

INTERNATIONAL BESTSELLER

Don't Sweat the Small Stuff...

Tất cả
đều là
chuyện
nhỏ



RICHARD CARLSON

Đã
phát hành
hơn 8 triệu
bản



NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP TP. HỒ CHÍ MINH

Tất Cả Điều Là Chuyện Nhỏ

Richard Carlson

www.dtv-ebook.com (2017)

Tải miễn phí tại: Taisachmoi.com

Điểm số: ★★★★★

Mục Lục

LỜI GIỚI THIỆU

1. ĐỪNG CHẤP NHẬN NHỮNG CHUYỆN NHỎ
2. ĐỪNG CẦU TOÀN THÁI QUÁ
3. SỐNG AN NHIÊN
4. TRÁNH HIỆU ỨNG TUYẾT LĂN TRONG SUY NGHĨ
5. LÒNG TRẮC ẨN
6. KHÔNG ÔM ĐỒM!
7. ĐỪNG NGẮT LỜI HAY NÓI “NÓI HỘ” NGƯỜI KHÁC
8. LÀM VIỆC TỐT MỘT CÁCH THẦM LẶNG
9. GIÚP NGƯỜI KHÁC TỎA SÁNG
10. SỐNG VỚI HIỆN TẠI
11. HỌC HỎI TỪ NHỮNG NGƯỜI QUANH TA
12. BẠN KHÔNG CẦN PHẢI THẮNG BẰNG MỌI GIÁ
13. LÒNG KIÊN NHẪN
14. CHỦ ĐỘNG BÀY TỎ YÊU THƯƠNG
15. TRÒ CHƠI “QUAY LỆCH THỜI GIAN”
16. CHẤP NHẬN SỰ THẬT: “CUỘC SỐNG VỐN DĨ KHÔNG CÔNG BẰNG”
17. CHO PHÉP BẢN THÂN ĐƯỢC NHÀN RỒI
18. HẠ MỨC ĐỘ CHỊU ĐỰNG STRESS CỦA BẠN

Qua **“Tất cả đều là chuyện nhỏ”**, Richard Carlson chia sẻ với các bạn lần lượt từng bí quyết nhỏ nhưng mang lại hiệu quả lớn - những điều bạn có thể thực hiện ngay từ hôm nay - để có một cuộc sống nhẹ nhàng thư thái, không bị vướng bận bởi những chuyện vặt vãnh, chẳng hạn như:

- *Hãy hỏi chính mình: “Có nên để việc này làm mình bận tâm suốt năm hay không?”*
- *Làm điều tốt một cách thầm lặng.*
- *Đừng cho rằng cuộc đời không công bằng với bạn.*
- *Lắng nghe cảm giác của bạn.*
- *Hãy nhớ rằng, khi bạn qua đời, “khay công việc” của bạn vẫn chưa hề t.*

LỜI GIỚI THIỆU

Khám phá vĩ đại nhất ở thế hệ của tôi là con người có thể thay đổi cuộc đời mình bằng cách thay đổi thái độ sống.

- William James

Mỗi khi đối mặt với tin xấu, một người khó chịu hay một nỗi thất vọng nào đó - đặc biệt là nghịch cảnh - hầu hết chúng ta thường có thói quen phản ứng lại cuộc sống theo những chiều hướng không mấy tốt đẹp.

Chúng ta phản ứng thái quá, thổi phồng sự việc, báo thù, cứng nhắc hoặc chỉ tập trung vào những khía cạnh tiêu cực. Thực ra, khi bị những điều nhỏ nhặt níu chân - chẳng hạn khi bị chọc giận hoặc bị quấy rầy - phản ứng thái quá không chỉ khiến ta nản lòng mà còn cản trở ta đạt được cái mình mong muốn. Cuộc sống là cả một bức tranh lớn nhưng chúng ta chỉ sẫm soi vào những chi tiết nhỏ để rồi làm phiền cả những người có thể giúp đỡ mình. Nói ngắn gọn, chúng ta sống như thể mình đang ở trong tình trạng cực kỳ khẩn cấp!

Chúng ta không hề nhận ra rằng trong mọi vấn đề, chúng ta đều có thể tìm thấy rất nhiều hướng giải quyết nhanh chóng và hiệu quả. Và một cách đơn giản để chúng ta thay đổi cuộc sống của chính mình là thay đổi những thói quen “phản ứng” cũ bằng những thói quen nhìn nhận mới. Các thói quen này sẽ cho phép chúng ta có được cuộc sống trọn vẹn hơn.

Trong suốt hơn một thập kỷ, tôi đã làm việc với nhiều khách hàng và giúp họ tiếp cận cuộc sống theo một cách dễ chấp nhận hơn. Chúng tôi cùng nhau giải quyết đủ loại vấn đề - stress, trục trặc trong các mối quan hệ, công việc, nghiện ngập, cũng như những nỗi chán nản nói chung.

Trong cuốn sách **Tất cả đều là chuyện nhỏ** này, tôi muốn chia sẻ với các bạn từng bí quyết cụ thể - những điều bạn có thể tiến hành ngay từ hôm nay - để giúp bạn đương đầu với cuộc sống một cách linh hoạt. Mỗi bí quyết đều đơn giản, nhưng hiệu quả và đóng vai trò dẫn đường cho bạn đến quan điểm sống tốt hơn cũng như một cách sống thư thái hơn. Bạn sẽ nhận thấy có nhiều bí quyết không chỉ áp dụng cho vài sự việc nhỏ nhất định mà còn cho nhiều thách thức lớn hơn của cuộc sống.

Khi bạn không chấp nhận những chuyện nhỏ, cuộc sống của bạn không phải ngay lập tức trở nên hoàn hảo, nhưng bạn sẽ học được cách chấp nhận những điều tự nhiên đang diễn ra xung quanh bạn. Tôi tự tin nói rằng, nếu bạn áp dụng những bí quyết này, bạn sẽ học được hai nguyên tắc để sống một cách hòa hợp: 1) Đừng chấp nhận những chuyện nhỏ và 2) Tất cả đều là chuyện nhỏ.

1. ĐỪNG CHẤP NHẬN NHỮNG CHUYỆN NHỎ

Chúng ta thường bị tác động quá mức bởi những việc thực ra chẳng có gì to tát cả. Chúng ta hay tập trung vào những sự cố, những mối lo vụn vặt và thổi phồng chúng lên. Ví dụ, khi bạn đang đi xe trên đường thì

một chiếc xe khác cúp ngang trước đầu xe bạn, thay vì bỏ qua, bạn lại nghĩ rằng mình có quyền nổi giận, rồi bắt đầu làm lớn chuyện với họ trong... chính đầu óc của mình. Thậm chí, nhiều người còn “ghim gút” trong lòng và kể lại chuyện đó với người khác thay vì quên phứt nó đi.

Tại sao chúng ta không thể bỏ qua vụ này? Tại sao chúng ta không bình tâm đủ để tìm ra một lý do nào đó để có cái nhìn cảm thông đối với hơn với họ? Như nghĩ rằng họ đang nhớ một chuyến bay, lỡ một con tàu hay đang trên đường đi cứu một con người... nên mới có một hành động bất cẩn như thế. Bằng cách đó, chúng ta sẽ thấy lòng mình thư thái hơn và cuộc sống tươi đẹp hơn rất nhiều.

Những “chuyện vặt” như thế vẫn xảy ra hàng ngày: khi bạn phải xếp hàng chờ đợi, lúc nghe những lời chỉ trích bất công, hoặc phải hoàn thành một khối lượng công việc nhiều hơn một chút so với đồng nghiệp... Chắc chắn bạn sẽ thấy tốt hơn nhiều nếu không chấp nhặt những chuyện vặt vãnh như thế. Rất nhiều người phí phạm năng lượng sống của mình vào việc “chấp nhặt những chuyện nhỏ” đến mức quên đi cả sự kỳ diệu của cuộc sống xung quanh. Vì vậy, chỉ khi nào khi bạn cam kết hành động theo tiêu chí “vượt lên những chuyện nhỏ”, bạn mới có thể tận hưởng cuộc sống một cách tự tại, an nhiên.

Đừng gom góp vào mình những chuyện vặt vãnh!

2. ĐỪNG CẦU TOÀN THÁI QUÁ

Tôi chưa từng gặp một người vừa có óc cầu toàn thái quá vừa có một cuộc sống nội tâm thực sự bình yên.

Khao khát về sự hoàn hảo và sự bình an trong tâm hồn luôn mâu thuẫn với nhau. Bất cứ khi nào chúng ta khẳng định cho rằng việc này việc khác nhất định phải diễn ra theo một cách nào đó tốt hơn (theo suy nghĩ của ta) thì y như rằng chúng ta đang tham gia một trận chiến mà mình nắm chắc phần thua. Thay vì bằng lòng với những gì tốt nhất chúng ta hiện có, chúng ta lại nghĩ rằng chúng vẫn còn chút “sai sót” gì đó cần phải “sửa chữa” để hoàn hảo nhất. Rồi sau khi “săm soi” mọi khía cạnh mà không thấy gì, chúng ta lại cảm thấy thất vọng và không hài lòng về chính chúng ta.

Cho dù đó là công việc mang tính cá nhân – một căn phòng bừa bộn, một vết trầy xước trên xe, một kết quả công việc không như mong muốn, tình trạng sức khỏe không ổn định – hay liên quan đến “sự thiếu hoàn hảo”

của người khác – diện mạo, cách cư xử, cách sống của họ... thì việc chăm chăm vào những thiếu sót đó sẽ làm cho chúng ta không thể trở thành người khoáng đạt. Thực ra, việc luôn có cách tốt hơn để giải quyết một vấn đề không có nghĩa bạn không thể tận hưởng và biết ơn những gì bạn có theo đúng bản chất của nó.

Giải pháp ở đây là bạn cần kiềm chế bản thân trước thói quen rằng mọi việc lẽ ra phải tốt hơn theo một cách khác. Một khi bạn không phán xét, mọi thứ sẽ trở nên tốt đẹp hơn. Và, khi bạn không còn tìm kiếm sự hoàn hảo đến mức chi li trong mọi vấn đề, bạn sẽ nhận ra rằng cuộc sống đã là một sự tổng hòa của vạn vật và các mối quan hệ bổ khuyết cho nhau, và nó đã hoàn hảo theo cách riêng của nó.

Khao khát về sự hoàn hảo và sự bình an trong tâm hồn luôn mâu thuẫn với nhau.

3. SỐNG AN NHIÊN

Một trong những lý do chính khiến nhiều người chọn cách sống nhanh là nỗi lo sợ rằng nếu sống ung dung và chậm rãi hơn, họ sẽ khó đạt được các mục tiêu đã đề ra, họ sẽ trở nên lười biếng và “tắt lửa” hành động.

Nhưng sự thật không phải như vậy. Lối suy nghĩ và cách sống ấy sẽ lấy đi rất nhiều năng lượng và rút cạn khả năng sáng tạo cũng như những động lực sống của chúng ta. Khi bạn sợ hãi hay mất bình tĩnh, đó là bạn đang kìm hãm những năng lực tiềm tàng của bản thân, bạn sẽ không thể tận hưởng trọn vẹn cuộc sống của mình. Bạn thành công vì bạn không e sợ gì, chứ không phải vì bạn sợ thất bại nên phải cố gắng để thành công.

Tôi có may mắn được ở bên cạnh những người biết cách sống an nhiên và đầy yêu thương. Họ là những tác giả nổi tiếng, những bậc cha mẹ đánh kính, những nhà cổ vấn, chuyên gia máy tính hay giám đốc điều

hành thành công... Tất cả họ, mỗi người mỗi lĩnh vực khác nhau nhưng đều yêu mến công việc mà mình đã chọn. Họ tìm thấy niềm vui và sự bình yên trong chính cuộc sống và nghề nghiệp của họ bằng những khả năng mà họ được ban tặng.

Tôi đã học được một bài học quan trọng: rằng chỉ khi bạn có sự bình an trong tâm hồn, bạn mới không bị phân tâm bởi những mong muốn, nhu cầu và ước vọng không chính đáng khác. Và chỉ khi đó, bạn mới dễ dàng tập trung sức lực và trí não của mình để đạt các mục tiêu mà bạn đang hướng đến cũng như sống chan hòa và chia sẻ với những người xung quanh.

“An” - Chỉ khi bạn có sự bình an trong tâm hồn, bạn mới không bị phân tâm bởi những mong muốn, nhu cầu và ước vọng không chính đáng khác.

4. TRÁNH HIỆU ỨNG TUYẾT LĂN TRONG SUY NGHĨ

Lỗi suy nghĩ tiêu cực và cảm giác bất an mơ hồ có thể nhanh chóng làm bạn mất kiểm soát trong nhiều tình huống của cuộc sống. Có bao giờ bạn cảm thấy thật căng thẳng khi bị cắt ngang dòng suy nghĩ? Và khi điều này diễn ra nó càng làm cho bạn trở nên kích động hơn.

Đã khi nào bạn tỉnh giấc lúc nửa đêm và chợt nhớ ra mình có một cuộc gọi cần thực hiện vào ngày hôm sau.

Và rồi, thay vì cảm thấy nhẹ nhõm vì đã nhớ ra cuộc gọi quan trọng, bạn lại bắt đầu nghĩ về mọi thứ phải làm vào ngày mai. Bạn tập tước trong đầu cuộc nói chuyện với sếp, để rồi bản thân càng lo lắng hơn. Sau đó tự nhủ: “Không thể tin được là mình bận bịu đến thế. Mình phải gọi 50 cuộc điện thoại mỗi ngày. Đây rốt cuộc là cuộc sống của ai chứ?” và suy nghĩ đủ thứ khác cho đến khi cảm thấy thương cảm cho chính mình. Với nhiều người, những “trường suy nghĩ” như thế dường như là bất tận, và có thể xem đó là “những cuộc diễn tập ý nghĩ”. Cuộc sống của bạn sẽ không bao giờ được bình an với một cái đầu đầy những mối âu lo và bực dọc thế kia.

Giải pháp đặt ra là bạn hãy để ý xem điều gì đang diễn ra trong đầu trước khi cho phép dòng suy nghĩ của mình tuôn chảy. Càng sớm nhận ra thời điểm bản thân bắt đầu tạo nên một quả bóng tuyết tinh thần, bạn càng dễ dàng dừng lại hơn. Mỗi khi bạn hình dung ra danh sách những việc phải làm vào ngày mai nghĩa là những suy nghĩ “tuyết lăn” của bạn đang được bắt đầu khởi động. Lúc ấy, thay vì bị ám ảnh bởi ngày mai, bạn hãy tự nhủ: “Mình lại thế rồi” và tự giác dập tắt nó ngay từ trong trứng nước. Bạn chặn đứng dòng suy nghĩ trước khi nó có cơ hội bắt đầu. Như vậy bạn sẽ cảm thấy nhẹ nhõm hơn và không quá lo lắng cho những việc phải tiến hành vào sáng hôm sau. Nếu bạn nhớ ra một điều gì đó vào lúc nửa đêm và e rằng ngày mai mình có thể quên thì hãy tạm viết nó vào một tờ giấy. Bạn có thể chuẩn bị sẵn cây bút và cuốn sổ tay nơi đầu giường cho những tình huống tương tự.

Dù cuộc sống của bạn có bận rộn đến mức nào, hãy nhớ rằng nếu cứ luôn để cho những suy nghĩ làm việc không ngừng thì chỉ càng làm vấn đề thêm trầm trọng và bạn càng chịu nhiều căng thẳng hơn. Nếu lần tới bạn lại cảm thấy mình bắt đầu bị ám ảnh bởi công việc và sự bận rộn trong suy nghĩ, hãy thử làm theo hướng dẫn đơn giản nêu trên. Bạn sẽ thấy ngạc nhiên trước hiệu quả của nó.

5. LÒNG TRẮC ẨN

Sự mở lòng – hay lòng trắc ẩn - đối với con người chính là cội nguồn xây dựng nên thái độ sống cho mỗi người. Lòng trắc ẩn là sự cảm thông sâu sắc đối với mọi người, sẵn sàng đặt mình vào vị trí của người khác, là tạm thời quên mình để hiểu người và học cả cách yêu thương họ. Qua đó, bạn sẽ hiểu hơn về những khó khăn, nỗi đau khổ cũng như những lúc tuyệt vọng của người khác – những điều bạn chưa từng trải qua.

Trong quá trình nhận thức vấn đề và giúp đỡ người khác, chúng ta đồng thời mở rộng lòng mình cũng như củng cố lòng biết ơn đối với người khác.

Lòng trắc ẩn là một dạng cảm xúc bạn có thể phát triển bằng cách luyện tập. Nó bao gồm hai giai đoạn:

ý định và hành động. Ý định là giai đoạn khởi đầu nhắc nhở bạn mở lòng với người khác. Còn hành động là giai đoạn bạn sẽ thực hiện ý định đó. Bạn có thể thể hiện lòng trắc ẩn bằng những cách hết sức đơn giản, như góp một ít tiền bạc, thời gian (hay cả hai) để giúp đỡ một ai đó đang trong hoàn cảnh khó khăn, hoặc đôi khi bạn chỉ cần nở một nụ cười thật tươi và cất lời chào ai đó trên đường. Điều quan trọng không phải là bạn làm được gì, mà là bạn có làm hay không. Mẹ Teresa từng nói: *“Chúng ta không thể làm nên những việc lớn lao trên đời này. Chúng ta chỉ có thể làm những điều nhỏ bé với i một tình yêu lớn lao”*.

Lòng trắc ẩn còn giúp bạn tăng cường sự biết ơn đối với người khác khi lôi kéo sự chú ý của bạn khỏi những điều nhỏ nhặt mà hầu hết chúng ta thường nghiêm trọng hóa chúng. Khi bạn dành thời gian suy ngẫm về những điều kỳ diệu trong cuộc sống – dù là nhỏ bé – món quà của ánh nhìn, của tình yêu cùng tất cả những thứ khác, chúng đều giúp nhắc nhở rằng nhiều thứ bạn nghĩ là to tát thật ra chỉ là những “chuyện nhỏ” mà thôi.

Đôi khi bạn chỉ cần nở một nụ cười thật tươi i...

6. KHÔNG ÔM ĐÒM!

Cuộc sống là một khay công việc luôn đầy tràn, dù bạn có cố gắng đến đâu chẳng nữa thì cũng không bao giờ hoàn thành được chúng. Thế nhưng rất nhiều người trong chúng ta cứ sống như thể mục tiêu của cuộc đời là bằng mọi cách phải hoàn thành tất cả. Chúng ta đi ngủ trễ, thức dậy sớm, tránh xa những cuộc vui và để những người yêu thương phải chờ đợi. Thường chúng ta hay tự thuyết phục mình rằng nỗi ám ảnh về “những việc cần làm” chỉ là tạm thời - nghĩa là một khi công việc được hoàn tất, ta sẽ lại cảm thấy dễ chịu, thoải mái và hạnh phúc. Nhưng trong thực tế điều này rất hiếm khi xảy ra. Bởi đơn giản là khi bạn hoàn thành việc này thì sẽ có việc mới thay thế.

Bản chất của một “khay công việc” là nó luôn đầy những công việc cần bạn xử lý: những cuộc điện thoại cần thực hiện, những dự án, những cuộc hẹn, những vấn đề cần giải quyết... Trên thực tế, không ít người cho rằng một “khay công việc” đầy ắp là yếu tố không thể thiếu của thành công. Nhưng điều đó chỉ làm cho của bạn luôn ở tình thế cấp bách mà thôi!

Cho dù bạn là ai và đang làm gì, hãy luôn nhớ rằng không có gì quan trọng hơn cảm giác hạnh phúc và bình yên của chính mình cùng những người bạn yêu thương. Nếu bạn luôn bị ám ảnh với việc phải luôn hoàn thành mọi thứ, bạn sẽ không bao giờ cảm thấy hạnh phúc! Do đó để có một cuộc sống mà vẫn đảm bảo được công việc, bạn phải biết lựa chọn những ưu tiên cho công việc mình cần giải quyết ngay, những công việc quan trọng hay khẩn cấp cần hoàn thành; còn lại bạn vẫn có thể trì hoãn để tận hưởng cuộc sống.

Tôi nhận ra nếu mình thường xuyên nhắc nhở bản thân rằng mục tiêu của cuộc sống không phải là hoàn tất mọi việc mà là tận hưởng những gì gặt hái được cũng như sống với tình yêu thương tràn đầy, khi đó nỗi ám ảnh phải hoàn thành tất cả sẽ dễ kiểm soát hơn rất nhiều. Nên nhớ là dù cho bạn có cố gắng làm việc đến cuối đời thì vẫn sẽ còn đó rất nhiều việc dở dang. Vì vậy, đừng lãng phí thêm nữa những khoảnh khắc quý giá của cuộc sống vốn đang chờ bạn hòa nhịp.

“Khay công việc” của bạn có luôn đầy ắp như thế này?

7. ĐỪNG NGẮT LỜI HAY NÓI “NÓI HỘ” NGƯỜI KHÁC

Mãi đến cách đây vài năm tôi mới nhận ra rằng tôi thường cắt ngang và “nói hộ” người khác cho hết câu của họ. Rồi tôi nhận ra rằng thói quen vô cùng xấu này không những ảnh hưởng đến sự tôn trọng và tình cảm người khác dành cho bạn mà còn làm tổn hao năng lượng của chính bạn khi bạn phải hoạt động và suy nghĩ “bằng hai cái đầu” cùng một lúc. Khuynh hướng giao tiếp này (vốn rất thường thấy ở những người bận rộn) làm cả hai bên mỗi lúc càng tăng tốc độ phát biểu của mình. Hậu quả là, điều này xảy ra khiến cả hai bên dễ mất bình tĩnh, dễ nổi nóng và bực tức với nhau. Bởi khi đó, cả hai đều “tranh” nhau nói trước để không bị đối phương cướp lời, thay vì lắng nghe nhau.

Thực ra, thói quen hay cắt ngang lời người khác là một thói quen vô thức rất khó nhận biết. Vì vậy bạn chỉ cần học cách kiểm soát bản thân để có thể hành xử đúng đắn. Nhắc nhở bản thân (trước mỗi cuộc nói chuyện, nếu có thể) phải biết kiên nhẫn, chờ đợi và lắng nghe đối phương cho đến khi họ trình bày xong ý

kiến mới đến lượt mình. Bạn sẽ nhận thấy các cuộc giao tiếp của bạn được cải thiện rõ rệt nhờ vào sự điều chỉnh đơn giản nói trên. Đồng thời, những người trò chuyện với bạn, và cả bản thân bạn, sẽ có cảm giác dễ chịu hơn rất nhiều khi cả hai cảm thấy được lắng nghe một cách lịch sự trên tinh thần tôn trọng lẫn nhau.

Người tài ăn nói không bằng người giỏi lắng nghe.

- Châm ngôn

8. LÀM VIỆC TỐT MỘT CÁCH THẦM LẶNG

Giúp đỡ người khác là một nghĩa cử cao đẹp. Tuy nhiên, thường khi làm một việc tốt, nhiều người trong chúng ta hay kể lại việc tốt của mình với một ai đó nhằm tìm kiếm lời khen ngợi hay một sự ghi nhận.

Thể hiện lòng tốt với người khác khiến ta có cảm giác mình là người cao thượng và vì vậy ta cũng xứng đáng được đối xử tốt. Mong muốn được người khác thừa nhận là điều chính đáng nhưng đã khi nào bạn tận hưởng cảm giác tuyệt vời khi làm việc tốt một cách âm thầm mà không cần đến bất kỳ lời khen ngợi nào? Đó mới quả thực là điều kỳ diệu dành cho tâm hồn. Vậy nên, đừng hủy hoại cảm giác tuyệt vời đó mỗi khi bạn làm điều tốt bằng cách “khoe khoang” với người khác; hãy giữ lại những cảm xúc tích cực đó cho riêng bạn.

Cho đi mà không cần được đền đáp tự nó chính là phần thưởng lớn nhất dành cho bạn.

Hãy trao tặng bằng cả tâm lòng của bạn.

9. GIÚP NGƯỜI KHÁC TỎA SÁNG

Tâm hồn con người rất kỳ lạ: Khi bạn hành động mà không để ý đến những lời tán dương của người khác mà chỉ muốn làm cho họ tỏa sáng, một cảm giác sâu lắng khó tả sẽ xuất hiện bên trong bạn. Khi bạn làm cho người khác tỏa sáng, bạn cũng sẽ tỏa sáng.

Nhu cầu được chú ý càng nhiều càng tốt là cái tôi khá lớn của mỗi chúng ta. Cái tôi đó luôn nói rằng:

“Hãy nhìn tôi đây này. Chuyện của tôi thú vị hơn của anh nhiều. Việc của tôi mới quan trọng hơn việc của anh...” Đó là cái tôi muốn được nhìn nhận, được lắng nghe, được tôn trọng và được đối xử đặc biệt. Không những thế, nó còn xúi giục ta ngắt lời người khác, hoặc chờ đợi một cách thiếu kiên nhẫn đến lượt mình lên tiếng, hoặc lôi kéo cả câu chuyện về phía mình... Ít nhiều hầu hết chúng ta đều có thói quen không tốt này. Khi bạn đột ngột xen ngang và kéo câu chuyện về phía mình, bạn có thể giảm thiểu hứng thú chia sẻ của người đối diện, đồng thời tạo ra khoảng cách giữa bạn và họ. Lúc đó, cả hai đều trở thành người thua cuộc.

Ngược lại, khi bạn khích lệ người khác và giúp họ tỏa sáng bằng những câu nói như: “Điều đó thật tuyệt!” hay “Làm ơn kể cho tôi nghe thêm!” ... người nói chuyện với bạn sẽ cảm thấy vui hơn nhiều, vì chính bạn đang sẵn lòng lắng nghe. Họ sẽ không cảm thấy phải “tranh đấu” với bạn. Như thế, họ thấy dễ chịu hơn khi ở bên cạnh bạn và chia sẻ với bạn nhiều hơn.

Tất nhiên cũng có lúc chúng ta cần trao đổi với nhau những trải nghiệm cá nhân, và chia sẻ trong vinh dự cũng như trong sự quan tâm lẫn nhau chứ không phải chỉ thể hiện một chiều. Điều này hẳn nhiên hoàn toàn đối lập với ý muốn đồ tước đoạt vinh quang của người khác. Và, điều kỳ diệu là, khi bạn không còn muốn giành phần vinh quang từ người khác, sự chú ý bạn hằng mong muốn sẽ được thay thế bằng sự tự tin trong chính con người mình.

Khi bạn làm cho người khác tỏa sáng, bạn cũng sẽ tỏa sáng.

10. SỐNG VỚI HIỆN TẠI

Theo một nghĩa nào đó, sự bình yên trong tâm hồn được đo bằng khả năng thích nghi với hiện tại. Bất kể chuyện gì xảy ra ngày hôm qua và những gì có thể đến vào ngày mai, bạn vẫn đang sống ở hiện tại – luôn luôn là như vậy!

Tuy nhiên, chúng ta cũng dễ nhận thấy rất nhiều người vẫn thường tiêu phí thời gian để lo lắng đủ chuyện cho tương lai lẫn quá khứ, mà kết quả nhận được cũng chỉ là lo lắng khắc khoải, nản lòng, phiền muộn và càng vô vọng thêm. Đa phần chúng ta cũng không dám hài lòng với chính mình, không dám làm những việc mình thích, không dám tận hưởng hạnh phúc của hiện tại và thường cho rằng “một ngày nào đó” chắc chắn chúng ta sẽ tốt hơn hôm nay. Rồi thay, cái động lực tinh thần mách bảo hạn trông chờ vào tương lai sẽ cứ lặp đi lặp lại ngày này qua ngày khác, và vì thế, “một ngày nào đó” thật ra sẽ chẳng bao giờ đến. John Lennon từng nói: “Cuộc sống là những gì đang diễn ra trong lúc chúng ta mãi mê xếp đặt những kế hoạch khác”. Và khi chúng ta đang bận vạch ra “các kế hoạch khác” thì con cái chúng ta cũng “bận” lớn lên, những người ta yêu quý dần rời xa và qua đời, chúng ta dần thay đổi và những ước mơ của chúng ta vẫn luôn treo lại đó. Nói ngắn gọn, chúng ta đánh mất những cơ hội mà cuộc sống hiện tại đang mang đến cho mình.

Nhiều người đang sống cứ như thể cuộc đời là buổi thử quần áo cho một cuộc hẹn sắp đến nào đó. Cuộc sống không phải vậy. Thực ra, không ai có thể đoán chắc rằng mình vẫn như thế này vào ngày mai. Hiện tại là khoảng thời gian duy nhất mà chúng ta có, cũng là khoảng thời gian duy nhất chúng ta có thể điều khiển mọi việc. Khi chúng ta tập trung vào hiện tại, nỗi lo sợ về mọi thứ sẽ bị đẩy lùi, dù đó là vấn đề tiền bạc, con cái gặp khó khăn hay chuyện tử - sinh...

Cảm giác sợ hãi dường như là thách thức lớn nhất mà con người phải học cách vượt qua. Và để chống lại sự sợ hãi, cách tốt nhất là ý thức được sự hiện hữu của bản thân trong hiện tại. Mark Twain từng nói: *“Tôi đã trải qua nhiều điều tệ hại trong cuộc sống, chỉ một số ít trong đó là thật sự xảy ra”*. Vì vậy, hãy luyện tập cách sống cho hiện tại. Chắc chắn nỗ lực của bạn sẽ được đền đáp xứng đáng.

Hãy sống với hiện tại.

11. HỌC HỎI TỪ NHỮNG NGƯỜI QUANH TA

Xem mọi người quanh ta những người đã được khai sáng trước ta, bạn sẽ thấy đó là một trong những phương pháp đơn giản mà hiệu quả để học hỏi và hoàn thiện bản thân.

Thật vậy, bất kỳ người nào bạn gặp gỡ đều có thể cho bạn những bài học mà không sách vở nào có thể dạy cho bạn. Trước tiên, hãy học hỏi từ những người thân trong gia đình bạn: học khôn ngoan từ ông, bà; học yêu thương từ cha mẹ; học nhường nhịn từ anh chị em. Sau đó học từ những người bạn tương tác trong cuộc sống bên ngoài: một người lái xe thô lỗ hay một thiếu niên thiếu lễ độ có thể dạy bạn bài học về sự kiềm chế, một người gác đèn có thể dạy bạn sự đúng giờ và cẩn mẫn, một đứa trẻ có thể dạy bạn cách mỉm cười hồn nhiên, chân thành...

Việc của bạn là xác định những gì mọi người có thể dạy cho bạn trong cuộc sống. Bạn sẽ thấy khi nắm bắt được thông điệp ấy, bản thân sẽ không còn cảm thấy bức mình, phiền phức hay thất vọng vì những hành động hay sự thiếu hoàn hảo của người khác.

Bạn sẽ thấy ngạc nhiên trước sự dễ dàng và thú vị của phương pháp này. Tất cả những gì bạn thực sự phải làm là thay đổi quan điểm từ “Tại sao họ lại làm thế?” sang “Mình học được những gì từ họ?” Bắt đầu từ hôm nay, bạn hãy thay đổi cách nhìn để nhận ra những con người đã được khai sáng trước bạn.

Đừng kiêu hãnh hay bướng bỉnh đến mức không chịu học hỏi, vì bạn sẽ đánh mất nhiều cơ hội tìm ra những phương thức đơn giản mà tuyệt vời để nâng cao kiến thức cho bản thân và cải thiện cuộc sống của mình.

Bên cạnh việc học hỏi, bạn hãy cởi mở tiếp nhận những ý kiến nhận xét, đóng góp từ người khác, đặc biệt là về những khuyết điểm của bạn. Hãy mạnh dạn nói: “Xin cho biết điểm yếu của tôi là gì?”. Việc này

không những khiến người bạn hỏi ý kiến cảm thấy được cần đến và đặc biệt, kết quả bạn còn có thể thu hoạch *Huckleberry Finn* (1884) , ... Ông nổi tiếng là người có khiếu hài hước và nhanh trí. Đặc biệt, ngày sinh và ngày mất của ông trùng với ngày xuất hiện hai lần liên tiếp của sao chổi Harley.

Tất cả những gì bạn cần là một chút can đảm, khiêm nhường và khả năng gạt cái tôi của bạn qua một bên.

Học hỏi từ những người quanh ta.

12. BẠN KHÔNG CẦN PHẢI THẮNG BẰNG MỌI GIÁ

Một trong những câu hỏi quan trọng bạn có thể tự hỏi là: “Tôi muốn mình luôn luôn “đúng” - hay tôi muốn được hạnh phúc?”. Trong nhiều trường hợp, hai điều này thường không đi cùng nhau.

Việc tỏ ra mình là người luôn luôn đúng – nghĩa là người khác sai – sẽ đẩy chúng ta vào thế sẵn sàng tranh cãi với bất kỳ ai không cùng quan điểm. Và nếu tình trạng này cứ tiếp diễn sẽ khiến đầu óc chúng ta tổn rất nhiều năng lượng cũng như làm chúng ta xao nhãng với cuộc sống xung quanh. Mặc dù vậy, nhiều người vẫn dành rất nhiều thời gian và công sức để chứng minh (hay bảo vệ) quan điểm của mình – và/hoặc cho rằng người khác đã sai. Vô tình hay hữu ý, nhiều người tin rằng việc đưa ra ý kiến riêng “đúng đắn” sẽ giúp người khác điều chỉnh chính họ và học hỏi thêm nhiều điều. Thực ra, điều này hoàn toàn sai!

Bạn hãy nhớ lại xem, đã bao giờ bạn bị ai đó “sửa lưng” và bạn nói với họ: “Cảm ơn anh đã chỉ cho tôi thấy điều tôi sai!”. Hoặc đã bao giờ có ai đó nói cảm ơn (hay thậm chí tán thành) khi bạn phản đối họ hay chứng tỏ bạn đúng họ sai? Sự thật là đa phần chúng ta đều không thích bị người khác vạch ra sai lầm của mình. Con người luôn mong muốn được người khác lắng nghe và được công nhận. Do đó, một người biết cách lắng nghe thường là người được yêu quý và tôn trọng. Những người có thói quen hay phản đối người khác thường chỉ nhận được phản ứng bức bối và bị lảng tránh.

Tuy nhiên, điều đó không có nghĩa là bạn không được phép bảo vệ lập trường của mình, nhưng bạn cần thể hiện quan điểm trong sự hòa nhã. Đừng để những cảm xúc nóng vội lấn át lý trí của bạn, hãy tạo điều kiện cho người đối diện nói hết quan điểm của họ sau đó bạn mới trình bày nhận định của cá nhân mình. Khi đó, bạn không những thực hiện được quan điểm của mình mà cũng không hạ thấp người khác.

Hãy làm cho người khác tận hưởng niềm vui được tỏa sáng. Hãy bỏ thói quen luôn cho rằng mình đúng.

Đừng áp đặt, hãy gọi mở. Mọi người xung quanh bạn sẽ cảm thấy thoải mái, tin tưởng và mở lòng ra với bạn hơn. Bạn sẽ có được niềm vui lớn khi giúp người khác hạnh phúc.

“Cảm ơn bạn đã chỉ cho tôi thấy điều tôi sai!”

13. LÒNG KIÊN NHẪN

Kiên nhẫn là đức tính sẽ theo bạn suốt cuộc hành trình mưu cầu sự bình an và yêu thương. Thiếu lòng kiên nhẫn, cuộc sống này thật đáng thất vọng, bởi khi đó, bạn sẽ thấy quanh mình đầy những bức tức, phiền hà và giận dữ. Kiên nhẫn giúp bạn dễ dàng chấp nhận cuộc sống như bản chất vốn có của nó. Đó là dưỡng chất thiết yếu cho sự bình an trong tâm hồn bạn.

Để có thể trở nên kiên nhẫn hơn, bạn hãy rộng lượng với hiện tại. Giả sử chuyến bay của bạn bị hoãn vì lý do thời tiết nên bạn trễ giờ hẹn, hãy khoan tức giận. Bạn hãy bình tĩnh và trả lời câu hỏi này: bạn muốn lên máy bay đúng giờ và cất cánh trong thời tiết xấu, hay bạn thích chờ một vài giờ cho cơn bão qua đi?

Kiên nhẫn giúp bạn biết thông cảm cho sự vô tình của người khác. Tôi nhận ra rằng, khi bạn nhìn đủ sâu vào bất kỳ vấn đề nào bạn đang gặp phải, hầu như bạn sẽ luôn tìm ra hướng đi tích cực cho mình. Bạn sẽ trở thành người tận hưởng niềm vui từ chính những khoảnh khắc đã làm bạn bức bối. Cuộc sống vốn muôn màu, nhưng cũng đủ kỳ diệu để bạn không ngừng khám phá.

“Nhẫn”

14. CHỦ ĐỘNG BÀY TỎ YÊU THƯƠNG

Nhiều người thường giữ trong lòng những hờn giận nhỏ nhặt từ những xích mích, hiểu lầm hay từ một sự cố gây đau lòng nào đó... Ta bước bình chờ đợi người khác chủ động tiến đến với mình vì cho rằng đó là cách duy nhất để ta tha thứ hay nhen nhóm lại một tình bạn, một mối quan hệ.

Một người quen của tôi - cô ấy đang có bất đồng và hầu như không nói chuyện với con trai đã ba năm nay. “Tại sao không?” – tôi hỏi. Cô giải thích là do bất đồng với con trai về người con dâu và cô sẽ không nói chuyện lại với con cho đến khi nào cậu mở lời trước. Khi tôi đề nghị cô ấy nên hành động trước, ban đầu cô phản đối: “Không thể thế được. Nó là con tôi và nó phải xin lỗi tôi trước”. Cô dứt khoát không làm lành với đứa con trai độc nhất của mình. Nhưng sau khi được động viên, cô quyết định sẽ mở lời để làm lành với con trước.

Cậu con trai thực sự ngạc nhiên và tỏ ra cảm kích, sau đó tự động nói lời xin lỗi với mẹ.

Sự thực là, khi chúng ta biết nắm lấy cơ hội và chủ động mở lòng với người khác bằng sự chân thành thì cả hai bên đều cảm nhận được thiện chí của nhau và khi ấy cả hai sẽ cùng thắng. Ngược lại, nếu cứ “ghim ghút”

trong lòng, chúng ta sẽ “làm to” những “chuyện nhỏ” trong đầu. Chúng ta tin rằng việc bảo vệ chính kiến của mình còn quan trọng hơn hạnh phúc của chúng ta. Không phải vậy. Bạn phải hiểu rằng hạnh phúc là buông bỏ, là mở lòng mình ra với mọi người. Hãy dành phần đúng cho mọi người và làm cho họ tỏa sáng. Cho là nhận, rồi bạn sẽ thấy họ cũng mở lòng mình ra với bạn. Ngay cả khi họ không làm thế thì bạn cũng cảm thấy sự thanh thản, bình yên trong tâm hồn, rằng bạn đã làm tất cả những gì có thể để góp phần tạo nên một thế giới yêu thương, tốt đẹp hơn.

15. TRÒ CHƠI “QUAY LỆCH THỜI GIAN”

Hầu như mỗi ngày, tôi đều chơi một trò gọi là “lệch thời gian”, thực chất là xác định các ưu tiên trong cuộc sống của tôi. Để chơi trò này, bạn chỉ cần tưởng tượng rằng mọi vấn đề bạn đang đương đầu không phải xảy ra ở hiện tại mà là một năm nữa tính từ bây giờ. Sau đó bạn hãy tự hỏi: “Vấn đề này có thật sự quan trọng như mình nghĩ hay không?”. Bạn sẽ nhận ra rằng, thỉnh thoảng cũng có sự việc quan trọng thật, nhưng phần lớn thì không.

Cho dù đó là cuộc tranh cãi giữa vợ chồng, con cái hay với cấp trên, khi phạm một sai lầm, bỏ lỡ một cơ hội, bị mất ví, bị từ chối trong công việc hay trật mắt cá chân, vấn đề ở chỗ nếu nó là chuyện của một năm nữa thì bạn chẳng cần phải bận tâm làm gì, vì nó chỉ là một chuyện vặt vãnh trong cuộc đời bạn mà thôi. Mặc dù trò chơi này không giúp bạn giải quyết mọi vấn đề trong cuộc sống nhưng nó có thể mở rộng thế giới quan của bạn rất nhiều. Tôi đã cười trước những vấn đề mà mình từng quá lo lắng khi cho rằng chúng cực kỳ nghiêm trọng.

Bây giờ, thay vì tốn sức cho cảm giác giận dữ hay bị dồn nén, tôi có thể dành thời gian cho gia đình, công việc, bạn bè hoặc nghĩ ra những điều tốt đẹp hơn.

Xác định các ưu tiên trong cuộc sống.

16. CHẤP NHẬN SỰ THẬT: “CUỘC SỐNG VỐN ĐÃ KHÔNG CÔNG BẰNG”

Cuộc sống không phải lúc nào cũng công bằng như chúng ta mong muốn. Một lần, một người bạn đã hỏi tôi: “Ai nói cuộc sống công bằng, và ai bắt nó phải công bằng nào?”. Cô ấy đã đặt ra một câu hỏi hay, và nó làm tôi nhớ lại điều mình đã được dạy khi còn bé: “Cuộc sống vốn dĩ không công bằng.” Đó là một sự thật không thể chối cãi, và chấp nhận được nó đồng nghĩa với một sự thấu hiểu vô cùng lớn.

Một trong những sai lầm mà nhiều người trong chúng ta hay mắc phải là thái độ phán xét đối với cuộc sống. Chúng ta mất quá nhiều thời gian để phàn nàn, chỉ trích những bất công trên đời, những điều chưa

hoàn thiện của cuộc sống, rồi từ đó cảm thấy thương hại cho chính mình hoặc người khác. Chúng ta muốn cuộc sống *phải* thế này hay thế khác với chúng ta. Không bao giờ có chuyện đó, bạn ạ! Chúng ta phải tự mình hòa hợp với cuộc sống chứ không thể bắt nó hòa hợp với chúng ta. Và lại, cuộc sống không hề có chủ tâm làm như vậy.

Chấp nhận cuộc sống theo đúng bản chất của nó sẽ giúp chúng ta có thái độ đúng đắn trước những bất công. Cuộc sống vốn không hoàn hảo và làm cho nó hoàn hảo là thách thức dành cho tất cả chúng ta. Chấp nhận điều này, bạn sẽ cảm thấy lòng mình thư thái hơn trước bất kỳ sự việc nào xảy ra trong cuộc sống, dầu nó không như ý bạn.

Tuy nhiên, thừa nhận cuộc sống vốn bất công không có nghĩa là chúng ta không làm gì để cải thiện cuộc sống của mỗi người nói riêng và thế giới nói chung, mà đó chính là bước đầu tiên để chúng ta có hành động đúng đắn để cải tạo thế giới quanh ta.

17. CHO PHÉP BẢN THÂN ĐƯỢC NHÀN RỒI

Một người bạn từng nói với tôi: *“Chúng ta không còn là những con người đang sống nữa mà đã trở thành những con người hành động”*. Quả thực với nhiều người trong chúng ta, chưa kể đến những trách nhiệm phải thực hiện thì cuộc sống đã đẩy các tác nhân kích thích không cho phép chúng ta ngồi yên nhàn rỗi – cho dù chỉ trong vài phút.

Tôi còn nhớ thời gian theo học với một bác sĩ chuyên khoa ở La Conner, Washington, một thị trấn nhỏ với rất ít “việc phải làm”. Sau ngày học đầu tiên, tôi hỏi vị bác sĩ hướng dẫn: “Ở đây buổi tối có thể làm gì thưa thầy?”. Ông trả lời: “Điều tôi muốn anh làm là cho hãy phép bản thân mình thỉnh thoảng được nhàn rỗi. Anh không phải làm gì cả. Đây là một phần của đợt huấn luyện”. Lúc đầu tôi ngỡ ông nói đùa! “Tại sao tôi lại phải nhàn rỗi chứ?” – tôi hỏi. Ông chậm rãi giải thích: “Nếu anh cho phép bản thân có thời gian nhàn rỗi, trong một giờ chẳng hạn, thì sau đó sự nhàn rỗi sẽ được thay thế bằng sự bình yên. Và đây chính lúc anh học được cách thư giãn”. Ô! Đây là lần đầu tiên tôi được khuyên về một cuộc sống nên có sự buồn chán!

Và cũng thật bất ngờ, tôi nhận ra rằng ông hoàn toàn đúng. Chúng ta đã quá quen với việc lúc nào cũng hoạt động không ngừng, hết việc này đến việc khác, cho nên khi không có việc gì để làm, chúng ta trở nên khó chịu, bức bối như thể cuộc sống đã chấm dứt. Thực ra, việc để cho bản thân có thời gian nhàn rỗi là một ý tưởng tích cực, nó giúp chúng ta có khoảng thời gian để thư giãn và tận hưởng cuộc sống. Ở đây tôi không nói đến hàng giờ nhàn rỗi vô ích hay lười biếng, mà chỉ đơn giản là linh hội được nghệ thuật thư giãn, nghĩa là chúng ta cần “biết sống” chứ không phải chỉ “biết làm” như một cái máy. Bạn chỉ cần ngồi yên, có thể là nhìn qua cửa sổ và để ý đến những suy nghĩ cũng như cảm giác của bản thân. Ban đầu bạn có thể cảm thấy bồn chồn nhưng dần dần mọi việc sẽ trở nên dễ dàng hơn.

Phần lớn những cảm giác lo lắng và đấu tranh nội tâm của chúng ta bắt nguồn từ đầu óc bận rộn, lúc nào cũng mong muốn được hoạt động và luôn tự hỏi sau khi hoàn thành một việc là “Tiếp theo là gì?”. Khi đang dùng bữa tối chúng ta thắc mắc không biết món tráng miệng là gì. Khi ăn món tráng miệng ta lại cân nhắc tiếp đến nên làm gì nữa. Sau buổi tối như thế lại là câu hỏi “Cuối tuần này ta nên làm gì nhỉ?” ... Hoặc khi trở về nhà sau bữa tối bên ngoài, chúng ta lập tức mở ti-vi, nhắc điện thoại, đọc sách hoặc bắt đầu dọn dẹp nhà cửa. Mọi điều diễn ra cứ như thể không có việc gì để chúng ta làm nữa, dù chỉ trong một phút.

Lợi ích của việc “không làm gì cả” là giúp bạn dọn dẹp đầu óc và thư giãn. Cũng như cơ thể, đầu óc bạn cần những lúc nghỉ ngơi để thoát khỏi nhịp điệu quay cuồng của nó. Sau đó, nó sẽ trở lại hoạt động mạnh mẽ, sắc bén, tập trung và sáng tạo hơn.

18. HẠ MỨC ĐỘ CHỊU ĐỰNG STRESS CỦA BẠN

Dường như chúng ta đang đi ngược quy luật phát triển của xã hội. Bằng chứng là chúng ta có xu hướng ngưỡng mộ những người đang gánh chịu vô vàn stress, đang vật vã với hàng đống stress hay đang sống dưới một áp lực lớn. Khi có ai đó nói “Tôi đã làm việc rất vất vả” hay “Tôi thực sự căng thẳng đến kiệt sức”, chúng ta thường tỏ ra khâm phục, có khi còn ngấm ngầm thi đua để “bị stress” nhiều hơn họ, để mọi người thấy rằng ta là người quan trọng với trăm công nghìn việc phải giải quyết. Và hệ quả không mấy

ngạc nhiên là họ thường xuyên tìm đến các văn phòng tư vấn giải tỏa stress. Tuy nhiên, họ đến đó không phải để “cắt cơn” stress mà chỉ hy vọng tìm ra những giải pháp mới giúp họ *tã ng cườ ng* khả năng chịu đựng stress để có thể sống chung với stress nhiều hơn nữa!

Xét về mặt cảm xúc, có một điều mọi người thường không nhận ra: đó là mức độ stress tỉ lệ thuận với khả năng chịu đựng của chúng ta. Bạn thử để ý xem, những người hay nói: “Tôi có thể xoay xở tốt với rất nhiều vấn đề căng thẳng” *luôn luôn* là những người chịu nhiều stress nhất! Thông thường, đối với những người này, chỉ cần thêm một khủng hoảng là họ rối loạn tinh thần hay trở nên điên loạn, chẳng hạn vợ/chồng họ bỏ đi, gặp trục trặc về sức khỏe, nghiện ngập...

Thực ra, đối với stress, bạn hãy cố gắng nhận thức stress từ trước khi nó vượt ra ngoài tầm kiểm soát của bạn. Nếu bạn cảm thấy đầu óc đang hoạt động quá nhanh, hãy giảm tốc độ. Khi bạn cảm thấy lịch làm việc có vẻ quá sức, đó là dấu hiệu để bạn đi chậm lại và rà soát xem việc nào thực sự quan trọng thay vì cố sức hoàn thành mọi việc. Hãy tạo điều kiện để bản thân thư giãn. Bạn sẽ thấy khi bản thân bắt đầu bị stress, nó cũng giống như hình ảnh của quả bóng tuyết đang lăn từ đỉnh dốc xuống vậy. Khi quả bóng còn nhỏ, bạn có thể dễ dàng kiểm soát nó. Nhưng một khi nó đã lấy được đà và tích thêm nhiều stress trên đường đi của nó, sẽ rất khó khăn cho bạn, nếu không muốn nói là không thể, để dừng nó lại.

Vậy, bạn có thể tự giải tỏa stress cho mình bằng cách đừng lo lắng nếu bạn không hoàn thành tất cả mọi việc. Khi đầu óc tỉnh táo, thanh thản và mức độ stress giảm xuống, tự nhiên bạn sẽ làm việc hiệu quả hơn và có nhiều niềm vui hơn. Và bạn nên nhớ rằng, bạn không cần phải tìm đủ mọi phương cách xoay xở với stress.

__HẾT__