

“Ước mơ lớn nhất của con người là cảm nhận và tìm được ý nghĩa, hạnh phúc của cuộc sống”

Hạnh phúc là biết luôn khám phá cuộc sống mới mẻ từng ngày.

Hạnh phúc là cảm nhận hồn nhiên cái đẹp cuộc sống từ những điều đang diễn ra quanh ta như bản thân nó vốn từng có.

Hạnh phúc là được sống, chia sẻ với những người bạn chân thành.

Hạnh phúc là có một tâm hồn trong sáng, một trái tim thuần khiết, không vị kỷ, ghét ghen.

Hạnh phúc là biết mỉm cười với chính mình,  
nâng đỡ người khác chứ không phải chế giễu  
họ.

Hạnh phúc là tìm ra được giá trị niềm vui được  
cho hơn là chỉ muốn nhận.

Hạnh phúc là sống vị tha và biết nhìn nhận lỗi  
lầm để bước tiếp sau những lần vấp ngã.

Hạnh phúc là biết cách chế ngự cái tôi và cái  
của tôi khi cần thiết.

Hạnh phúc là dám yêu, được yêu và dám sống  
cho một tình yêu chân thành, cho dù chỉ từ một  
phía.

Hạnh phúc là biết gìn giữ, tìm được sức mạnh tinh thần từ những kỷ niệm, ký ức yêu thương ngay cả khi nó không còn hiện diện trong hiện tại.

Hạnh phúc tìm được đôi khi không chỉ từ những nụ cười mà còn là giọt nước mắt trên bờ vai tin cậy.

Hạnh phúc là mong muốn được học hỏi, sáng tạo tìm ra những giá trị mới, hơn là ước muốn được dạy bảo người khác.

Hạnh phúc là tìm được niềm vui công việc, biết ước mơ, làm được những điều mình thích và biết mỉm cười trước những thất bại, nghịch cảnh.

Hạnh phúc là biết nhận ra được ý nghĩa những điều giản dị, những giá trị vĩnh hằng của cuộc sống.

- First News

### Khám phá Hạnh phúc Cuộc Sống

Khi còn ở tuổi niên thiếu, dường như mọi người chúng ta thường nhìn nhận khái niệm hạnh phúc rất đơn giản - đó là đạt được những điều mình muốn.

Khi bước vào cuộc sống, chúng ta thực sự đặt chân lên cuộc hành trình tự khẳng định mình, trải nghiệm, khám phá và đi tìm hạnh phúc cuộc sống.

Trong cuộc hành trình đó, biết bao điều bất ngờ, biến cố buồn vui đón chờ ta. Và biết bao lần chúng ta phải đối diện với thất vọng, mất mát niềm tin, khổ đau và cả bất hạnh. Chúng ta nhận ra hạnh phúc không hề đơn giản. Và chúng ta đã từng trăn trở tìm cách để cảm nhận cuộc sống mình được hạnh phúc hơn. Qua những khó khăn thử thách, chúng ta từng bước trưởng thành, khám phá ra ý nghĩa cuộc sống có nhiều cung bậc, đa dạng. Và cuộc sống không là một khuôn mẫu định sẵn mà là một không gian đa chiều, phong phú. Khám phá đó đi cùng nhận thức nội tâm và sự thức tỉnh, cách cảm nhận tâm hồn, tinh thần mỗi người.

Và hạnh phúc mà chúng ta từng cảm nhận không chỉ là khái niệm ước muốn đơn thuần hay là sự thành đạt mà là một tổng thể hài hòa của tình cảm con người, tình yêu, các mối quan hệ, nội tâm và cách nhìn. Trong đó yếu tố tinh

thần là quan trọng nhất. Trong những phút giây đối mặt với thất bại, sai lầm, nghịch cảnh và đắng cay cuộc đời, ngay với những người bản lĩnh, nhiều vốn sống nhất cũng đôi lúc mất phương hướng và tự hỏi: Thế nào là hạnh phúc thực sự? Ý nghĩa và giá trị cuộc sống của mình là gì? Vì sao cảm giác hạnh phúc thực sự lại khó tìm đến thế? Hạnh phúc sao đến rồi lại đi? Có thực sự tồn tại và phải đi tìm sự hạnh phúc vĩnh hằng ở đâu? Làm thế nào để hạnh phúc thật sự? Hạnh phúc là luôn bằng lòng với chính mình hay dám thay đổi, vượt lên để đạt được điều mình mơ ước? Hạnh phúc là cảm nhận tĩnh lặng hướng nội, tự bằng lòng với cuộc sống đang có hay dám vươn lên chinh phục những thử thách để khẳng định mình và thay đổi cuộc sống?

Đó không chỉ là trăn trở của mọi người chúng ta hiện nay mà còn từng là những suy tư, câu hỏi của nhiều thế hệ. Có phải là hạnh phúc luôn ở

phía trước và khó nắm bắt - chúng ta chỉ có thể hướng đến mà thôi. Hay hạnh phúc thật gần gũi, ở ngay trong tâm chúng ta. Rằng chỉ có những người từng trải qua khổ đau mới có thể hiểu giá trị và cảm nhận trọn vẹn giá trị của niềm vui hạnh phúc. Và ai đó đã chiêm nghiệm sâu sắc rằng hạnh phúc không phải là cảm giác tới đích, mà chính trên từng chặng đường đi, hạnh phúc không chỉ là nụ cười, mà còn là giọt nước mắt chia sẻ trên bờ vai tin cậy.

Vâng! Tất cả đều có thể đúng - tùy vào cảm nhận mỗi người trong từng thời điểm. Đến một lúc, hạnh phúc ở ngay trong tâm hồn, ánh mắt chúng ta - không phụ thuộc ngoại cảnh, không gian và thời gian. Hạnh phúc do tinh thần, cách nhìn của chúng ta quyết định.

Sẽ đến một lúc chúng ta chợt nhận ra giá trị sâu sắc của hạnh phúc, tình yêu - thật giản dị, thật mới mẻ, lắng đọng trong tâm hồn, bừng sáng như ngôi sao chỉ đường, khiến ta thao thức, cảm nhận đến nỗi chúng ta muốn được chia sẻ cảm xúc với ai đó. Đó chính là nguồn động viên lớn nhất của con người. do First News thực hiện là một cuốn sách thực sự mới mẻ và sâu sắc dựa theo những ý tưởng của cuốn sách nổi tiếng “100 Bí Mật Đơn Giản của Những Người Hạnh Phúc” của Tiến sĩ David Niven. Cuốn sách sẽ cùng bạn chia sẻ những trải nghiệm chân thành, thực tế và hữu ích nhất cùng những câu chuyện sinh động để khám phá ra những khía cạnh của hạnh phúc. Đây không chỉ đơn thuần là nghiên cứu của một nhà tâm lý tâm huyết mà còn là sự đúc kết, trải nghiệm từ rất nhiều số phận, rất nhiều cuộc đời. Đó là thành quả lao động của những nhà khoa học nghiên cứu về cuộc sống nội tâm con người trong một thời



gian dài. Trong nguyên bản những phần chưa phù hợp với người Việt Nam - vì văn hóa và quan niệm hạnh phúc của phương Tây và chúng ta có những điểm khác biệt - nên chúng tôi đã chuyển đổi và bổ sung những ý tưởng và trải nghiệm thích hợp với cuộc sống chúng ta hiện nay. Cuốn sách sẽ giúp chúng ta khám phá nội tâm, cách suy nghĩ, tư duy của chính mình, tìm ra được sự khác biệt giữa người hạnh phúc và không hạnh phúc để tìm ra đường đến hạnh phúc của mình.

Qua từng trang sách chúng ta nhận ra rằng hạnh phúc không phải là điều xa xôi, khó tìm. Hạnh phúc có thể tìm được bằng những điều chỉnh, thay đổi trong cuộc sống, cách nhìn và suy nghĩ của chúng ta. Hạnh phúc có thể tìm được trong sự chia sẻ chân thành, trong sự cao thượng của các mối quan hệ, trong lòng dũng cảm, quyết tâm vươn lên, trong cách tư duy

tích cực và hướng đến một ngày mai tốt đẹp hơn.

Mong rằng cuốn sách với những ý tưởng mới mẻ, sâu sắc và những chân lý giản dị có giá trị vĩnh hằng này sẽ là người bạn chia sẻ chân thành nhất của bạn trong những thời điểm khó khăn, thất bại hay khi đối đầu với thử thách để vươn lên tìm được niềm tin, tình yêu, ước mơ và hạnh phúc cuộc sống.