm dứt. Tất cả chỉ là hư ảo. Chúng ta nghĩ mình cần phải có hết thấy những vật chất trên đời hạnh phúc, nhưng thực tế chúng lại không làm ta thấy hạnh phúc chút nào. Thay vào đó, ta cũng có thể sống vui vẻ ngay lúc này, với những thứ mà ta đã và đang có.

5. Vấn đề là tôi ít khi nhớ rằng mình cần phải hài lòng với những gì mình đang có. Khi tôi đã nhớ thì tôi hài lòng rất dễ dàng.

Leo: Tôi hoàn toàn đồng ý. Vậy làm cách nào mà chúng ta nhớ rằng mình phải hài lòng? Đó là một thói quen về mặt tinh thần, một thứ rất khó khăn để hình thành và thay đổi. Cách để chúng ta có thể thay đổi một thói quen tinh thần như thế này là liên tục luyện tập. Ta thử ngay hôm nay, ta có thể quên,

nhưng sau đó hãy nhìn lại và nhận ra rằng mình đã không thực hiện được như ý định. Rồi lại tiếp tục cố gắng. Sự cố gắng không ngừng nghỉ đến từ một sự cam kết – không chỉ với chính ta, mà còn cho những người xung quanh. Ví dụ như, tôi nói với các con rằng tôi đang cố gắng trở thành một bậc phụ huynh biết quan tâm và cảm thông hơn khi nói chuyện với con cái – đây là những thứ tôi thường quên. Các con tôi biết tôi đang làm việc này, nên chúng sẽ quan sát tôi và giúp tôi nhớ mình phải làm gì. Thêm nữa, hãy luôn chuẩn bị cho mình một lịch nhắc nhở. Cài đặt hệ thống nhắc nhở bản thân theo từng phiên làm việc, có thể là nhắc bằng những bản tổng kết về những gì ta đã làm có liên quan đến việc tự hài lòng chẳng hạn.

6. Làm thế nào để đối phó với kì vọng của người khác? Tôi là một bà nội trợ đã có con, và tôi rất hạnh phúc khi ở bên đứa con hai tuổi của tôi. Mọi người luôn hỏi tôi khi nào thì tôi sẽ bắt đầu đi làm lại. Đó có vẻ là một việc “bình thường” mà ai cũng phải làm. Thật sự thì tôi hài lòng với mọi thứ, nhưng kì vọng từ những người khác làm tôi có cảm giác rất tội lỗi.

Leo: Việc quản lí cảm xúc nội tâm đối với kì vọng của người khác là cực kì quan trọng, vì bất kể ta làm gì thì những sự mong đợi này cũng luôn xuất hiện. Chúng ta có thể cố gắng làm theo những kì vọng này, nhưng rồi thì cũng lại sẽ có những người khác, với những kì vọng khác. Ai lại muốn sống chỉ để thực hiện mong muốn của người khác chứ? Do đó, chúng ta cần dẹp bỏ ý nghĩ rằng mình cần sự

đồng tình và ủng hộ của tất cả mọi người cho những việc ta làm, vì điều đó là không thể. Thay vào đó, ta cần giải phóng mình khỏi họ để nhận thức được sự tuyệt vời của chính con người mình, cũng như của những công việc mà ta đang làm. Ta sẽ là người đồng ý cho ta làm những gì ta muốn – chính ta, chứ không phải bất kì ai khác.

Cuối cùng, đây cũng là một cơ hội để thay đổi mọi người – khi họ biểu thị sự quan tâm đến ta, hãy cảm ơn và sau đó hãy nói về việc ta đang làm, giải thích cho họ rõ. Việc bạn bè lo lắng cho ta là vô cùng tuyệt vời – điều đó có nghĩa là họ có quan tâm đến ta. Ta nên biết ơn họ vì điều đó, nhưng cũng hãy làm cho họ hiểu về những việc ta đang làm. Đây là một quá trình lâu dài, do đó hãy cứ lạc quan, mỉm cười, và hài lòng với bản thân mình.

7. Làm thế nào để thấy hạnh phúc và cân bằng giữa cuộc sống sinh hoạt và làm việc?

Leo: Đây là một câu hỏi khó vì mỗi người lại có một khái niệm về “cân bằng sinh hoạt và làm việc” khác nhau. Như chúng ta đã biết, làm việc là một phần của cuộc sống, do đó, việc phân tách chúng ra khỏi đời sống là giả tạo và không cần thiết. Thường người ta muốn nói rằng là họ phải làm việc quá nhiều, và muốn có thêm thời gian dành cho những việc khác. Việc đó hoàn toàn chính đáng. Ta có thể thiết lập giới hạn cho công việc, thực hiện lời hứa với mọi người xung quanh (gặp mặt bạn bè để đi bộ, chạy hay đi dạo,...), dành thời gian để thiền hay tập yoga, đăng kí học nhạc hay ngoại ngữ,... Nhưng ta cũng phải biết hài lòng khi làm việc, và ta hoàn toàn có thể làm

được nếu làm theo những nguyên tắc được trình bày trong quyển sách này.

8. Tôi thấy rất khó mà bằng lòng với những kiến thức mình đã thu được, và do vậy tôi luôn cố tìm hiểu thêm (qua sách báo, phim ảnh, hội thảo hay các nghiên cứu) về nhiều chủ đề khác nhau. Vậy làm như thế nào để ta có thể cảm thấy hài lòng với những kiến thức ta đang có?

Leo: Có hai kiểu tìm kiếm kiến thức: Kiểu thứ nhất là suy nghĩ rằng những điều ta biết là chưa đủ, hoặc nghĩ rằng ta vẫn còn chưa biết một điều gì đó nên biết. Vì vậy, ta cần học hỏi. Kiểu thứ hai là ta hài lòng với những gì mình đang có, nhưng vẫn muốn tiếp tục học hỏi nhiều điều khác. Lúc này, bạn vui vẻ học hỏi những điều mới mẻ thú vị trong cuộc sống

mình. Tôi tán thành với kiểu thứ hai. Hãy từ bỏ những suy nghĩ về một trình độ kiến thức tuyệt vời, lý tưởng đi, và hãy thật sự hài lòng với những gì mình đang có, giống như những gì tôi muốn gửi gắm qua quyển sách này.

9. Về cơ bản, khó khăn mà ta gặp phải khi bắt bản thân hài lòng với những gì mình đang có liên quan đến những hoài bão hay quyết định mà ta chưa thể thực hiện được. Đơn giản là, đời không như mơ. Tôi hiểu rằng Chánh Niệm (là sự tỉnh giác, hiểu rõ những gì đang xảy ra trong giây phút hiện tại, một cách vô tư, không phê phán, không so sánh) là công cụ mạnh nhất giúp ta học cách cho đi, đánh giá đúng hoàn toàn với thời điểm hiện tại, biết hài lòng và biết cảm ơn. Thế nhưng, có vẻ như ta phải mất một thời gian dài mới xây dựng Chánh

Niệm trong lòng mình đủ vững chắc để nó có thể tự phát ra trạng thái thỏa mãn trong lòng mình. Anh có phương pháp nào giúp đạt được Chánh Niệm để hài lòng với bản thân nhanh và hiệu quả hơn không?

Leo: Chánh niệm thật sự quan trọng bởi nó là điều kiện tiên quyết để giải quyết được những lý tưởng, sự kỳ vọng, đánh giá và so sánh mà ngày ngày chúng ta luôn suy nghĩ trong đầu. Thật không may là hầu như chúng ta không nhận thấy được quá trình này. Vì vậy ta cần học cách nhận thức chúng. Đó là những gì Chánh Niệm làm. Chúng ta cần nhận thức rõ ràng về quá trình này từ bên trong. Bạn có thể ngồi thiền hay tập yoga, hoặc đơn giản hơn là tự nhắc bản thân phải chú ý đến những suy nghĩ của mình vào những thời điểm khác nhau trong ngày. Cứ tiếp tục như thế cho đến

khi bạn có thể thấu hiểu những suy nghĩ của chính mình, cũng như hiểu rõ bản chất của các tác nhân bên ngoài một cách tự nhiên, không cần ai nhắc nhở.

10. Vấn đề của tôi là tôi thường cảm thấy tội lỗi khi tự cảm thấy hài lòng với bản thân mình. Những cảm giác hài lòng này chỉ có thể đạt được khi tôi tự khám phá bản thân một cách riêng tư, và rất khó để có thể giải thích hay chia sẻ với bất cứ ai. Tôi có thể sắp xếp để có những khoảnh khắc riêng tư và an bình với chồng con. Nhưng với bà con, họ hàng hay bạn bè, thì những lúc như vậy khiến tôi có vẻ vô ơn và xa cách. Để đạt được trạng thái hài lòng đó, trong trường hợp của tôi, cần phải có quá nhiều thời gian ở một mình. Đó là lí do tôi đã dành hết 40 năm cuộc đời mù quáng không màng gì

đến nhu cầu của bản thân. Và giờ là lúc tôi lấy lại những năm tháng đã qua. Nhưng thật khó chịu khi cha tôi, chị em, người thân và bạn bè, họ xem tôi như người xa lạ. Cảm giác tội lỗi ấy đã ngăn cản tôi bước đi trên con đường dành cho chính mình.

Leo: Một câu hỏi hay. Thời gian riêng tư là tuyệt vời nhất, nhưng có lẽ bạn có thể thay đổi cách bạn giao tiếp với người khác để không có vẻ xa lạ hay vô ơn nữa. Trạng thái thỏa mãn không có nghĩa là mất đi sự ấm áp, lòng vị tha hay sự biết ơn với những người xung quanh. Trên thực tế, tôi nghĩ sẽ tốt hơn khi kết hợp cả 2 cách lại. Vậy thì, hãy cứ giữ những khoảnh khắc riêng tư, nhưng khi ở cùng mọi người, hãy giao tiếp, chú ý và bày tỏ cảm xúc với họ nhiều hơn nhé.

11. Vậy làm thế nào để ta tìm thấy sự hài lòng khi đang đau buồn tột độ? Không đơn giản là kiểu nổi đau do sự mất mát lớn gây nên, mà là một nỗi đau âm ỉ trong lòng khiến ta phải chịu đựng suốt đời còn lại. Cuộc sống tôi hiện giờ cũng thoải mái, tôi đã nghỉ hưu rồi. Nhưng có vẻ như niềm vui hay cảm giác hài lòng chỉ thoáng qua tôi trong giây lát mà thôi.

Leo: Vấn đề này khá quan trọng và đầy thử thách. Dĩ nhiên, xử lý vấn đề này không dễ. Tuy nhiên, sẽ dễ dàng hơn nếu ta nhìn vào gốc rễ quá trình đang xảy ra: Nổi đau giằng xé không đến từ việc mất mát ai đó hay vật gì đó trong đời, mà là từ những mất mát nội tâm, khi ta cứ muốn cuộc đời ta phải đi theo một hướng nào đó (ví dụ như muốn có một người nào đó trong đời chẳng hạn). Tôi không có ý

nói rằng những mất mát của bạn là tầm thường. Tôi muốn bạn chú ý đến những việc ta thường làm khi đau khổ. Ta ca thán về một giấc mơ lý tưởng đã vỡ tan, về những viễn cảnh không bao giờ thành hiện thực. Thế nhưng, ta phải biết rằng mình có thể buông bỏ những giấc mơ phi thực tế. Sự thực là, đời ta không thể chắc chắn theo hướng này hay hướng kia, và chính bản thân ta cũng không thể chắc chắn trở thành người này hay người kia được. Không gì là của ta mãi mãi. Cuộc sống luôn thay đổi. Hãy làm chủ sự thay đổi. Hãy nhìn nhận nó với một con mắt khác để thấy những điều tốt đẹp bên trong nó. Dĩ nhiên, thật khó chịu khi ta phải vui vẻ trong lúc có người vừa mới khuất bóng (tôi hoàn toàn không nói như vậy), nhưng việc chấp nhận sự thay đổi trong đời (và ở cả bản thân)

là vô cùng quan trọng. Ừ thì một người sẽ không còn ở bên ta, thật buồn, nhưng đó cũng là một cơ hội để làm lại cuộc sống và con người mới để hòa hợp với thực tế mới này. Tôi nhắc lại, đây là một vấn đề khá khó đối mặt, nhưng rất đáng tìm hiểu, bởi thực tế là điều này luôn luôn có thể xảy ra với tất cả chúng ta, với những mức độ khác nhau.

12. Làm thế nào mà ta có thể hài lòng, khi mà trong quá khứ ta đã phạm sai lầm, mà sai lầm này lại đeo bám ta suốt quãng đời còn lại? Kiểu như hậu quả của sai lầm ấy luôn lớn vồn trước mặt ta mỗi ngày, và ngày một ảnh hưởng tới cuộc sống ta càng nhiều ấy.

Leo: Trong cuộc sống sẽ luôn có những quyết định sai lầm, đi kèm theo là hậu quả.

Không ai có thể xóa bỏ hay thay đổi nó cả. Điều duy nhất ta có thể làm là thay đổi cách nhìn về những sai lầm này, và dừng cảm đối diện với những gì nó mang lại. Hơn nữa, nhìn lại những sai lầm cũng là một cách học tập rất tốt. Ta luôn học hỏi, và việc phạm sai lầm là một phần không thể thiếu trong quá trình đó. Nếu bạn biết cách đối mặt với sai lầm thì sẽ rất hay.

Ta có thể xem sai lầm trong quá khứ là một tác nhân bên ngoài. Khi đó, sai lầm chỉ thật sự tệ hại nếu ta đem nó đi so sánh với những thứ siêu lý tưởng (kiểu như ta hay cho rằng mình có thể làm tốt hơn, nhưng dĩ nhiên điều đó là không thể – ta đã cố hết sức mình rồi). Nếu ta nhận ra rằng sai lầm là yếu tố khách quan, thì ta sẽ có thể dễ dàng buông bỏ các ảo tưởng trong đầu mình (những thứ này

không hay chút nào). Khi đó, ta có thể tập trung nhìn về phía trước.

13. Tôi vẫn không hiểu làm sao để trở thành người vĩ đại được [Leo viết: Tôi nghĩ câu hỏi này có liên quan với bài viết của tôi về Warren Buffett, người được xem là nhà đầu tư vĩ đại nhất tự cổ chí kim.]. **Có phải là ta nên kết bạn với những người thành công hay không? Hay là ta phải thân thiện? Làm thế nào tôi có thể tìm thấy sự thỏa mãn ở một nơi mà việc tìm kiếm hòa bình là điều bất khả thi, khi mà xung quanh toàn là những người có cái tôi cực lớn. Tôi đang ở thành phố New York, Queens, và những người ở đây hình như bị hoang tưởng cả rồi; họ sống khép kín vô cùng. Những ai chủ động nói chuyện với người khác đều được vinh dự bị kẻ khác xem là “điên”, hay đại**

loại thế; và hầu như ai cũng sống kiểu đèn nhà ai nấy rạng. Họ không muốn mở lòng với bất kì ai. Có vẻ như họ không muốn trải nghiệm cuộc sống cho lắm.

Leo: Hãy ở cùng những người tư duy tích cực, những người sẽ ủng hộ ta, tạo cảm hứng cho ta, tin tưởng ta sẽ thay đổi được thế giới. Hãy xây dựng quan hệ và lòng tin, hãy là một người đáng tin cậy, thực lòng giúp đỡ người khác, tập trung trở thành người giỏi trong lĩnh vực của mình. Dĩ nhiên, sống trong một môi trường mà ai cũng biết mỗi mình mình thì cũng không hay. Để đơn giản, ta có thể thay đổi chỗ ở (ví dụ, tôi đã chuyển từ Guam sang San Francisco vì một số lí do), hoặc ta có thể xây dựng một cộng đồng mạng, nơi ta có thể giao lưu không giới hạn với bất cứ ai trên thế giới này. Tôi tin nếu ta đủ thân thiện, tốt

bụng và sẵn sàng giúp đỡ, không sớm thì muộn, ta sẽ tìm thấy những người hàng xóm tốt, dù cho những người khác có đánh giá ta thế nào đi nữa. Mọi việc rồi sẽ tốt hơn thôi mà.

14. Tôi không biết làm thế nào ta có thể hài lòng khi đang đầu tắt mặt tối học thi. Làm thế nào ta có thể thỏa mãn với những quyết định khó khăn như phải xa người thân, bạn bè đi du học, hoặc quyết định ở lại làm việc ở một nơi hẻo lánh nào đó ...

Leo: Ta có thể vừa bận rộn vừa hài lòng. Sự hài lòng ở đây vốn chỉ là hạnh phúc mà ta cảm nhận được về chính mình và cuộc

Tuki: Ngồi tiếc một câu TOEIC nghe chưa kịp sẽ làm ta tịt ngòi luôn một chuỗi các câu tiếp theo. Thay vì ngồi tiếc, hãy kệ nó đi và chuẩn bị cho những câu kế đó.

sống. Do đó, ta sẽ luôn hạnh phúc dù đang học hay kiểm tra, và ngay cả khi đang bận tối mắt. Một quyết định khó sẽ luôn luôn khó, ngay cả khi ta hài lòng với nó. Cách duy nhất là hãy bằng lòng với mỗi quyết định của mình, và hãy để những nỗi lo rằng mình đã lựa chọn sai ra đi. Hãy tập trung thực thi quyết định đã rồi, nghiên cứu và học hỏi nhiều hơn cho bản thân trong quá trình này.

15. Phải làm sao để tìm được sự bình an khi đời vốn đã... quá bình an? (Vấn đề là tôi không muốn cuộc sống quá êm đềm... Tôi thích cuộc sống nhiều thử thách, và đó đã là tiêu chuẩn sống của tôi rồi.)

Leo: Chúng ta rơi vào một thói quen tâm lý, như kiểu nghiện trạng thái phấn khích hay kịch tính. Ta thường đánh đồng trạng thái cân

bằng hạnh phúc và sự phấn khích. Khổ cái là khi ta phấn khích vì một thứ quá lâu, nó sẽ trở nên tầm thường. Thật tốt khi bạn nhận ra điều này.

Tuy nhiên, chúng ta có thể từ bỏ thói quen đó bằng cách nhận thức và thực hành. Khi mọi thứ bắt đầu êm đềm, hãy tập trung đánh

Tuki: Không ai không thích đời mình như phim. Và chẳng ai thích một bộ phim chẳng có sự kiện gì nổi bật. Thế nhưng, vẻ đẹp của cuộc sống lại thường nằm ở những khoảnh khắc bình yên ấy. Hãy chú ý và trân trọng sự bình an. Đừng để bản thân mình quá phụ thuộc vào những sự kiện đầy kịch tính, bởi đó vẫn chỉ là những thứ bên ngoài mà thôi.

giá đúng nét đẹp của sự yên bình, thay vì cứ chăm chăm tìm những thứ ồn ào náo nhiệt trong đời. Khi ta nhận thấy mình cứ chờ mong

sóng gió xảy đến, hãy tỉnh táo, và bắt đầu tập trung đánh giá lại những gì ta đang có. Luyện tập nhiều là sẽ thành công.

Kết

Biết hài lòng là một siêu năng lực. Nếu ta có thể học các kỹ năng hài lòng, cuộc sống của ta sẽ tốt hơn trong nhiều phương diện:

Ta sẽ tận hưởng cuộc sống nhiều hơn.

Mối quan hệ của ta sẽ bền vững hơn.

Ta sẽ tự tin gặp gỡ mọi người.

Ta sẽ khỏe khoắn và hình thành được nhiều thói quen tốt và lành mạnh.

Ta sẽ yêu quý và tin tưởng bản thân mình nhiều hơn.

Ta sẽ ít ghen tuông hơn.

Ta sẽ bớt giận dữ và tâm sẽ an bình hơn.

Ta sẽ hạnh phúc hơn với cơ thể mình.

Ta sẽ hạnh phúc dù ta làm gì hay đi chung với bất kỳ ai.

Đó chính là những lợi ích lớn đến từ một phần rất nhỏ của việc biết hài lòng.

Bỏ ra một ít thời gian để luyện tập những kỹ năng hài lòng, kết quả mang lại sẽ rất xứng đáng. Ta sẽ thấy được những lợi ích của việc luyện tập trong phần còn lại của cuộc đời mình.

Nhưng nếu việc học hỏi cách hài lòng có vẻ quá khó khăn và ngoài tầm với của ta... thì hãy nhìn lại và nhận ra rằng chúng ta đang hạnh phúc, tại thời điểm này, trong lúc ta đang học hỏi. Hạnh phúc là quá trình, chứ không chỉ kết quả.

Làm thế nào để có thể cảm thấy hạnh phúc ngay bây giờ, và ngay trên mỗi bước đường mưu cầu hạnh phúc? Bằng cách tận hưởng quá trình học tập này. Bằng cách ngừng tìm kiếm điểm kết thúc mà thay vào đó, trân trọng niềm vui của những việc ta đang làm. Đó chính là những gì tốt nhất trong ta tại chính khoảnh khắc này. Đó là những gì ta có thể làm ngay lúc này và bất cứ khi nào trong cuộc sống mình.

KỸ NĂNG HÀI LÒNG

Kỹ năng hài lòng là gì? Chúng ta đã nhắc về nó suốt quyển sách này, nhưng để tóm tắt lại, đó là:

1. Sự nhận thức: Chú ý khi bản thân đang ngầm so sánh mình với người khác, khi có những lý tưởng, ảo mộng hay kỳ vọng thiếu

thực tế, khi những thứ đó ngày đêm giày xéo ta, khiến ta không còn hạnh phúc và chìm ngập trong nỗi đau dâng trào.

2. Sự chấp nhận:

Đừng bắt buộc mình phải quá cố sức vì một điều gì đó và chấp nhận rằng đó là những gì đang diễn ra. Đó là một phần của cuộc sống. Chấp nhận nó. Đối diện với nó, tìm thấy những điều phù hợp và hãy lạc quan.

3. Đừng so sánh:

Khi ta thấy bản thân đang ngầm so sánh, hãy chấp nhận rằng mình đang so sánh, nhưng

Tuki: Đừng
gượng ép là
điều quan trọng
nhất. Bất kể thứ
gì ta quá cố gắng
đạt được điều
mất đi vẻ đẹp
vốn có của nó
mà hóa thân
thành thứ thao
túng tâm hồn
chúng ta. Cứ
bình tâm thôi.
Cố quá là quá cố
ngay!

phải biết rằng sự so sánh sẽ khiến ta đau khổ. Ta không cần phải thế. Ta có thể bỏ nó đi, và sống tốt như thường.

4. Lòng vị tha: Hãy cảm thông với chính mình – đây là cách ta buông bỏ những ảo tưởng và sự so sánh. Những thứ đó gây tổn thương cho ta, làm ta mất vui, và hãy cảm thông với chính mình mà để ảo vọng ra đi. Hãy để mọi thứ tự nhiên.

5. Sự trân trọng: Thay vì so sánh và ôm khư khư các ảo vọng, hãy tập trung và trân trọng những gì ta đang có, những việc ta đang làm, những người xung quanh ta và trân trọng cả chính bản thân ta nữa. Tìm lấy cái tốt trong mọi thứ, bao gồm cả chính bản thân ta nữa.

6. Yêu bản thân và mọi thứ khác: Mỗi khi ta trân trọng những điều tốt của chính

mình hay ở những thứ xung quanh, hãy yêu lấy nó. Đó là vẻ đẹp diệu kì của cuộc sống. Thật tuyệt vời.

Đây là những kỹ năng quan trọng, và chúng sẽ giúp ta rất nhiều trong các vấn đề được nhắc đến trong quyển sách này như: những thói quen không tốt cho sức khỏe, sự ganh tị, sự tự ti, quan hệ xã hội kém, nợ nần, sự chần chừ và nhiều vấn đề khác nữa.

Phải mất nhiều thời gian để có được những kỹ năng này. Hãy luyện tập, mỗi lần một bước nhỏ thôi. Và hãy tận hưởng mỗi bước đi trên hành trình dài này nhé.

Thật là một niềm vinh dự lớn lao khi được nói chuyện với các bạn về những kỹ năng này, về những thách thức mà ta gặp phải hằng ngày, và về nguyên lý chủ yếu để có một cuộc

sống tốt đẹp. Tôi hoàn toàn tin rằng ta có thể học được tất cả kỹ năng cần thiết để thay đổi cuộc đời mình. Cảm ơn bạn vì đã đọc cuốn sách đến tận đây với sự tập trung cao độ.

Cảm ơn tất cả mọi người.

Tóm tắt các bước hành động

Tôi đã biên soạn một danh sách của tất cả các bước hành động ở cuối mỗi chương, nhằm giúp ta có thể thực hành thường xuyên và dễ dàng hơn:

1. Hãy suy nghĩ về những vấn đề ta có thể có, và cố gắng xem sự bất mãn nào là cội rễ của từng vấn đề.

2. Tự hỏi chính bản thân mình liệu ta có đang hài lòng không? Nếu không, khi nào ta mới muốn hài lòng? Điều gì đang ngăn cản ta hài lòng ?

3. Xem xét xem ta đang so sánh chính mình với những lý tưởng nào. Đồng thời hãy

hỏi bản thân liệu ta có tin rằng mình đủ kiên trì theo đuổi, đủ kiên trì thay đổi và hoàn thành công việc hay không.

4. Nghĩ về những điều ta muốn thay đổi ở bản thân mình. Kể đó hãy tìm kiếm những thứ ta thật sự hài lòng ở chính mình.

5. Nghĩ về những lần ta tự so sánh bản thân với người khác, với những gì người khác đang làm, đặc biệt là trong thời gian gần đây. Ta có những ảo tưởng để so sánh từ đâu ra? Do lướt Facebook, chơi app, xem báo chí, blog hay phim ảnh chẳng?

6. Ghi chú lại những lần ta bực bội, thất vọng, giận dữ, stress, chán nản... và hãy ghi lại, vào đúng khoảnh khắc ấy, ta đang mơ mộng điều gì. Và hãy để giấc mơ bay đi.

7. Kiểm tra về một trong những nhu cầu mới nhất của ta và tự hỏi xem, liệu nó có cần thiết hay không. Tự hỏi xem điều gì sẽ xảy ra nếu ta kệ nó đi. Ích lợi nào ta có thể có? Ta sẽ có nhiều thời gian và không gian hơn để tập trung và sáng tạo, hoặc ít căng thẳng hơn, hoặc có ít việc để lo hơn? Những điều tồi tệ nào sẽ xảy ra, hoặc có thể xảy ra? Làm thế nào những thứ này lại có khả năng xảy ra? Và làm thế nào ta có thể phòng ngừa các mối họa này?

8. Tha thứ cho mình những sai lầm trong quá khứ. Trước khi ta có thể bắt đầu tin tưởng chính mình một lần nữa, ta phải vượt qua tất cả những thất bại trong quá khứ và những cảm giác tiêu cực nảy sinh từ đó. Chỉ mất một vài phút thôi. OK, ta đã thất bại. Ừ thì, bình thường ai chả thất bại. Không lí gì

phải hành hạ chính mình vì điều đó. Kệ nó đi! Tự nói với bản thân rằng ta rất tốt, những sai lầm đó không phải là lỗi của ta, mà chỉ là do phương pháp sai lầm mà thôi.

9. Bắt đầu tự hứa và giữ lời hứa với chính mình. Phần này mất rất nhiều thời gian, bởi vì niềm tin không thể có chỉ trong chớp mắt được. Tự hứa với bản thân những điều nhỏ nhoi trước đã. Đúng, càng nhỏ càng tốt. Ví dụ, nếu ta muốn mình siêng tập yoga, cứ hứa với lòng là ta chỉ cần ngồi lên thảm tập thôi. Thậm chí không cần ngồi trên đó quá 5 phút nữa. Việc ta cần làm là giữ lời hứa bằng mọi giá. Hãy áp dụng cách tương tự cho những thứ không liên quan tới thói quen. Hãy bắt đầu viết lách, hãy ăn chỉ một cọng rau mỗi bữa, hãy tắt máy tính chỉ một phút khi hết giờ đã hẹn (nếu ta muốn tập trung vào những thứ

khác ngoài Internet chẳng hạn). Hứa nhỏ, nhưng cố hết sức để thực hiện. Từ từ, ta sẽ thấy rằng mình là người đáng tin cậy.

10. Nhìn vào gương. Ta thấy gì? Ta có thấy mình đang phán xét bản thân? Ta có thấy mình đang phán xét chính ta dựa trên những thứ ta lấy làm chuẩn để so sánh? Có thể bạn không nhận ra, nhưng những ảo vọng đó dựa trên những hình ảnh chúng ta thấy trên các phương tiện truyền thông, và dựa trên những người ta đã gặp trong đời. Hãy thử nhìn khuôn mặt, dáng vóc của chính mình mà không phán xét. Chấp nhận, không suy nghĩ gì hết. Không có “ước gì mình đẹp hơn”. Ta sẽ không đẹp hơn đâu. Ta vẫn là chính ta, và đó là con người hoàn hảo nhất của bản thân ta rồi. Không có phiên bản nào tốt hơn nữa đâu.

11. Bỏ ít phút để suy nghĩ về những điều mang đến niềm vui cho ta từ bên ngoài. Thứ gì khiến ta vui vẻ, hạnh phúc, và điều gì sẽ xảy ra nếu thứ đó (hay người đó) không còn ở bên? Ta sẽ thấy thế nào? Hãy chú ý khi ta tìm kiếm những nguồn vui thú kiểu này. Hãy chú ý khi ta đổi thay để được chấp nhận hay được hạnh phúc. Hãy chú ý những lúc ta không có nguồn vui thú bên ngoài, và hãy xem liệu niềm hạnh phúc của ta có lung lay do sự đổi thay của những tác động bên ngoài.

12. Hãy nhớ: Nhận thức và trân trọng những điều tốt lành ở mọi thứ sẽ làm ta sống vui vẻ hơn. Ta càng nhận thức và trân trọng nhiều điều về cuộc sống (và về cả bản thân ta), ta lại càng hạnh phúc.

13. Con đường hạnh phúc – nhận thức, trân trọng và sống hạnh phúc – có thể được áp dụng với mọi thứ xung quanh ta và cả chính ta, dù cho bên ngoài có đổi thay thế nào đi nữa. Chúng ta có thể học cách nhận thức và trân trọng những thứ tốt đẹp (những thứ tiếm cận sự hoàn hảo) trong mỗi người và bắt đầu yêu quý bản thân nhiều hơn. Hãy suy nghĩ xem điều gì làm ta phiền lòng, làm ta thất vọng, làm ta tức giận trong thời gian qua. Làm thế nào ta có thể tìm thấy sự tuyệt vời trong những điều đó?

14. Viết ra ba cụm từ để nói với chính mình bất cứ khi nào ta phản ứng tiêu cực với những hành động của người khác: ***“Thư thả. Ai cũng đang học hỏi. Vấn đề không nằm ở người xung quanh.”*** Hãy đặt những câu này ở nơi dễ thấy, phòng khi ta phản ứng tiêu cực

với hành động của người khác. Thử lắng nghe ba câu này khi thấy mình bắt đầu phản ứng với người xung quanh. Xem chương [“Phản ứng tiêu cực đối với hành động của người xung quanh”](#) để tìm hiểu thêm.

15. Đừng ràng buộc giá trị bản thân ta với hành động của người khác, bởi vì hành động của họ chẳng liên quan gì tới ta cả. Thử nghĩ lại về một sự cố gần đây mà ta bị một người thân làm tổn thương, dù không nặng. Hãy nhớ lại ta đã biến tổn thương đó thành hình ảnh bản thân mình như thế nào. Giờ thì hãy nghĩ lại sự việc đó theo hướng mới, tưởng tượng ta đang lắng nghe ba câu nói phía trên trong đầu. Tập tưởng tượng trước, sau đó thử thực hành mỗi khi quá trình ràng buộc này mạnh mẽ chuẩn bị xảy ra.

16. Biết tự hài lòng, ta sẽ đi cùng và gặp được những người giống ta trên đường đời. Hãy xem xét lại các mối quan hệ hiện tại hoặc gần đây của ta – có thể là với một anh chàng cô nàng quyến rũ nào đó, cũng có thể với một người bạn thân hoặc thành viên gia đình. Liệu có lúc nào ta phụ thuộc, bắt cần, ghen tuông, thiếu tin tưởng, thiếu niềm tin? Hay ta đã hoàn toàn độc lập và an tâm trong mối quan hệ ấy? Nếu ta thấy bất an và tham lam, thì nguyên nhân là do nỗi sợ nào? Sao không kể nó đi?

17. Biết hạnh phúc với chính mình sẽ làm cho ta tự tin hơn khi gặp gỡ những người khác. Tạo một danh sách những điều ta thích về bản thân, tài năng và điểm mạnh của ta. Dành chút thời gian với từng thứ và trân trọng mỗi một thứ của bản thân mình. Giữ

danh sách này và nhắc nhở bản thân thường xuyên, ta sẽ từ từ nhận thức được giá trị thực sự của bản thân và trở nên hạnh phúc với chính mình.

18. Đừng so sánh cuộc sống của mình với người khác. Đừng so sánh ngoại hình với bất cứ ai. Dĩ nhiên, nói dễ hơn làm: phải mất một quá trình nhận thức, và khi ta thấy mình đang so sánh, thì phải biết tự kiểm soát. Thay vì nhìn vào những thứ bên ngoài, hoặc nhìn vào những thứ mà người khác đang làm, thì hãy nhìn chính mình và trân trọng bản thân ta và những gì ta đang làm. Khi ta nhận thấy ta đang ganh tị với một phẩm chất tốt đẹp nào đó của người khác, thì hãy dừng lại, và nhìn vào chính mình – ta có thể trân trọng điều gì ở bản thân?

19. Luyện tập các kỹ thuật tự chấp nhận bản thân. Tự nhắc nhở mỗi ngày một lần để thực hành một trong những kỹ thuật trong chương ***“Các kỹ thuật chấp nhận bản thân”***. Luyện mỗi kỹ thuật một tuần, rồi chuyển sang bước kế tiếp. Thực hành hằng ngày, kỹ năng sẽ nhanh chóng trở thành bản năng của mỗi chúng ta.

Tìm hiểu thêm

Những tài liệu về việc tìm kiếm sự hài lòng đã được tôi đăng tải tại [Zen Habits](#), trang [Little Book of Contentment](#).

Bạn có thể đọc thêm tại [Zen Habits](#).

Mà bạn cũng không cần biết thêm gì nữa đâu.

Tuki: Nếu bạn muốn vừa học vừa chơi với tâm hồn thoải mái (chứ không phải căng đầu vì điểm số), hãy đến với [ecoBlader](#). Chỉ khi thư thái người ta mới có thể mình mẫn làm bất kì việc gì mà thôi.

Còn nếu bạn cảm thấy mình đang biết quá ít và muốn cày cho nhanh lên skill, thì có lẽ đây chưa phải lúc để học. Gấp sách lại, đi chơi đi đã!

BẠN CÓ MUỐN

TRỞ THÀNH TÁC GIẢ SÁCH NÀY?

Hãy gửi cho chúng tôi các bình luận của bạn về bất kì phần nào của sách. Bình luận hay sẽ được thêm vào sách, và người bình luận sẽ được ghi vào danh sách tác giả ở các phiên bản sau.

GỬI BÌNH LUẬN

Một sản phẩm của

ecoblader