LẠI THẾ LUYỆN

Quà tặng trái tim

CHÌA KHÓA SỐNG THANH THẢN

NHA XUAT BAN VAN HOA THONG TIN

https://thuviensach.vn

CÙNG BẠN ĐỌC...

Có thể nói rằng, trước khi chúng ta cảm nhận được sự thanh thản, bình yên trên quả đất này, mỗi chúng ta đã có thể cảm nhận sự bình yên, thanh thản từ bên trong tâm hồn mình.

Hãy nhớ lại khi mình mới chào đời, chúng ta hạnh phúc, bình an thiêm thiếp ngủ trong vòng tay yêu thương của mẹ. Chúng ta có cả một khoảng thời gian rất dài của tuổi ấu thơ sống hồn nhiên, vô tư, chẳng hề biết lo âu, buồn bã.

Ngày nay, sự thanh thản trong cõi lòng, tưởng chừng như là một điều mà bất kỳ ai trong chúng ta cũng rất dễ đạt được, nhưng kỳ thực, đó lại là một vấn đề khó khăn vô cùng, vì cuộc sống hằng ngày xung quanh chúng ta có biết bao nỗi buồn sầu, lo lắng đang bủa vây, những công việc chồng chất. Với nếp sống hối hả hôm nay, chúng ta ít có thời gian để lắng đọng lại những suy tư có ý nghĩa cho cuộc

https://thuviensach.vn

sống của mình. Trong một khoảnh khắc bất chợt nào đó, bạn có thể kịp suy nghĩ về nó, hoặc cũng có thể không, và bạn ngỡ như mình đã để cho những nỗi thao thức, băn khoăn ấy trôi qua theo những năm tháng dài của cuộc đời mình. Rất nhiều khi chúng ta sống mà không rõ mình sống vì điều gì? Hạnh phúc của cuộc sống là gì? Và cuộc đời mình sẽ đi về đâu? Thế nhưng, dù muốn dù không, những câu hỏi này vẫn thường trực trong tiềm thức của bạn.

Cuộc sống mỗi ngày của chúng ta thật phong phú, nhưng cũng quá đỗi phức tạp! Phần lớn những sự hỗn loạn, khổ đau trong cuộc sống đều do con người gây ra cho nhau! Cách tốt nhất để sống thanh thản, hạnh phúc, đó là chính chúng ta phải tự thay đổi mình trước! Sự thay đổi bắt đầu tự việc xem xét lại bản thân, sau đó là bằng việc thay đổi cách sống, thay đổi những hành động cụ thể hằng ngày của mình.

Chúng tôi thiết nghĩ, dù bạn có đọc hàng trăm cuốn sách viết về đề tài này, bạn cũng khó lòng biến

https://thuviensach.vn

những gì bạn đã đọc thành cuộc sống hiện thực của chính mình. Những ý tưởng của nhiều tác giả cổ kim Đông Tây, dù cao cả, sâu sắc, chân thành và mãnh liệtđến đâu, cũng chỉ là phương tiện tham khảo để bạn lựa chọn cách sống cho chính mình mà thôi! Bởi lẽ, vấn đề này không ai có thể bắt chước ai được cả! Và cũng không có ai "sống thay" cho cuộc đời của bạn cả, mà chính bạn phải thực sự sống cuộc đời của mình!

Khi bản thân mỗi người biết tự thay đổi mình theo chiều hướng tích cực, chắc chắn cuộc sống sẽ ngày càng trở nên tốt đẹp hơn!

Tập sách này không được viết với mục đích làm văn. Những gì trình bày trong tập sách này, trên nhiều khía cạnh của cuộc sống, sẽ giúp bạn có dịp lắng đọng những suy tư cho mình. Chúng tôi không muốn đem lại cho bạn những lời khuyên, những kinh nghiệm được đúc kết, hay những bài học đã được cô đọng sẵn, mà chỉ muốn gợi mở cùng bạn mà thôi!

Mỗi suy nghĩ của chúng ta chỉ như một tia sáng nhỏ nhoi soi rọi vào cõi thăm thẳm của cuộc đời này mà thôi! Mọi thao thức, băn khoăn của bạn sẽ trở

https://thuviensach.vn

nên sáng tỏ dần theo thời gian! Sau một quá trình nỗ lực tự thân để tìm câu trả lời cho chính mình như vậy, bạn sẽ nhận ra sự hiểu biết của mình trở nên sâu sắc hơn và có ý nghĩa hơn rất nhiều so với việc bạn chấp nhận những câu trả lời có sẵn trong sách như lâu nay! Và đó cũng là lý do mà tập sách giản dị này vẫn luôn có giá trị đối với bạn!

Cuốn sách hay nhất mà bạn có thể đọc được chính là cuốn sách mà bạn tự đọc lấy bằng chính những trải nghiệm thực tế trong cuộc sống của mình. Chúng tôi hy vọng rằng, mỗi chúng ta hãy sống như thế nào để khi những năm tháng dài của cuộc đời trôi qua, mỗi lần có dịp nhìn lại đời mình, ta sẽ ngạc nhiên khi thấy chính mình đã tự tìm ra được nhiều câu trả lời đúng đắn và sâu sắc hơn trước đây rất nhiều! Chính mình đã sống một cuộc sống thật hữu ích, tràn đầy ý nghĩa và hạnh phúc! Chân thành chúc bạn luôn cảm nhận trọn vẹn niềm hạnh phúc của một đời người với cõi lòng thanh thản!

Thân mến!

LAI THE LUYEN

https://thuviensach.vn

MỖI NGÀY SỐNG TRÊN ĐỜI LÀ MỘT NGÀY HẠNH PHÚC!

Moi sang thöc day, ban co vui möng chao ñon mot ngay môi cua chính mình? Ñe song thanh than, moi ngöôi chung ta phai quyet tam, trong ngay hom nay, nhat ñònh mình se:

° *Giải tỏa hết những nỗi âu lo* chang ñang co ñe coi long luon thanh than. Du moi ngay troi qua, mình "gia" them mot chut, nhöng mình chang bao giô phai lo lang ve nhöng chuyen ñai loai nhö: tuoi tac, tang can, hay da de ngay cang nhan nheo...

° *Luôn nở nụ cười* töôi nhö hoa vôi moi ngöôi. Neu luc nao mat mui mình cung cang thang thì chang nhöng moi ngöôi

https://thuviensach.vn

xung quanh mình cung cang thang theo ma chính cac thanh vien trong gia ñình mình cung bò cang thang.

° *Tiếp tục học hành*. Du mình co bao nhieu tuoi thì mình cung van danh thôi gian ñe hoc nhöng gì mình thích. Hoc ñe nang cao chuyen mon, hoc chôi mot nhac cu nao ño, hoc cach cham soc vöôn cay nha mình hoac ñoc nhöng cuon sach hay... Hoc gì cung ñöôc, mien la ñöng ñe ñau oc mình "nhan cö vi bat thien" la ñöôc!

° *Luôn thưởng thức cuộc sống*. Nhöng niem vui nho be hang ngay mình luon biet nang niu, tran trong. Mot nu cöôi hon nhien cua con tre, mot bong hoa cua ngöôi khac phai göi tang, mot quyen sach ñep mô ra tren ban hoc... nhöng ñieu ño khien mình cam thay trong long ñay ap hanh phuc va tre mai...

° *Khi những giọt nước mắt tuôn rơi*. Mình ñau buon, mình chap nhan, mình cam

https://thuviensach.vn

nhan, va mình vöôt len. Ngöôi gan gui nhat vôi mình suot cuoc ñôi khong phai ai khac ma chính la mình. Can ñam tö mình vöôt len kho ñau la mot thai ño dung cam nhat khi mình ngay cang lôn tuoi, tröông thanh.

° *Tạo ra ở xung quanh mình một thế giới dịu êm* ñay ap tình yeu thöông gia ñình, co nhöng loai hoa mình thích, nhöng vat ky niem ñang yeu, nhöng ñóa nhac hoac nhöng quyen sach hay... Bôi vì, ngoi nha cua ban la nôi chon ban nöông nau...

° *Quan tâm đến sức khoẻ*. Neu söc khoe cua mình tot, hay giö gìn no. Neu söc khoe cua mình co van ñe, hay tìm cach cai thien no.

Va cuoi cung, luon nhô rang, cuoc song cua mình khong ñöôc ño bang chieu dai cua nhöng nam thang mình song, nhöng ñöôc ño bang nhöng khoanh khac hanh phuc bat tan ma mình co ñöôc trong töng ngay song cua mình.

https://thuviensach.vn

https://thuviensach.vn

CHƯƠNG I: KHẮC PHỤC KHÓ KHĂN

1. Căng thẳng vì công việc

Khi cam thay qua chan nan, cang thang do cong viec bò don ñong qua nhieu, döông nhö chung ta chang con cam thay thích thu gì vôi cong viec cua mình nöa. Cam giac ngan ngam nay thöông tiep tuc gay cho chung ta sö cham tre, trì hoan cong viec, va ket qua la chung ta lai pham phai sai lam hoac tham chí that bai trong cong viec. That la nguy hiem, ñung khong? Döôi ñay la mot vai cach giup ban tranh ñöôc nhöng tình huong nhö vay, ñe co the vöôt qua nhöng be tac trong cong viec cung nhö trong cuoc song:

° *Hãy quý trọng cơ thể của mình:*

Tröôc het, ban can co mot che ño an uong, nghæ ngôi hôp ly, bao ñam söc khoe, tö ño ban

https://thuviensach.vn

môi co the thöc hien nhöng cong viec, ke hoach ma mình ña ñe ra. Söc khoe cung de ñem lai cho ban trang thai phan chan, yeu ñôi hôn la khi cô the ban ñang bò ñau yeu. Ñieu ñôn gian nay ai cung biet, nhöng lai ít ngöôi that sö biet quan tam giö gìn söc khoe.

° *Có một tấm lòng chân thành bên cạnh:*

That kho co the vöôt qua noi nhöng cu soc trong cuoc song hay trong cong viec, neu luc nao ban cung "*đơn thương độc mã*". Khi phai ñoi mat vôi rat nhieu van ñe nan giai, hoac co nhöng khi ban bò oan öc, bò nhieu ngöôi khac hieu lam... thì viec co ben mình mot tam long chan thanh cung giup ban de bình tónh tam hon ñe bat tay vao giai quyet nhöng van ñe cua mình hôn. Tam long chan thanh ô ñay co the la ngöôi vô (hoac chong) cua ban, la ngöôi than hay la ban than nao ño ñong cam vôi ban.

° *Hãy tự thương mình:*

Nhieu ngöôi cö lao vao lam viec nhö ñien, bat ke giô giac nghæ ngôi hoac chang con quan

https://thuviensach.vn

tam gì ñen ñieu gì khac trong cuoc song. Lam nhö the, ho co thanh cong va hanh phuc khong? Thanh cong thì cung co the co mot chut nao ño, nhöng hanh phuc thì chac la khong. Ñen luc söc khoe suy sup hoac bat ngô ño benh thì ho khong the tiep tuc lam viec ñöôc nöa. Phai biet ket hôp lam viec va nghæ ngôi mot cach hôp ly, ñieu ño, thì söc lam viec môi duy trì lau dai ñöôc trong may chuc nam lien. Ngoai cong viec cua mình ra, ban phai biet quan tam thöông thöc thien nhien, cuoc song. Neu cö lao vao lam viec ma thôi tiet chuyen mua, hoa nô cung khong he biet, chim hot cung khong hay... thì "toi nghiep" qua!

° *Hãy chia công việc ra thành từng phần:*

Cam giac be tac thöông ñen vôi chung ta khi ap löc cua cong viec qua nang. Ñieu nay co mot phan nguyen nhan la do chung ta thieu ke hoach, thieu sö to chöc, khong biet chia cong viec cua mình ra töng phan nho töông öng vôi töng khoang thôi gian nhat ñònh ngay tö ñau. Neu ban biet lap ke hoach va phan chia cong viec cua mình mot cach khoa hoc, hôp ly, thì ban

https://thuviensach.vn

se thoat khoi moi be tac va khong bò mat phöông höông khi bat tay vao thöc hien cong viec.

° *Hãy nghe nhạc đi:*

Neu chung ta mô may nghe nhac on ao, om som het cô, bat buoc ngöôi than trong gia ñình va ca nhöng ngöôi hang xom phai bat ñac dó nghe loai nhac "khung khiep" cua mình, thì ñieu ño chæ khien chung ta va nhöng ngöôi song gan chung ta trô nen cang thang hôn ma thoi! Am nhac vôi giai ñieu em ñem, du döông, nhe nhang, se giup ban thö gian mot cach nhanh chong, nhö la "lieu thuoc" xoa dòu nhöng cang thang than kinh cua ban, giai thoat ban khoi nhöng ap löc cua cong viec.

° *Hãy kết hợp hai hoạt động cùng một lúc:*

Co the ban se phan ñoi: "Ban ron suot ngay, lam khong het viec thì lay ñau ra thôi gian ma nghe nhac?" That ra, trong cuoc song hang ngay, co nhöng viec rat buon te, ñôn ñieu, nhö giat ui quan ao, lau nha, töôi cay, tap the duc, nau an... Sao ban khong vöa lam nhöng viec ño vöa nghe

https://thuviensach.vn

nhac? Lam nhö vay, ban se cam thay thu vò hôn rat nhieu, ñung khong? Toi cung vöa lam viec nha vöa suy nghó ve bai bao mình sap viet hay ñe cöông quyen sach ma mình se bien soan, ket hôp cong viec nhö vay hieu qua lam!

° *Biết điều gì là quan trọng nhất:*

Ñoi khi chung ta gap be tac, kho khan trong cong viec la do chung ta chöa nhan ra ñieu gì la quan trong nhat trong cong viec va cuoc song cua mình. Phai biet löa chon ñieu gì la quan trong nhat trong cong viec cua mình va tan tam lam viec vì ñieu ño, manh dan gat bo nhöng ñieu ít quan trong va vat vanh sang mot ben.

° *Rút ra điều gì đó từ công việc của mình:*

Moi lan lam cong viec gì, ban nen tö hoi: "Mình co the rut ra ñöôc ñieu gì tö nhöng viec ña lam? Cong viec cua mình co y nghóa gì khong?" Moi lan gap kho khan, be tac trong cong viec, ban hay van dung nhöng kinh nghiem von co cua mình tröôc ñay. Ñieu nay cung se giup ban tö mình thao gô mot so be tac gap phai trong cong viec.

https://thuviensach.vn

° *Ý chí hành động:*

Ñöng suy nghó qua nhieu ve cong viec, ñöng qua phong ñai nhöng kho khan, be tac ma mình ñang gap phai. Ñöng ngoi khoanh tay lai va than than trach phan, sao mình kho qua! Vì lam nhö vay ban se de chan nan, de lui böôc. That ra, bat ky ai trong cuoc song cung ñeu co nhöng kho khan va noi kho rieng cua mình. Thai ño than trach hoac tuyet vong se khong thay ñoi ñöôc gì ca. Trai lai, ban hay kien quyet co gang bat tay vao lam viec het mình ñe giai quyet töng böôc nhöng kho khan cua mình. Chuc ban thanh cong!

2. Lo âu và căng thẳng

Tat ca chung ta ít nhieu ñeu co kinh nghiem trai qua nhöng côn *stress* (cang thang) lien quan ñen nhöng tình canh hoac nhöng bien co kho khan trong cuoc song. Thöc te cuoc song hom nay con co rat nhieu nhöng hoan canh, tình huong khac ma lau nay van lam cho nhieu ngöôi chung ta cam thay luon bò *stress*. Nguyen nhan

https://thuviensach.vn

gay ra *stress* thì rat nhieu, nhöng töu trung van la nhöng nguyen nhan lien quan tröc tiep hoac bat nguon tö chính loi song hang ngay, cong viec, gia ñình cua moi ngöôi...

Stress co the con lien quan ñen benh tat cua cô the, lam giam sö höng phan hoat ñong cua chung ta. Va ngöôc lai, ngöôi bò *stress* cung de bò om ñau the xac nhieu hôn. *Stress* anh höông tren nhieu mat khac nhau cua cuoc song moi ngöôi: tö söc khoe ñen hieu qua cong viec, va quan trong nhat la niem vui song, yeu ñôi...

Do ño, lam cach nao chung ta co the ñoi pho mot cach hieu qua vôi *stress*, lam giam cac nguyen nhan gay ra *stress*, ño la öôc muon khong phai cua rieng ai! Döôi ñay la mot vai kinh nghiem höu ích ñe giam *stress*:

° *Đánh giá đúng những nguyên nhân gây ra stress*:

Böôc ñau tien ñe lam chu ñöôc *stress* la nam ñöôc nhöng nguyen nhan, ke ca nhöng nguyen nhan tiem tang gay ra *stress* cho ban than mình.

https://thuviensach.vn

Hay nhìn lai cac hoat ñong hang ngay cua mình. Lieu ban co trai qua mot trong cac nguyen nhan dööi ñay:

- *Bận tâm về tình hình thế giới;*
- *Giảm hứng thú, nhiệt tình trong công việc;*
- *Mất một số bạn bè;*
- *Thời gian dành cho con cháu quá ít;*
- *Cảm thấy thời gian của mỗi ngày quá ngắn ngủi;*
- *Nghĩ về cái chết của chính mình;*
- *Cảm thấy khó ngủ, mất ngủ;*
- *Mong ước một điều gì đó trong cuộc sống của mình sẽ thay đổi;*
- *Gặm nhấm một nỗi đau nào đó trong tâm hồn;*
- *Sắp đến một cột mốc nào đó trong cuộc đời (65, 70, 75, 85, 90 tuổi...);*
- *Bận tâm về con cái, cháu chắt;*
- *Suy giảm khả năng trí tuệ;*
- *Một thay đổi bất ngờ nào đó trong gia đình...*

https://thuviensach.vn

° *Loại trừ hoặc giảm thiểu những nguyên nhân gây ra stress*:

Neu co the, hay tam söi vôi gia ñình, ban be hoac nhöng ngöôi khac. Hay tìm trong danh sach liet ke nguyen nhan gay ra *stress* cua ban va tìm xem nguyen nhan nao ban co the loai trö hoac giam thieu. Neu ban co nhöng nguyen nhan ve mat söc khoe, thì hay tìm söi trô giup cua bac sy. Neu la nhöng nguyen nhan thuoc ve thoi quen sinh hoat, thì ban nen thay ñoi thoi quen sinh hoat theo höông tích cöc, co lôi cho tinh than cua ban hôn.

° *Sắp xếp kế hoạch sống của mình*:

Ñay la cach hay nhat ñe giam *stress*. Ban hay lap mot ke hoach, trong ño ghi ro nhöng hoat ñong mình can lam: hoc them mot ngoai ngö hoac tap chôi mot nhac cu, ñi du lòch, tham ba con ho hang, tham trai tre mo coi, ngöôi gia neo ñôn. Nhöng gì mình can chuan bò cho cac chuyen ñi ño? Thôi gian cu the ñe thöc hien töng hoat ñong ño? Khi tích cöc lao vao cac hoat ñong

https://thuviensach.vn

phong phu khac nhau vì ban than va vì ngöôi khac nhö vay, chac chan ban se tìm lai ñöôc söi töôi tan cho tam hon mình va giam ñöôc *stress*.

° *Có thêm nhiều bạn bè*:

Cam giac co ñôn la mot trong nhöng nguyen nhan gay ra *stress*. Tích cöc tham gia vao cac to chöc xa hoi – tö thien, ban se co dòp côi mô tam long, ñon nhan tình cam, niem vui giao tiep, giup ñô lan nhau trong cong ñong. Noi chung, ñöng bao giô bo lô nhöng cô hoi mô rong tam long mình va giao tiep vôi ngöôi khac.

° *Chẻ vụn những nguyên nhân gây ra stress*:

Nhieu nguyen nhan gay ra *stress* cung tac ñong len ban, ban se bò *stress* nang hôn. Trai lai, töng nguyen nhan gay *stress* tac dung rieng le len ban, ban se de dang ñoi pho hôn. Hay luon tìm cach giam so löông cac nguyen nhan gay *stress*, ñöng nen ñe cho chung tac ñong cung luc len ban.

https://thuviensach.vn

3. Thất bại trong công việc

Cuoc ñôi cua moi ngöôi ñeu co nhöng öôc mô, nhöng muc ñích khac nhau, va bat cö ai cung nuoi khat vong vöôn ñen thanh cong, nhat la khi chung ta con tre. The nhöng, vöôn ñen thanh cong khong phai la chuyen de dang. Sau nhöng that bai, nhieu ngöôi chung ta co khuynh höông muon bo cuoc vì nan chí va cam chòu cuoc song cua mot ngöôi bình thöông. Cang lôn tuoi thì cang khong muon nuoi döông bat ky öôc mô nao nöa. Tai sao lai nhö vay? Co rat nhieu ly do khac nhau, ma mot trong nhöng ly do ño la chung ta ña trô thanh nhöng ngöôi sô that bai.

Chính vì sô mình se tiep tuc that bai, nen chung ta cung khong con khat khao vöôn ñen thanh cong. Long sô hai nay ña tao thanh mot trô ngai vo cung lôn khien chung ta khong the tiep can ñöôc vôi nhöng cô hoi môi me khac ma cuoc song co the ñem lai. Ñay la mot ñieu vo cung ñang tiec. Neu luc nao ban cung to ra sô

https://thuviensach.vn

hai that bai, chac chan ban se that bai. Ñieu quan trong nhat la phai vöôt qua noi sô hai nay!

Lam the nao chung ta co the vöôt qua noi sô hai nay? Co nhieu cach ñe lam ñöôc ñieu nay va sau ñay la mot vai gôi y.

Tröôc het, chung ta phai tin rang, khi mình van con kien trì ñeo ñuoi nhöng öôc mô thì mình con co cô hoi ñe thanh cong. Mình chæ thöc sö that bai khi chính mình tö nguyen bo cuoc ma thoi! Bao nhieu ngöôi tröôc mình cung ña töng nuoi döông nhöng öôc mô giong nhö mình, va ho cung ña töng gat hai thanh cong. Vay thì tai sao mình lai khong the? Long sô hai cua mình thöc la qua ñoi vo ly. Sô hai nhö vay chang qua chæ la lan tranh thöc te ma thoi!

Thö hai, hay tìm kiem nhöng bai hoc tö that bai ña qua trong qua khö. Chung ta nen khach quan nhìn nhan rang, that bai ña xay ra roi thì khong lam lai ñöôc, chính mình phai chòu tranh nhiem ve sö that bai cua mình. Ñieu duy nhat ma chung ta co the "vôt vat" ñöôc la rut kinh

https://thuviensach.vn

nghiem tö nhöng that bai ña qua, bien no thanh bai hoc höu ích cho mình, tranh lap lai nhöng that bai töông tö ô töông lai.

Cuoi cung, tích cöc lam nhöng viec tot nhat ñe cai thien tình hình. Chæ co bat tay vao hanh ñong thì môi ñay lui ñöôc nhöng noi lo sô that bai. Neu cö mai khoanh tay ngoi nhìn, khong dam bat tay vao hanh ñong gì het, thì noi sô hai se ngay cang tang them ma thoi! Hanh ñong cung la con ñöông ñe ñi ñen thanh cong. Nhìn vao hanh ñong cua ban, ngöôi ta se ñanh gia nhan cach va gia trò con ngöôi cua ban. Chæ co bat tay vao hanh ñong, vöa lam vöa bình tónh ñuc ket nhöng kinh nghiem, nhöng bai hoc quy gia cho mình, ban môi co the vöôn ñen thanh cong va khang ñònh gia trò ban than ô mot ngay mai.

https://thuviensach.vn

4. Bệnh tật

Trong cuoc song, chung ta khong the tranh khoi nhöng luc söc khoe suy yeu va benh tat. Khi söc khoe bat ñau suy giam, hoac khi bò om ñau, la luc chung ta biet quan tam ñen viec giö gìn söc khoe va ñe phong benh tat. Lam the nao ñe chung ta phong benh va chöa benh that hieu qua? Thai ño song tích cöc cua ban la yeu to co vai tro quyet ñònh. Ban can:

° *Có niềm tin tưởng tích cực vào bản thân*:

Niem tin vao ban than la hon ña tang vöng chac trong thai ño cua ban tröôc benh tat. Sö thöc la, cô the moi ngöôi suot ñôi khong the tranh khoi bò benh tat, khong nhieu thì ít. Ban can co mot tam the tích cöc ñoi vôi van ñe benh tat, ñe co the tìm cach chöa trò tot nhat, tö ño môi mau lanh benh. Tuyet ñoi khong nen co thai ño than than trach phan mot cach vo ly, hoac qua lo au tuyet vong, vì nhöng thai ño tieu cöc ay chæ lam cho benh tat tram trong them. Ben

https://thuviensach.vn

canh ño, mot thai ño song tích cöc hôn nöa la ban luon tìm cach nang cao söc khoe cua ban than, phong benh hôn chöa benh.

° *Đi tìm sự khuây khỏa, gia tăng niềm vui*:

Ñay la ñieu chu yeu nhat ñe ren luyen noi tam mình tröôc nhöng trieu chöng cua benh tat. Hay tìm ñoc, hoac nghe nhöng tac pham van chöông lanh manh, nhöng ban nhac töôi sang..., ñe ñem lai cho mình trang thai tam hon töôi vui hôn, gop phan nang cao söc khoe. Tam long ñong cam va biet thöông yeu ngöôi khac la mot phöông thuoc bo ky dieu.

° *Tập thói quen ăn uống điều độ mỗi ngày*:

Ñay la mot trong nhöng cach tot nhat ñe giö gìn söc khoe, ngan ngöa benh tat. Nhöng lôi khuyen cua cac bac sy chuyen khoa, nhöng sach pho bien kien thöc khoa hoc ve dinh döông cung rat co ích cho ban. Ban can hieu ve cac loai thöc pham can thiet hang ngay va gia trò dinh döông cua cac loai thöc pham ma gia ñình ban dung hang ngay.

https://thuviensach.vn

° *Luyện tập cơ thể thường xuyên*:

Luyen tap cô the thöôøng xuyen la ñieu khong the thieu ñe co mot cô the trang kien, ñe phong benh tat. Moi ngay, ban nen danh mot khoang thôi gian nhat ñònh ñe tap the duc hoac chôi mot mon the thao nao ño phu hôp vôi ban ñe tang cöôøng söc khoe.

5. Không hài lòng về cuộc sống

Cuoc song cua chung ta khong tranh khoi co nhöng luc cam thay vo cung chan nan ve ñu moi chuyen chöôøng tai gai mat quanh mình. Ñieu nay anh höôøng ñen söc khoe, lam giam hieu suat cong viec, lam mat sö thanh than trong tam hon va niem vui trong cuoc song hang ngay cua moi ngöôøi.

Lam the nao chung ta co the ñoi pho mot cach co hieu qua vôi cam giac nay? Döôøi ñay la mot vai gôi y:

° *Phớt lờ những chuyện vặt vãnh*:

The nao la nhöng chuyen vat vanh? Nhöng chuyen vat vanh la nhöng chuyen nho nhat,

https://thuviensach.vn

khong co gì sau sac, tam thöông, khong co y nghóa, khong quan trong trong cuoc song hang ngay. Nhöng be boi ñôi tö cua mot "ngoi sao" nao ño, nhöng tin ñon that thiet, y kien cua nhöng ngöôi mu quang, ñoi giay chöa kòp ñanh bong, cai co ao sô mi hôi bò dô..., la mot vai ví du cu the. Noi chung, nhöng chuyen vat vanh la nhöng chuyen khong ñem lai y nghóa gì höu ích cho cuoc song cua mình, cua ngöôi khac va cua xa hoi. The thì tai sao chung ta lai cö phai ban tam vôi nhöng chuyen vat vanh nhö the? Neu cö ñe mình bò chìm ñam trong nhöng chuyen vat vanh nhö vay, ban se ñanh mat nhöng muc ñích song lôn lao trong cuoc ñôi ban.

° *Chấp nhận những gì không thay đổi được*:

Cö chu y mai ñen nhöng ñieu vöôt qua kha nang ñieu chænh cua ban la mot noi bat hanh. Cö thö hình dung ban co gang thay ñoi thôi tiet ngay hom nay cho hôp vôi y thích cua ban, hoac ban muon thay ñoi nhöng gì ña xay ra trong qua khö, thay ñoi hình dang cô the cua ban, hoac thay ñoi manh ñat que höông nôi mình ña

https://thuviensach.vn

sinh ra? Hoac ban la mot ca nhan ma muon thay ñoi ca mot thöc tai cua xa hoi? Tat ca nhöng ñieu ño ban nen vui ve chap nhan chö khong the thay ñoi ñöôc. Nhöng ai cö muon thay ñoi nhöng chuyen nhö vay thì sôm muon gì ho cung phai tìm gap bac sy tam ly thoi, vì ho la ngöôi öa chuong moi noi buon kho. Nhieu côn cang thang, chöng loan than kinh va nhöng xung ñot nay sinh la do ngöôi ta cö co gang ñoi thay ñoi nhöng gì khong the thay ñoi ñöôc. Hay hoc cach chap nhan – du rat kho – ñe vui song, ñem lai can bang cho tam trí mình.

° *Tích cực hoạt động*:

Sau khi phôt lô nhöng chuyen vun vat va chap nhan nhöng thö khong the thay ñoi ñöôc, thì tích cöc hoat ñong phai la böôc quan trong tiep theo. Tap trung cho nhöng muc tieu lôn lao trong cuoc ñôi mình phai la ñieu quan trong nhat ñoi vôi ban. Trong pham vi nghe nghiep cua mình, ban hay tích cöc hoat ñong ñe cong hien cho xa hoi. Ño cung la cach ñe ban khong con thôi gian chu y ñen nhöng chuyen vun vat,

https://thuviensach.vn

cung nhö khong phai buon ba ve nhöng ñieu khong the thay ñoi ñöôc. Cuoc song ñong nghóa vôi hoat ñong tích cöc va ben bæ. Thôi gian cuoc ñôi moi ngöôi that ngan ngui va quy gia, ban hay tích cöc hoat ñong ñe ñem lai y nghóa cuoc song cho mình va cho ngöôi khac.

° *Quý trọng những niềm hạnh phúc nhỏ bé mỗi ngày*:

Cuoi cung, ban hay biet quy trong nhöng niem hanh phuc nho nho ma mình co ñöôc moi ngay trong cuoc song. Mot ly kem ngon, mot quyen tieu thuyet, mot tô bao hay... Tat ca nhöng niem hanh phuc ño, du nho thoi, nhöng ño lai la nhöng niem hanh phuc khong kem phan lôn lao trong cuoc song. Hay cam nhan nhöng niem hanh phuc ay, thö gian thoai mai vôi chung, vì chung se giup ban song yeu ñôi hôn rat nhieu. Va khi ño, nhöng bi quan chan nan ñoi vôi ban se chang con y nghóa gì nöa!

https://thuviensach.vn

6. Loại trừ những thói hư tật xấu

Du ban la ai, ban ñang thanh cong hay ñang ngap chìm trong ho that bai; ban van con hang hai hay ña nhut het y chí; ban ñang hanh phuc hay sau kho; ban ñang tích cöc lam viec hay bieng löôi; ngay hom nay ban ñang ô trong hoan canh, tam trang nao... tat ca ñeu do anh höông cua nhöng thoi quen tot hoac xau cua ban.

Mot so ngöôi thöông noi: "Toi chang lam ñöôc viec gì ca. Ban chat cua toi la löôi bieng roi." Noi nhö vay la sai, vì chang co ai mang ban chat töi nhien la löôi bieng ca! Ño la do cach song cua chung ta ña dan dan trô thanh thoi quen xau, khien chung ta töi cho mình la löôi bieng va khong muon bat tay vao lam viec gì nöa. Mat khac, chính thoi quen nay lai anh höông ngöôc trô lai tính cach cua chung ta, no ñònh hình luon ca tính cach cua chung ta.

Noi cach khac, chung ta tao ra nhöng thoi quen trong cuoc song cua mình, va chính nhöng

https://thuviensach.vn

thoi quen cung tao ra chính con ngöôi cua chung ta. Ban co the thay, trong cuoc song hang ngay, moi ngöôi thöông ñanh gia nhau qua nhöng thoi quen ña an sau vao cuoc song cua moi ngöôi. Ba A co thoi quen giup ñô ngöôi hoan nan, moi ngöôi ñanh gia ba A la ngöôi tot. Ong B co thoi quen buoi chieu nao cung uong röôu, roi ve nha hanh ha vô con, moi ngöôi ñanh gia ong B la ngöôi xau...

Trong cuoc song, moi thanh cong hay that bai, moi vui söông hay buon kho, phan lôn ñeu phu thuoc vao nhöng thoi quen tot hoac xau cua chung ta. Chính vì vay, bat cö ai muon mình song mot cuoc ñôi ñay ap hanh phuc, thanh cong, thì ñieu quan trong tröôc tien phai nghó ñen la: giam thieu nhöng thoi quen xau va thay vao ño la tap luyen nhöng thoi quen tot.

Lau nay khong phai chung ta khong nhan thöc ñöôc nhu cau phai thay ñoi nay, nhöng chung ta ban khoan khong biet phai lam the nao ñe co the thay ñoi ñöôc tan goc nhöng thoi quen xau ña an sau vao cuoc song cua moi ngöôi

https://thuviensach.vn

chung ta. The roi, ta lai khong co ñu söc manh y chí can thiet, du rang ta biet mình can phai co ñu söc manh y chí thì môi thay ñoi ñöôc.

Neu ban mong muon thay ñoi nhöng thoi quen xau lau nay cua mình, nham lam cho cuoc song cua mình moi ngay ñöôc thanh cong va hanh phuc hôn len, thì nhöng gôi y döôi ñay co the höu ích cho ban.

Tröôc het, ban hay liet ke ro rang tren giay mot loat ly do vì sao ban muon thay ñoi nhöng thoi quen xau lau nay cua ban, roi bat ñau thay ñoi. Chang han, ban muon bo hut thuoc la, bo tat chan chö, le me lau nay, hoac quyet tam lam viec gì thì lam ñen nôi ñen chon, khong bo dô nöa chöng. Ban cö viet ra mot loat ly do ma ban co the nghó ra ñöôc. Ñieu nay giup ban nhìn ro lai ban than mình, thay ñöôc mot loat ích lôi cua viec tö bo nhöng thoi quen xau, va tap trung ñöôc söc manh y chí cua mình ñe thay ñoi.

Tiep theo, ban cung hay liet ke ra giay mot loat nhöng ly do ma ban khong muon thay ñoi thoi quen xau lau nay cua mình. Chang han, neu

https://thuviensach.vn

ban khong muon bo hut thuoc, vì sao? Thuoc lam ban cam thay thö gian, khoan khoai? No chöng to ban la ngöôi "chòu chôi" trong nhom ban hoac khi giao tiep ngoai xa hoi? Hay la khi cam ñieu thuoc la tren tay, ban thay mình "tö tin" hôn, "hap dan" hôn trong con mat cua ngöôi khac phai?...

° *Phân tích thực tế vấn đề*:

Ban tö hoi mình, cö duy trì mai nhöng thoi quen xau nhö vay thì co ích gì? Hay la chæ co hai? Chang le mình can phai mang cai ve tö tin, hap dan gia tao nhô vao ñieu thuoc la tren moi hay sao? Thöc ra, cö hut thuoc la nhö the môi cang chöng to mình la ke yeu ñuoi, khong co ñu söc manh y chí nhö nhieu ngöôi khac. Neu quanh mình van con biet bao ngöôi hut thuoc ö? That ra, ho cung ña muon bo hut thuoc la bao nhieu lan roi nhöng ho chöa bo ñöôc, vì ho khong co ñu söc manh y chí can thiet. Le nao mình cung chæ la mot ke thieu y chí nhö bao nhieu ngöôi quanh mình a? Khong! Nhat ñònh mình la ngöôi co y chí cao, mình phai bo ñöôc thuoc la...

https://thuviensach.vn

Bang cach suy nghó nhö vay, ban se tìm ñöôc ñong löc thuc ñay chính mình, gia tang söc manh y chí cho ban than ñe vöôt qua nhöng thoi quen xau.

° *Tìm đến những hoạt động tích cực*:

Ñay la cach hay nhat ñe vöôt qua nhöng thoi quen xau. Hay nhìn nhöng ngöôi tham gia cong tac tö thien xa hoi ma xem, trong ho tö tin va hap dan hôn nhöng ke hut thuoc la rat nhieu lan. Hay nhìn nhöng nö doanh nhan tre thanh ñat ma xem, ho khong chæ lam giau cho rieng mình ma con gop phan tao cong an viec lam cho bao nhieu ngöôi khac, trong ho that tö tin va vo cung hap dan, nhöng ho cung ñau phai can ñen ñieu thuoc la tren moi... Ban hay tìm ñen nhöng hoat ñong bo ích, lanh manh, tao cho mình mot hình anh tích cöc khac ve ban than, ñe vöôt thang nhöng thoi quen xau.

Tren ñay chæ la mot ví du ñien hình ve chuyen tö bo thoi quen hut thuoc la. Moi ngöôi chung ta con mang nang trong long biet bao thoi

https://thuviensach.vn

xau khac nöa ma chung ta can tö giac tích cöc söa ñoi. Nhöng vôi bat cö thoi xau nao cung vay, ban cung co the thöc hanh theo nhöng gôi y neu tren, ñe tö bo thoi xau cua mình, gop phan lam cho tam hon mình ngay cang ñöôc thanh than va hanh phuc hôn len!

7. Những lúc đau khổ

Dau kho, chan ñôi... la nhöng cam nhan thöông thay khi chung ta phai trai qua nhöng côn khung hoang trong cuoc song. Khi gap ñau kho, nhieu ngöôi rôi vao tuyet vong: tron tranh ñau kho thì khong ñöôc ma chong tra lai no cung khong xong. Phai lam the nao bay giô? Bi kòch cua muon noi kho ñau trong cuoc ñôi cung chính la ô ño!

Ñieu ñang tiec la, nhieu khi thai ño tron tranh, khong dam nhìn nhan ñau kho chæ cang khien ban cam thay ñau kho them. Con chong tra lai ñau kho, ban cung chöa chac tieu diet ñöôc het moi ñau kho, ma khi ban cö co hanh ñong

https://thuviensach.vn

trong noi tuyet vong nhö vay, biet ñau chöng hanh ñong cua ban con co the gay ra nhöng noi hiem nguy cho ngöôi khac va cho ca chính ban.

Do ño, cach tot nhat chính la tam thôi chap nhan ñau kho, cam ñam nhìn nhan sö co mat cua noi ñau kho trong cuoc ñôi mình, roi thì dan dan cam giac ñau kho se hoan toan thoat khoi ban. Tam hon cua ban se lai nhe nhom va vui töôi nhö thöông thoi! Döôi ñay la mot vai bí quyet ngan gon nhöng rat höu ích, giup ban xoa dòu nhöng noi phien muon mot cach nhanh chong. Ban hay tìm mot nôi töông ñoi yen tónh mot chut va thöc hanh bai tap nay:

° Nham mat lai va töông töông ban ñang cho phep moi noi phien muon trai ñeu khap cô the ban.

° Ñöng chong tra lai chung gì het, cö tiep tuc ñe chung trai ñeu khap cô the ban nhö the.

° Hay töông töông ban ñang gan cho moi ñau kho cua ban mot mau sac nao ño ma ban yeu thích: mau xanh la cay, mau cam,

https://thuviensach.vn

mau vang, mau xanh nöôc bien hoac bat cö mau gì cung ñöôc, mien la ban phai vo cung thích thu vôi mau ban chon.

° Hay co gang lam cho nhöng noi ñau kho cua mình ñang dan trai khap cô the trô nen mem mai, uyen chuyen hôn. Ban hình dung mình ñang uon nan nhöng noi kho ay nho lai, nhe lai, mem nhun ñi (y nhö the ban ñang chôi nghòch ñat set hoi nho vay!) va ban ñang dan dan em dòu thoat ra khoi chung!

° Ban hay lam mot cuoc thö nghiem thay ñoi kích cô, mau sac, vò trí cua nhöng noi phien muon cua ban.

° Hay thay ñoi cach nghó cua ban ve sö ñau kho ño, hay ñôn gian hoa no ñi, lam cho no trô nen bình thöông, nhe nhang hôn!

° Hay nghó rang, ban co the xoa dòu noi phien muon ño bang chính tình yeu, sö cam thong, bang thai ño cao thöông ban danh cho ngöôi khac...

https://thuviensach.vn

° Hay lam bat cö chuyen nho nhat gì, mien la ban cam thay thoai mai: uong mot ly nöôc chanh; vöa ñi tam nöôc lanh vöa mô mot bai hat vui töôi va ngheu ngao hat theo tieng nhac; hoac tham chí ñong cöa phong lai, vöa mô nhac vöa nhay töng töng; hoac an bat cö mot mon mình thích nhö: bun rieu, oi cham muoi ôt, ñui ga quay...

° Sau cung, ban hay co mot cuon so tay that xinh xan, trong ño ban ghi lai nhöng kinh nghiem ma ban rut ra ñöôc tö sau nhöng lan ñau kho, phien muon. Cuon so nay se la tai san vo gia cua ban, bôi kinh nghiem cang co gia trò khi no la kinh nghiem do chính ban ña trai qua!

8. Thái độ bi quan về cuộc sống

Ban co the tao ra töông lai cho chính mình khong? Töông lai cua ban phu thuoc vao nhöng ñieu gì? Ñay la mot cau hoi thong minh ma ban can tö hoi chính mình.

https://thuviensach.vn

Co bao giô ban suy nghó ve nhöng öôc mô cua mình roi tö cho ño la nhöng ñieu "khong töông" hay khong? Noi cach khac, ban khong dam tin nhöng gì mình ap u trong long co the trô thanh hien thöc ñöôc. Va ban luon nghó ve nhöng ñieu ma ban cho rang "se chang bao giô xay ra ñöôc", roi ban nan long?

Lieu chung ta co nen mang mot thai ño song bi quan va thieu tö tin nhö vay khong? Toi van thöông nghó ve nhöng öôc mô cua toi, va nghó ve ca cuoc song quanh toi nöa. Toi thö hình dung ve cuoc song cua nhan loai cach ñay mot the ky. Chac chan con ngöôi song ô thôi ño cung co nhöng öôc mô, va ho ña töng thöc hien nhöng öôc mô cua ho. Ho khong the hình dung noi, ngay nay chung ta co the leo len may bay va bay nhö chim tren bau trôi, tö chau luc nay qua chau luc no. Chung ta co nhöng thiet bò ñieu khien tö xa co the bat ñöôc may truyen hình, co the keo mô böc rem cöa phong mình... Nhöng chuyen nay, neu xay ra cach ñay chöng mot tram nam thì ngöôi ta thay chang khac nao

https://thuviensach.vn

nhöng phep thuat cua phu thuy vay! That la kinh khung, khong the nao töông töông noi. The nhöng, ngay nay nhöng ñieu ño ña qua ñoi bình thöông!

Ban thay chöa, ngay ca nhöng ñieu ky dieu nhö vay con co the xay ra ñöôc, thì noi gì ñen nhöng öôc mô rat ñôi thöông cua moi chung ta, le nao ban lai khong tin chung se trô thanh hien thöc kia chö? Co the rang, ban co nhöng öôc mô qua "ñong trôi", qua vien vong, thì co the chung se khong trô thanh hien thöc. Nhöng neu ban co nhöng öôc mô gian dò nhö, mot cong viec yeu thích ñe phuc vu ban than va xa hoi, mot gia ñình hanh phuc ñe yeu thöông... thì chæ can mot chut co gang, mot chut tam nhìn, mot chut kien nhan, va cong them mot chut may man nöa thì nhöng öôc mô ño chang phai la xa lam!

Nhieu ngöôi khong gat hai ñöôc thanh cong, khong cam thay hanh phuc trong cuoc song, chæ vì thieu nhöng suy nghó ñung ñan, thieu sö ren luyen ban than. Ho cö mai me trong nhöng suy nghó vô van ñau ñau, nhöng ganh ghet vo ly vôi

https://thuviensach.vn

ngöôi khac, nhöng bat man ve xa hoi, dan ñen nhöng hanh vi lech lac, tham chí sai trai, gay ra ñau kho cho ban than, cho xa hoi...

Va khi cö mai chìm ñam trong mot loi song sai lac nhö vay, vo tình ho ña ñanh mat het nhöng gì tot ñep ho ñang co, quen mat nhöng hanh phuc ñôi thöông rat gian dò trong cuoc song ñang chô ñôi ho. Ho ña tö nguyen bien nhöng öôc mô tot ñep cua ban than ho trô thanh "khong töông", chæ vì ho cö mang mot nep suy nghó yem the va tieu cöc nhö vay!

Chung ta hoan toan co quyen tin töông rang, ngay tö hom nay, chung ta co the lam nhöng viec ñem lai nhöng anh höông tot ñep ô ngay mai. Chính vì co niem tin ay ma moi ngöôi chung ta môi dam öôc mô, môi dam ñat ra nhöng muc ñích co gang khac nhau trong cuoc song. Ngay hom nay chung ta tích cöc lam viec, chac chan khong chæ vì mieng côm manh ao tröôc mat, ma con ñe nuoi döông nhöng cao vong ô ngay mai. Ñay cung chính la can cö cho thay sö khac biet ro ret giöa ngöôi lac quan vôi ngöôi bi quan,

https://thuviensach.vn

giöa ngöôi co y chí cau tien vôi ke co thai ño song buong xuoi chan nan cuoc ñôi. Bôi vì, chæ mot ly do ñôn gian la, nhöng ngöôi khong co niem tin thì khong dam mô öôc, khong dam mô öôc thì cung khong co hy vong ñe ma vui song.

Khi mot bien co khong may nao ñay bat ngô xay ra vôi chung ta, chung ta rat de rôi vao tam trang bi quan, nhöng xuc cam tieu cöc. The nhöng, khi bình tónh nhìn nhan van ñe, nhöng ngöôi lau nay von co niem tin va öôc mô trong cuoc song se biet giai thích, ñanh gia van ñe mot cach lac quan va tích cöc hôn nhöng ngöôi khong co niem tin hay mô öôc gì. Nhô co niem tin va mô öôc, chung ta se sôm vöôt qua nhöng canh ngo kho khan. Vì du sao, kho khan cung chæ la tam thôi, khong phai luc nao cuoc ñôi mình cung rui ro mai ñöôc, bôi le neu mình chòu kho co gang mot chut thì töông lai ngay mai cua mình cung se lai ñöôc hanh phuc, may man, huy hoang.

Trai lai, nhöng ngöôi khong co niem tin va öôc mô thì thöông tram trong hoa van ñe, ho

https://thuviensach.vn

khong con ñu bình tónh, sang suot ñe nhìn nhan van ñe, cö tö cho nhöng rui ro ño la "so phan" cua mình roi, nen ho cö cam chòu lam mot ngöôi bình thöông, khong con dam co gang va cung khong con muon co gang gì nöa; va cö the, töông lai cua nhöng ngöôi bi quan, khong co niem tin va öôc mô nhö vay thì mai mai cung se van mu mòt ma thoi!

Chung ta khong quyet ñònh hoan toan töông lai cua cuoc ñôi mình, nhöng chac chan la chung ta co the nuoi döông niem tin, mô öôc va bat tay vao lam nhöng viec tot ñep cho töông lai cua chính mình. Mot khi mình ña lam het söc nhö vay roi thì cö bình tam chô ñôi thanh qua tot ñep se ñen. Trong qua trình ño, ñöng bao giô hoai nghi chính ban than mình, vì hoai nghi töc la giam sut niem tin va tö mình se lam cho mình that bai.

Khong co niem tin, khong co öôc mô, cung co nghóa la mình ñang ñanh mat thôi gian, ñanh mat nhöng cô hoi tot khac nhau trong cuoc ñôi cua mình. Va song nhö vay thì con co y nghóa

https://thuviensach.vn

gì neu khong phai la ganh nang cho xa hoi va cho ngöôi khac? Cho nen, tin töông lac quan vao ban than, biet nuoi döông nhöng öôc mô gian dò ñe töng böôc gat hai thanh cong thì bao giô cung tot hôn la khong tin töông gì ô ban than va khong dam öôc mô gì ca. Sau moi thanh cong nho, mình se tö tin hôn len, dam mô öôc nhöng ñieu lôn lao hôn mot chut. Cö nhö the, nhöng thanh cong nho nho chac chan se dan ñen thanh cong lôn lao ô ngay mai.

Tö hom nay, hay suy nghó ve nhöng öôc mô gian dò nhat cua ban trong cuoc song cua mình. Nhöng öôc mô ño co bien thanh hien thöc ñöôc hay khong? Hôn ai het, chính ban la ngöôi se quyet ñònh cau tra lôi!

9. Thiếu động lực trong công việc

Ban co bao giô cam thay that vong, chan nan trong cong viec cua mình chöa? Nhöng lôi ñong vien, khuyen khích cua ngöôi khac danh cho ban, xet cho cung, cung chæ la

https://thuviensach.vn

nhöng yeu to ben ngoai, chöa ñu giup ban thang tien va thanh cong. Do ño, chính ban phai tö tìm ra nhöng ñong löc thuc ñay chính mình ñe thanh cong. Döôi ñay la möôi cach thöc hieu qua giup ban khai thac het nhöng kha nang tiem an cua mình ñe bien öôc mô cua mình thanh hien thöc:

° *Can đảm từ bỏ những thuận lợi trong hoàn cảnh của mình:*

Chöông ngai lôn nhat trong viec khai thac nhöng kha nang tiem tang cua ban than chính la hoan canh thuan lôi hien tai cua ban. Ban co ñöôc cong viec nao ño la nhô "o du" chang han, thì ban khong the thang tien ñöôc vôi tat ca kha nang that sö cua mình. Ngöôi thanh cong chan chính la ngöôi biet thích nghi vôi nhöng hoan canh bat lôi cho ho, va töng böôc vöôt len hoan canh.

° *Không lo mình sẽ phạm sai lầm:*

Sö khon ngoan se giup chung ta tranh ñöôc viec pham nhöng sai lam trong cong viec. Tuy

https://thuviensach.vn

nhien, ñe co ñöôc sö khon ngoan ño, ban cung phai tra gia bang nhöng sai lam, that bai cua mình. Van ñe la ban co hoc ñöôc nhöng kinh nghiem quy bau sau moi sai lam, that bai va co biet tranh viec lap lai nhöng sai lam hoac that bai ño hay khong ma thoi!

° *Đừng tự hài lòng với những tư duy hiện tại của mình:*

Tö duy la mot söc manh ñe thang tien va thanh cong. Ban hay luon mô rong tö duy cua mình bang cach khong ngöng ñong nao va hoc hoi.

° *Hướng về một tương lai hạnh phúc:*

Nhöng ngöôi song hanh phuc thì de phan chan trong cong viec, de tìm ñöôc ñong löc thuc ñay ban than mình thanh cong hôn. Hanh phuc khong phai la do ngöôi khac ban phat cho ban ma la ket qua cua sö löa chon va thai ño song tích cöc cua chính ban.

° *Mỗi ngày dành ra một giờ để tự tìm động cơ thúc đẩy chính mình:*

https://thuviensach.vn

Trong thôi gian mot giô ñong ho nay, ban hay ñoc nhöng cuon sach bo ích viet ve thanh cong, nhöng cuon bang ly thu co tac dung gay nguon cam höng cho mình hang hai hôn trong cong viec, trong cuoc song.

° *Làm lần lượt từng việc một:*

Nhieu ngöôi thöông hay "phan tan" nhöng co gang cua ho, nen ho rat kho ñat ñöôc hieu qua cao trong cong viec. Ñe thanh cong, ban hay tap trung tat ca moi co gang vao cong viec cua ban, hoan tat cong viec nay roi hay bat tay vao cong viec khac.

° *Sống trọn vẹn cuộc sống hiện tại:*

Neu ban cö mai me luyen tiec qua khö hoac mô mong nhieu ve töông lai, thì ban kho co the tap trung lam tot moi cong viec trong hien tai cua ban.

° *Quyết tâm rằng mình sẽ cố gắng sống vui:*

Niem vui chính la thien ñöông trong cong viec cua ban, la ñong löc thuc ñay ban thanh cong.

https://thuviensach.vn

° *Không bao giờ bỏ cuộc khi gặp trở ngại hay thất bại:*

Ban cha that bai khi chính ban töi bo cuoc, khong con muon co gang gì nöa! Cöi kien nhan vôi nhöng muc ñích cua mình, töi rut kinh nghiem töi nhöng that bai, tích cöc hoc hoi nhieu hôn va ban se thanh cong.

° *Dám mơ ước:*

Phai co nhöng öôc mô cao ñep môi khien mình hang hai bat tay vao hoat ñong höông ve mot töông lai tot ñep hôn. Ñöng bao giô mac cam, töi ti ñen noi chang dam öôc mô ñieu gì ca!

https://thuviensach.vn

CHƯƠNG II: THÊM CHÚT NGHỊ LỰC

1. Hứng khởi trong công việc

Chung ta ngay cang quan tam ñen moi lien he giöa cong viec va long höng khôi. Trong mot cuoc song ma cong viec luc nao cung qua cang thang, chung ta de cam thay nham chan, cau gat, böc boi vôi cong viec cua mình. Long höng khôi trong cong viec tieu tan dan ñi. Va do ño, hieu qua cua cong viec cung rat thap. Tình trang nay keo dai se dan chung ta ñen cho be tac, cong viec thì ngay cang chong chat ma chang co viec nao giai quyet ra viec nao. Tö ño, chung ta ñanh mat luon ca niem vui cuoc song. Le ra, cong viec phai la niem vui song va la cô hoi ñe thang tien, thì no lai bien thanh mot noi lo nang ne, luon lam mình cam thay buon böc, cang thang!

https://thuviensach.vn

Höng khôi la mot trang thai tam ly, la mot niem vui bat tan lam cho mình cam thay cong viec cua mình la thu vò, vo cung tuyet dieu. Chung ta khong the nhìn thay söi höng khôi, cung nhö chung ta khong the nhìn thay löông tam, nhöng chac chan mot ñieu la chung ta cam nhan ñöôc no. Va no luon anh höông quan trong len cong viec va cuoc song cua chung ta.

Höng khôi anh höông ñen ca söc khoe the xac cua chung ta. Mot ngöôi luon song trong trang thai höng khôi thì se gìn giö ñöôc söc khoe cua ban than tot hôn la mot ngöôi luon song trong trang thai hoang mang, buon ba. Ngay ca trong cong viec, trang thai höng khôi cung lam cho cong viec cua mình ñat hieu qua cao hôn bình thöông rat nhieu lan!

Vay lam the nao ñe chung ta tìm thay höng khôi va duy trì ñöôc niem höng khôi dai lau trong cong viec cua mình? Tra lôi cau hoi nay lien quan ñen rat nhieu van ñe, tö oc to chöc ñen nhan sinh quan cua ban than moi ngöôi trong cuoc song!

https://thuviensach.vn

Hay luon töi nhu rang, mình khong chæ song ma con khat khao song mot cach tron ven vôi niem vui cuoc ñôi. Mình phai co trach nhiem tao ra cho mình söi höng khôi trong cong viec, vì cong viec la cua mình chöi khong phai cua ai khac, vì cuoc ñôi mình la cua chính mình chöi khong phai cua ai khac. Niem vui trong cong viec se ñem lai cho mình hanh phuc va thanh cong trong cuoc ñôi.

° *Sống chung với những người hứng khởi.*

Trong moi to chöc hay mot tap the ñeu ton tai cai goi la "bau khong khí tam ly cua tap the". Neu may man ñöôc lam viec trong mot tap the tot, co bau khong khí tran ñay höng khôi, töi nhien ban cung se luon cam thay höng khôi trong cong viec. Bôi vì, bau khong khí tam ly cua tap the co anh höông, tac ñong ñen tam ly cua moi ca nhan. Neu chang may phai lam viec trong mot tap the co bau khong khí ngot ngat, kho chòu, ban se kho co the cam thay vui ve trong cong viec va se chang bao giô thang tien ñöôc. Tot hôn het la ban than mình nen tìm

https://thuviensach.vn

mot cong viec khac xöng ñang vôi kha nang cua mình hôn, hay mot cong viec khac mang tính ñoc lap cao hôn ma mình khong con phai bò le thuoc qua nhieu vao tap the nôi mình lam viec.

° *Tạo niềm hứng khởi cho người khác.*

Neu nhö tam ly cua moi ca nhan ñeu bò anh höông bôi tam ly cua tap the, thì trai lai, tam ly cua tap the cung chòu sö tac ñong, anh höông bôi tam ly cua moi ca nhan. Thay vì tìm cach chia re, gay cang thang lan nhau, ban than moi ngöôi nen chu ñong tao niem höng khôi cho ca tap the nôi mình lam viec. Ñieu nay ñac biet co y nghóa neu ban la ngöôi lanh ñao, ngöôi quan ly trong tap the. Ban chu ñong tao niem höng khôi cho cac nhan vien thì cong viec quan ly cua ban cang thanh cong, to chöc cua ban ngay cang ñi len.

° *Thách thức trong công việc sẽ tạo đà cho hứng khởi.*

Ñöng bao giô ngai nhöng kho khan, thach thöc trong cong viec, vì bat cö cong viec nao cung chöa ñöng kho khan cua rieng no. Co thach

https://thuviensach.vn

thöc, töc la ban co cô hoi ñe chinh phuc. Trong khi no löc vöôt len nhöng thach thöc, ban cam nhan ñöôc niem vui. Sö höng khôi nay rat tuyet vôi, giong nhö cam nhan cua nhöng ngöôi tích cöc tham gia mot cuoc ñua vöôt chöông ngai vat vay! Va ca sau khi ña vöôt qua moi thö thach trong cong viec, sö höng khôi van ngan vang mai trong tam hon cua ban...

° *Hứng khởi là một niềm tự hào của bản thân.*

Cai kho nhat trong cuoc song khong phai la ñat ñöôc sö giau sang hay quyen chöc, ma la duy trì ñöôc sö höng khôi. Biet bao ngöôi luon cam thay ñau kho, buon böc, khong cam thay höng khôi gì trong cuoc song. Chung ta phai quyet tam song lam sao ñe khi moi ngöôi nhìn vao mình, bat ky ai cung them khat co ñöôc sö höng khôi nhö mình! Mot khi mình luon duy trì ñöôc sö höng khôi cua ban than trong moi canh ngo, ñieu ño chöng to mình la ngöôi co nghò löc hôn nhieu ngöôi khac, mình biet vöôt len chính mình, va ño chang phai la ban than mình co mot nhan cach rat ñang tö hao hay sao?

https://thuviensach.vn

2. Xác định những mục tiêu tốt đẹp

Ñöôc mô phai ñöôc cu the hoa ro rang thanh cac muc tieu khac nhau. Moi ngöôi trong chung ta luon mong muon ñat ñöôc nhöng muc tieu trong cong viec cua mình. Chang han, muon kinh doanh co hieu qua hôn, muon möc thu nhap cao hôn, hoac muon tìm mot viec lam tot hôn... Tuy nhien, trong nhieu tröông hôp chung ta khong ñat ñöôc nhöng ñieu ma chung ta mô öôc. Tai sao vay? Tai sao nhieu ngöôi rat thong minh, lam viec rat hang hai, sieng nang chòu kho, nhöng ho van khong thanh cong trong nhöng cong viec ma ho döi ñònh? Bôi vì ho chöa biet xac ñònh cho mình nhöng muc tieu ro rang.

Nhöng gôi y döôi ñay se giup ban ñe ra cho mình nhöng muc tieu ro rang, tao tien ñe cho ban thanh cong:

° *Xác định rõ những gì mình mong muốn đạt tới*:

Muc tieu phai rat cu the. Neu ban muon ban ñöôc nhieu hang hoa hôn, thì co bao nhieu mat

https://thuviensach.vn

hang ma ban dö ñònh se ban them so vôi löông hang hoa lau nay ban van ban? Neu ban muon tìm mot cong viec khac tot hôn, thì nhöng ñac ñiem cua cong viec môi ño la gì? Nang löc, tính cach cua ban ra sao? Co phu hôp vôi cong viec ño hay khong? Cô hoi ñe ban tìm ñöôc cong viec ño nhö the nao?

° *Xác định một thời hạn cho mục tiêu đó*:

Muc tieu cua ban phai co thôi han cuoi cung ro rang ñe ban thöc hien. Muc tieu la cong viec co thöc ma ban se thöc hien, chö khong chæ ñôn thuan la mot niem ao öôc hay giac mô.

° *Xác định rõ những điều bạn tin tưởng khi vạch ra mục tiêu đó*:

Ban phai cam nhan ñöôc rang, muc tieu ma ban vach ra se co kha nang trô thanh hien thöc. Neu ban con do dö hoac nghi ngô khong biet lieu nhöng muc tieu mình vach ra co trô thanh hien thöc ñöôc hay khong, thì ban khong bao giô chu ñong bat tay vao lam nhöng viec can thiet ñe bien muc tieu cua mình thanh hien thöc.

https://thuviensach.vn

° *Hiện thời mình đang ở đâu?*

Hay lam ngay mot bang ñang gia lai tình hình thöc te hien tai cua mình. Ban khong the biet mình se phai bat ñau khôi sö tö ñau, se bat tay vao thöc hien nhöng gì, neu nhö ban khong xac ñònh ro tình hình thöc te cua mình.

° *Những trở ngại nào mình phải vượt qua?*

Nhöng ñieu gì gay kho khan cho mình trong qua trình vöôn ñen muc tieu? Mac du khong the tien lieu ñöôc het nhöng kho khan ño, nhöng viec nhan thöc tröôc mot phan nao nhöng kho khan ma mình phai ñöông ñau se giup ban chu ñong hôn trong viec vach ra cho mình mot ke hoach ñe ñöông ñau vôi nhöng kho khan ño.

° *Mình cần thêm những kiến thức gì?*

Ñe thöc hien muc tieu nay, trình ño kien thöc hien tai cua mình ña ñu chöa, va mình phai hoc them mot so kien thöc nao nöa? Chang han, muon ban ñöôc nhieu hang hoa hôn, mình phai hoc them nhöng kien thöc nao ve thò tröông, ve tiep thò?...

https://thuviensach.vn

° *Mình có thể hợp tác với ai? Với những tổ chức nào?*

Ban kho co the thanh cong neu töi mình lam tat ca moi chuyen. Ban can phai hôp tac vôi nhöng ngöôi khac. Vay ñau la nhöng ngöôi ban co the tin cay va hôp tac ñöôc? Va lam cach nao ñe co the hôp tac ñöôc vôi ho?

° *Mình sẽ gặt hái được những lợi ích gì?*

Viet ro ra giay nhöng lôi ích ma mình co the gat hai ñöôc sau khi ñat ñöôc muc tieu ma mình ña vach ra. Nhöng hap dan ve lôi ích chính ñang ño se thuc ñay ban hang hai nhieu hôn khi bat tay vao thöc hien muc tieu ma ban ña ñònh.

° *Có một kế hoạch chủ động.*

Phai xac ñònh nhöng böôc ñi that cu the ma mình can phai lam ñe vöôn tôi muc tieu. Sau ño, ñem het söc mình ñe thöc hien muc tieu.

° *Hình dung trước một phần kết quả.*

Ban co the hình dung kha chi tiet hình anh ve ban than mình neu ban ña san sang vöôn tôi

https://thuviensach.vn

muc tieu. Chang han nhö: ban muon ñöôc löông hang hoa nhieu hôn, thì hoat ñong kinh doanh cua ban se mô rong nhö the nao? Nhöng hình anh nay se an sau vao tiem thöc cua ban, thuc ñay ban vöôn tôi muc tieu ña ñònh.

3. Sống lạc quan

Nhöng va cham, cung nhö nhöng bi kòch cua cuoc song luon xay ñen vôi bat cö ai, vôi nhöng ngöôi lac quan nhat, cung nhö vôi ca nhöng ngöôi bi quan. Nhöng sö khac nhau la ô cho, nhöng ngöôi lac quan luon biet vöôt qua nhöng bi kòch ño hôn la nhöng ngöôi bi quan.

Nhöng ngöôi lac quan, nhô nhan thöc ñöôc tam quan trong cua viec rut kinh nghiem tö nhöng that bai trong qua khö, nen ho hoc tap ñöôc nhöng bai hoc quy gia, vöôt qua ñöôc nhöng trô ngai ñe roi tö ño tiep tuc vöôn len. Nhöng ngöôi bi quan thì trai lai, thöông tìm moi ly do ñe bao chöa cho nhöng that bai cua mình, co khi ho con tö thuyet phuc mình rang viec ño cung chang co y nghóa gì nhieu ñe ma phai co

https://thuviensach.vn

gang, nen ho buong xuoi luon cuoc song cua mình. Tuy nhien, nhöng ngöôi lac quan khong phai ngay tö luc sinh ra la ña co ngay tính lac quan quy gia nhö vay, ma phai co qua trình ren luyen. Döôi ñay la mot vai cach ñe ban vöôt qua nhöng cam bay cua tính bi quan:

° *Đương đầu với những tư tưởng tiêu cực của bạn:*

Ban hay bat ñau bang viec viet ra giay bat cö van ñe tieu cöc nao ñang gay rac roi hoac ngan can ban ñat ñöôc "cac muc ñích cao ñep" ma ban cho rang mình co the ñat ñöôc mot cach chính ñang. Chang han nhö: mot cai xe môi ma ban ñang rat muon mua nhöng chöa mua ñöôc; mai nha dot chöa söa sang lai ñöôc; mot lo mot loc hoa ñôn chöa thanh toan ñöôc; gia ñình thieu thon, tung quan; ong "sep" ô cô quan co ve nhö ñang tru dap ban... hoac bat cö thö gì ma ban cho rang ña ñöa ñay ban vao "hoan canh toi te" nhö hien tai.

Tiep theo, ban hay viet ra tren phan con lai cua tô giay nhöng ñieu ma ban co the can nhac

https://thuviensach.vn

lai mot cach khach quan hôn. Co phai nhöng chuyen nay thöc sö ngan can ban cai thien hoan canh hien tai, hay chung luon la nguyen nhan khien ban tö dap tat ngon löa hang hai cua mình? Chæ mot khi ban ñanh gia ñung ñöôc nhöng van ñe vöông mac cua mình, thì ban môi co the xac ñònh mình can phai lam gì ñe thao gô nhöng van ñe ño.

° *Thường xuyên theo dõi và bổ sung kế hoạch của mình:*

Ban co tap trung vao muc ñích va ly töông song cua mình khong? Ban co thieu long tö tin khi theo ñuoi cac ke hoach nham ñat ñen ly töông cua ban? Va lieu ban co tö bo nhöng ke hoach cua mình qua sôm ngay khi vöa cham tran vôi nhöng trô ngai ñau tien? Ban co ben long tröôc nhöng trô ngai tö tuan nay sang tuan khac khong? Ban co biet chap nhan nhöng kho khan, thiet thoi tröôc mat ñe phan ñau cho ly töông song cua mình khong? Va lieu ban co de dang tö bo nhöng ke hoach tiep theo khi ña ñat ñöôc mot vai muc tieu tröôc mat?

https://thuviensach.vn

° *Bạn có thực sự tin tưởng một cách đúng đắn vào chính bản thân mình không?*

Nhöng ngöôi bi quan thöông tram trong hoa nhöng van ñe cua ho mot cach vo ly. Ban hay tö hoi mình xem, möc thu nhap cua mình hien nay lieu co qua toi? Hay van co the bao ñam cho cuoc song neu nhö mình biet tiet kiem va co ke hoach chi tieu mot cach hôp ly hôn? Co ñung la "sep" ñang nham vao mình that hay khong?... Nhìn chung, bat cö khi nao ban co nhöng suy nghó vo ly, ban hay chænh ñon lai nhöng suy nghó cua mình, bang cach tìm kiem nhöng nguyen nhan va giai phap hôp ly nham töng böôc giai quyet van ñe, hôn la cö tìm cach ño loi cho hoan canh hoac non nong muon rang mình phai thanh cong ngay. Khi gap nhieu trô ngai trong cuoc song, ban phai luon nghó rang chính mình hieu ro hôn ai het ve nguyen nhan cua nhöng trô ngai ño, va phai tin rang mình se tìm ñöôc giai phap cho nhöng trô ngai cua mình. Hay luon nhô rang, nhöng ngöôi lac quan luon hoc tap ñöôc kinh nghiem quy gia tö nhöng that bai cua ho, va ho

https://thuviensach.vn

biet dung nhöng kinh nghiem nay ñe thay ñoi cuoc song.

° *Không nhất thiết phải chú ý mãi vào những điều trở ngại:*

Ban hay töi hoi mình rang, lieu co thöc söi can thiet khong khi mình cöi phai höông söi chu y vao nhöng ñieu trôi ngai? Bat cöi ai cung co the vach la tìm sau, nghóa la bat ky ai cung tìm thay nhöng ñieu kho khan, tieu cöc ô xung quanh mình ca! Tuy nhien, chang co ly do gì ñe chung ta cöi mai höông söi chu y cua mình vao nhöng trôi ngai tieu cöc ca! Neu ban khong the thay ñoi ngay nhöng tình huong toi te trong mot sôm mot chieu, thì cung ñöng chu y mai vao no, cöi tam chap nhan no va dan dan ban se thay ñoi no.

° *Vượt lên chính mình:*

Sau moi lan ñöông ñau vôi nghòch canh, ban hay nhìn lai long töi tin cua mình. Mot khi co long töi tin, ban se nang cao ñöôc kha nang ñoi pho vôi nghòch canh, thay vì cam thay bô vô va

https://thuviensach.vn

tuyet vong. Thöông xuyen ñoi pho vôi nghòch canh se giup ban chu ñong tìm ra giai phap kha thi cho nhöng kho khan cua ban. Nhö vay, ban trô thanh mot ngöôi co nghe thuat song lac quan trong moi hoan canh va ban xöng ñang gat hai ñöôc nhöng thanh cong chan chính trong cuoc ñôi.

4. Xây dựng quan hệ tốt đẹp với đồng nghiệp

Ban co bao giô cam thay chan nan, buon phien vì nhöng that bai trong quan he vôi ñong nghiep khong? Thöc ra, nhöng luc chung ta lô phai lam vao tam trang nhö vay thì ñay cung chính la nhöng khoanh khac rat tuyet dieu cua cuoc song, bôi chung ta co the nhìn lai chính mình, nhìn lai qua khö ñe rut ra nhöng kinh nghiem song höu ích, ngay trong ngay hom nay va trong töông lai. Ño cung la luc ñe ban suy tö ve nhöng y töông döôi ñay:

° *Biết quý trọng những tình cảm của người khác dành cho mình trong cuộc sống*:

https://thuviensach.vn

Tình yeu thöông cua ngöôi khac lam cho ta tang them söc manh tam hon. Hay nhô lai nhöng lan mình ña lô co nhöng öng xö vung ve, khien ñong nghiep hieu lam, va mình ña lô ñanh mat nhöng tình cam tot ñep ma ngöôi khac danh cho mình. Sau ño, hay tö cam ket vôi chính mình rang, tö hom nay mình se luon biet tran trong nhöng tình cam ma cac ban ñong nghiep danh cho mình, va co gang khong bao giô ñe xay ra nhöng chuyen hieu lam nao nöa!

° *Học tập những điều tốt từ những người bạn đồng nghiệp*:

Bat cö ngöôi nao chung ta gap trong cung lónh vöc nghe nghiep vôi mình, cung co the co mot ñieu tot nao ño ñang ñe mình phai hoc tap. Chæ nen nghó ñen ñieu tot ño cua ho thoi, va hoc tap ñieu tot ño, chö tuyet nhien ñöng nghó nhieu ñen nhöng tat xau cua ho. Hay luon tìm kiem, nhan ra ñieu tot, hoc hoi va thöc hanh ñieu tot.

° *Tìm kiếm những người đồng nghiệp cùng chí hướng*:

https://thuviensach.vn

Trong cuoc song, co nhöng cong viec ma ban co the tö mình lam ñöôc, nhöng cung co nhöng cong viec ñoi hoi phai co sö hôp tac, chung söc cua nhöng ngöôi khac. Tìm kiem ñöôc nhöng ngöôi cung chí höông vôi mình, ban chang nhöng se co ngöôi cung hôp söc ñe thanh cong, ma ho con co the chia se cung ban nhöng moi lo, nhöng tran trô trong cong viec.

° *Những mối quan hệ tốt với đồng nghiệp*:

Lam cung mot nganh nghe, ban va ñong nghiep cua ban co the co sö canh tranh vôi nhau. Tuy nhien, sö canh tranh ô ñay phai ñöôc hieu la sö canh tranh lanh manh, la cô hoi ñe cung co gang vöôn len chinh phuc nhöng ñænh cao môi trong cung lónh vöc nghe nghiep, chö khong phai la triet tieu lan nhau. Nhöng moi quan he tot vôi ñong nghiep se lam cho chung ta luon cam thay thoai mai, de chòu va ñay cam höng trong cong viec.

° *Ích lợi của những xung đột với đồng nghiệp*:

Nhöng xung ñot vôi ñong nghiep trong cong viec la kho co the tranh khoi. Ño se la nhöng cô

https://thuviensach.vn

hoi ñe chung ta nhìn lai chính mình, ren luyen tính kien nhan, thau hieu ngöôi khac, chap nhan va tha thö cho ngöôi khac.

° *Phục vụ người khác tức là phục vụ chính mình*:

Ban phai luon nghó nhö vay thì ban môi thanh cong va cam thay hanh phuc vôi cong viec cua mình. Chang han, khi chung ta tö nguyen giup ñô ñong nghiep, chung ta se trô thanh mot ngöôi ñöôc nhieu ban ñong nghiep quy men, tran trong. Ban lam kinh doanh, neu het long phuc vu khach hang thì chính khach hang se ñem lai sö giau co cho ban.

° *Thân thiện với đồng nghiệp*:

Ñay khong phai la chuyen de thöc hien. Dau biet rang, khong phai bat cö ñong nghiep nao cua ban cung la ngöôi de than thien, nhöng du cho anh ta (hoac chò ta) co la ngöôi mang tính cach oai oam ñen möc nao, ban cung hay cö ñoi xö tot, to ra cao thöông va than thien vôi ho tröôc. Ñieu nay giup ban de giam *stress*, de

https://thuviensach.vn

vui cöôi vôi moi ngöôi hôn, va cam thay thanh than trong long mình. Vôi thôi gian, nhöng ñong nghiep "kho tính" cua ban cung se hieu ñung ve ban. Con neu ho van mai khong the hieu ñung hoac khong chòu hieu ñung ve ban thì ño la loi cua ho.

° *Quy luật của sự quan tâm lẫn nhau*:

Hay nhô rang, neu ban khong quan tam ñen ngöôi khac, thì ngöôi khac cung se khong bao giô quan tam ñen ban. Neu bao lau ban con thô ô vôi nhöng ñau kho cua ngöôi khac, thì ñöng bao giô tö hoi hay trach moc vì sao thien ha lai ngoanh mat vôi nhöng kho ñau cua mình. Ngay ca khi ban quan tam ñen ngöôi khac, van con chöa chac ñöôc ngöôi khac quan tam lai, huong ho gì ban lai trach moc mot cach vo ly nhö vay?

° *Biết nhận lỗi*:

Khi ban ña lô pham mot loi lam nao ño ñoi vôi ngöôi khac, ñöa ra lôi xin loi la mot hanh ñong hoan toan ñung ñan, chöng to ban co mot

https://thuviensach.vn

nhan cach tröông thanh. Hoan toan khong co gì la yeu ôt, la xau ho trong chuyen nhan ra loi lam cua mình va biet bay to lôi xin loi vôi ngöôi khac.

5. Chạy đua với thời gian

Chiec banh xe cua thôi gian ña lan tö qua khö ñen hien tai, va ñang tiep tuc höông ve töông lai. Thôi gian cö lang lang lam cong viec cua no va khong chô ñôi mot ai. Ban co bao giô nghó ve nhöng vong quay bat tan cua chiec banh xe thôi gian ñang lan chöa?

Ngay bay giô, khi ban cam tap sach nay tren tay, chiec banh xe thôi gian van tiep tuc lan banh...

Do ño, moi ngay trong cuoc song, chung ta luon tam niem:

° Ngay khi mình ñat ñöôc nhöng muc tieu sôm hôn mong ñôi, mình se khong bao giô "ngu quen tren chien thang" bang

https://thuviensach.vn

cach khoe khoang no vôi ngöôi khac. Bôi vì khi lam nhö the, mình se vo tình döng lai va ñe thôi gian troi qua mot cach lang phí. Trai lai, ngay khi ñat ñöôc mot muc tieu, mình se tiep tuc co gang vì nhöng muc tieu môi...

° Thang nam cua ñôi ngöôi se ngay cang chong chat tren vai. Co nhöng cong viec ma ngöôi ta phai co gang khôi sö lam ngay tö thôi con tre, chö khong the ñôi ñen tuoi gia...

° Co mot so ngöôi luon nuoi tiec "thôi vang son" cua ho ña troi qua. Nhöng mình se chang bao giô dai dot nhö vay. Ñôi mình luon höông nhìn ve con ñöông dai phía tröôc cung nhöng trô löc, kho khan, chong gai, thö thach cua no ñe mình vöôt len...

° Bat cö khi nao mình cam thay nuoi tiec thôi tuoi tre cua mình ñang dan troi qua, thì mình lai cang phai biet quy trong va

https://thuviensach.vn

song that co ích giay phut hien tai, ñe sau nay tuoi gia cua mình se khong con phai tiep tuc tiec nuoi nöa...

° Ñöng ñôi ñen khi gia môi biet nghó ñen tuoi gia. Ngay khi con tre, hay biet nghó ve tuoi gia ñang chô ñôi mình ñe biet quy trong tuoi tre cua mình va song that co ích, that hanh phuc vôi nhöng nam tuoi tre cua mình...

° Mot trong nhöng ñieu ma ít ai chòu noi vôi ban khi ban con tre, ño la: tuoi gia co the ñen rat nhanh, ñen noi chính ban than ta cung khong ngô...

° Hanh phuc cua tuoi tre la ñöôc song yeu ñôi, ñöôc lam viec say me va ñem lai nhöng ñieu tot ñep nhat cho cuoc ñôi. Hanh phuc cua tuoi gia la ñöôc nhìn lai nhöng nam thang tuoi tre ñay y nghóa cua mình...

https://thuviensach.vn

6. Nghỉ ngơi đầy đủ

Nhöng met moi cua the xac se keo theo nhöng met moi, chan nan ve mat tam ly. Nhieu khi cong viec hang ngay bò qua tai, nhöng gian nan vat va cua cuoc song lam cho chung ta thay cuoc song cua mình chang he ñang yeu mot chut nao. Nhöng luc nhö vay, ban can thiet phai tam nghæ ngôi. Khong the phu nhan viec nghæ ngôi se ñem lai cho chung ta nhöng ích lôi ô cac möc ño khac nhau:

Về thể chất:

Sö nghæ ngôi giup chung ta chong lai anh höông cua nhöng côn cang thang bang cach giam möc ño cang thang cac cô bap cua toan bo cô the, giam nhòp ñap cua tim cung nhö nhòp thô gap; mach mau co the gian nô, va bo may tieu hoa co the hoat ñong mot cach co hieu qua hôn. Nhìn chung, sö nghæ ngôi va thö gian ñem ñen cho cô the cô hoi can bang, cho phep ngan ngöa nhöng anh höông xau cua nhöng cang thang qua möc ma chung ta phai ñöông ñau trong cuoc song hang ngay.

https://thuviensach.vn

Về cảm xúc:

Sö nghæ ngôi, thö gian cho phep chung ta giai toa nhöng gian dö, cang thang, lo lang, thay the chung bang cam giac an tam va khoe manh. Moi ngöôi chung ta ñeu bò anh höông bôi nhöng xuc cam tieu cöc. The nhöng, chính nhô co sö nghæ ngôi, thö gian ma chung ta giam ñöôc nhöng anh höông cang thang cua nhöng xuc cam tieu cöc nay. Khi ño, nhöng cam xuc cua chung ta se trô nen lanh manh va töôi sang hôn.

Về trí tuệ:

Mot ñac ñiem cua sö cang thang la moi thö ñeu trô nen tram trong, kho khan ñen möc chung ta khong biet xö trí, khong biet giai quyet van ñe nao tröôc. Tham chí kho ma tap trung giai quyet bat cö cong viec gì. Chính sö nghæ ngôi, thö gian tao cho chung ta tam trang thong suot, tao ñieu kien cho nhöng y töông sang tao co the nay sinh... Ben canh ño, trí oc cua chung ta con co the tìm kiem ñöôc nhöng giai phap hôp ly, nham thao gô nhöng van ñe ma lau nay chung ta chöa the giai quyet ñöôc.

https://thuviensach.vn

Về tâm đức:

Sö nghæ ngôi, thö gian cho phep chung ta co thôi gian bình tam suy nghó lai ve nhöng bien co ña xay ra trong cuoc ñôi mình. Qua ño chung ta nhan ra ñöôc tam quan trong va y nghóa cua cuoc ñôi mình ñang song. Chung ta co dòp cham lo nhöng tö töông, cam xuc va ca the chat cua mình. Trong cuoc song, thænh thoang moi ngöôi chung ta cung can co mot khong gian rieng, khong phai ban ron chuyen gì ca, tam thôi xa lanh nhöng ñam ñong on ao, nhöng cong viec ban ron, nhöng thoi quen sinh hoat cöng nhac hang ngay ñe ñau oc ñöôc thanh thôi suy nghó ve ban than mình: "Mình la ai?", "Mình phai song nhö the nao?", "Cuoc ñôi mình ñi ve ñau?",... Ñe roi sau ño, khi quay trô lai vôi cong viec va cuoc song thöông ngay, chung ta biet song co ích, biet hôp tac vôi ngöôi khac mot cach hieu qua va nhan ai hôn!

https://thuviensach.vn

7. Chăm sóc giấc ngủ

Nhòp song hien nay moi ngay mot gap gap hôn, ñac biet la ô cac thanh pho lôn. Vì cong viec va vì nhieu nguyen do khac trong cuoc song, nhieu ngöôi chung ta bò thieu ngu. Chính vì vay, chung ta can quan tam ñen viec cham soc giac ngu cua mình moi ngay:

° *Giảm bớt lượng cafein hằng ngày*:

Ban khong cha han che uong ca phe ma con nen tranh dung nhöng thöc uong nhö: tra, coca cola, va so-co-la. Ban nghó gì ve nhöng loai thöc uong nhö nöôc tang löc chang han? Trong ño cung chöa caffein ñay! Neu lau nay ban la mot ngöôi nghien ca phe, thì viec han che uong ca phe se khien ban co the bò ñau ñau hoac nhöng trieu chöng khac cua viec "cat côn nghien" ca phe. Nhöng neu ban co y chí va quyet tam, thì viec sôm "cat côn nghien" ca phe, xet ve lôi ích lau dai, se giup cô the ban tìm ñöôc the can bang bình thöông tröôc giô ñi ngu.

° *Đừng sử dụng những thức uống có cồn:*

https://thuviensach.vn

Ñay la mot cach ñe giup mình de ngu hôn! Uong nhieu loai thöc uong co con tröôc khi ñi ngu se khien cô the san xuat ra mot loat *noradrenalin* – mot loai hoat chat tö nhien cua cô the khien ban thöc day ngay vao luc 3 giô sang va khong the chôp mat lai ñöôc!

° *Nếu bạn có thói quen làm việc vào buổi tối*:

Ban phai ngöng lam viec ít nhat la mot giô tröôc khi ñi ngu. Ñieu nay tao cô hoi cho trí oc va ca cô the cua ban thö gian tröôc khi ñi ngu. Ban se tranh ñöôc viec ñöa nhöng noi lo au, tran troc vao giac ngu.

° *Tắm nước nóng trước khi đi ngủ*:

Cac ket qua nghien cöu cho thay rang, viec tam tröôc khi ñi ngu se giup ban de dang ñi vao giac ngu hôn!

° *Đảm bảo bạn sống và làm việc ở nơi có đủ ánh sáng vào ban ngày*:

Cac nghien cöu gan ñay cho thay rang, anh sang ban ngay nhö vay khien ban luon luon phai

https://thuviensach.vn

tænh tao ca ngay, nhö ño ban se buon ngu va co ñöôc giac ngu sau vao ban ñem.

° *Nếu vào ban ngày có quá nhiều chuyện:*

Nhöng viec xay ra khien ban phai lo lang, hoac ban sö rang mình se quen mot ñieu gì ño... va ban khong sao chöp mat ñöôc. Ban hay lay mot manh giay va viet ra moi chuyen khien ban phai lo lang, roi ñat manh giay ño vao mot chiec hop. Sau ño, ban cat chiec hop ay ñi va tö nhu vöi mình rang moi viec hay con nguyen ö ño cho ñen sang ngay mai khi ban thöc day.

° *Nghe một đĩa nhạc:*

Giai ñieu du döông, em ñem se khien ban de ñi vao giac ngu hön. Hoac ban co the nghe nhac vao nhöng giö ngæ giai lao, khien ñau oc giam bôt cang thang cung khien ban de dang ñi sau vao giac ngu.

° *Rèn luyện thân thể*:

Khi cö the ban tham met sau nhöng buoi luyen tap than the ñay hao höng, ban se de dang chìm sau vao giac ngu ngon lanh.

https://thuviensach.vn

° *Dùng bữa tối với những món nhẹ*:

Tranh dung bô söa hoac nhöng thöc an co chat kích thích nhö tieu, toi, ôt... Khong gì de khien ngöôi ta tænh thöc cho bang cai da day luon phai lam viec suot ñem!

° *Trang trí phòng ngủ:*

Trong phong ngu, ban nen trang trí bang nhöng mau sac dòu, tao cam giac nhe nhang ñe ban de ñi vao giac ngu.

° *Đừng đặt vô tuyến truyền hình trong phòng ngủ*:

Ban phai ñam bao rang, khi mình ña böôc vao phong ngu thì chæ con moi mot chuyen la nghæ ngôi ñe hoi phuc söc khoe lan trí oc. Khi ño, ban khong con phai ban tam vao bat cö mot phöông tien ky thuat hien ñai nao cua cuoc song hang ngay nöa!

https://thuviensach.vn

8. Làm gì để vui sống trong hiện tại?

Quan sat cuoc song chung ta thay rang, trong rat nhieu tröông hôp, co nhöng ngöôi luon to ra vui song va thanh cong trong cong viec hôn so vôi nhöng ngöôi khac. Vì sao vay? Ñieu ño khong phai chæ la qua tang ñac biet cua tai nang, ma la do ho ña biet khai thac nhöng ky nang song cua ho. Chung ta cung co the hoc tap nhöng ky nang song cua ho, ñe luon vui song va thanh cong trong cong viec nhieu hôn:

° *Tạm chấp nhận hoàn cảnh:*

Moi ngöôi ñeu co hoan canh song khac nhau. Hoan canh song khong phai luc nao cung thuan lôi nhö y muon chu quan cua chung ta. Thai ño song cua ban co the la bat man hoac cam chòu vôi hoan canh song cua mình. Ñieu ño cung co nghóa la ban ñe mac moi thö muon ra sao thì ra ö? Khong! Ban phai löa chon mot thai ño song tích cöc hôn. Ño la: lam nhöng gì tot nhat ma ban co the lam ñe töng böôc cai bien hoan canh

https://thuviensach.vn

cua ban. Mot khi ban biet tam chap nhan hoan canh, ban se tìm thay nhöng phöông cach ñe töng böôc cai thien cuoc song cua mình, tao nen ñong löc thuc ñay ban vui song.

° *Không chỉ suy nghĩ tích cực, mà còn phải hành động tích cực:*

Nhöng suy nghó tích cöc ve hoan canh se giup ban tranh ñöôc thai ño tram trong hoa van ñe, va nhô ño ban co thai ño ñanh gia ñung ñan ve hoan canh, khien ban cam thay hanh phuc hôn. Nhöng ban ñöng nen chæ ngoi suy nghó va thu ñong chô ñôi nhöng cam nghó tích cöc ñen vôi mình, ma phai bat tay ngay vao hanh ñong. Suy nghó va hanh ñong co anh höông ñen nhau. Neu ban muon mình la ngöôi hanh phuc, ban hay chu ñong ñem niem vui ñen vôi ngöôi khac. Neu ban muon mình la ngöôi co long nhan ai, thì hay hanh ñong vôi tat ca tam long yeu thöông vì ngöôi khac. Neu ban muon mình trô nen than thien vôi moi ngöôi, ban hay cö xö vôi moi ngöôi bang tam long than thien...

https://thuviensach.vn

° *Hãy tự hỏi: mình cần làm những gì?*

Nhöng ñieu tot ñep khong phai ngau nhien tö tren trôi rôi xuong. Sö phan nan, keu ca chang ñem lai cho ban ñieu gì ca ngoai viec lam cho ban trô nen than thiet vôi nhöng ngöôi cung co tat thích keu ca, phan nan. Neu ban tin rang "nhöng gì mình gat hai ñöôc la do chính ban tay mình gieo trong", thì ban se xac ñònh ñöôc nhöng cong viec ma mình can lam ñe cuoc song cua mình trô nen co y nghóa hôn la cö keu ca, phan nan, trach moc.

° *Tích cực thay đổi:*

Se that la trai vôi quy luat phat trien khi moi thö cö dam chan tai cho. Neu ban muon moi chuyen cö dam chan tai cho, khong muon thay ñoi, thì chac chan ban se phai that vong. Neu ban ñe cho "noi lo phai thay ñoi" ngan can ban vui song, thì thöc chat la ban ñang "ñong tình" tö bo nhöng muc ñích song cao ñep ma ban mô öôc. Co the ban nghó rang, sö thay ñoi se gay thiet hai hay lam xao tron cuoc song cua mình va ban khong muon co sö thay ñoi. Tuy nhien,

https://thuviensach.vn

ban co the chô ñôi sö thay ñoi va tin töông rang, no se ñem lai cho ban nhöng ñieu tot ñep hôn. Tat ca ñeu tuy thuoc ô cho, ban co tin töông vao sö thay ñoi hay khong?

° *Không bỏ cuộc khi gặp thất bại:*

Khi ban gap nhöng that bai tröôc mat, thì ñieu ño khong co nghóa la nhöng öôc mô cua ban se khong thanh hien thöc; no cung khong phai la bang chöng that bai khien ban phai bo cuoc. No chæ ñôn gian co y nghóa la ban can lam viec nhieu hôn, can hoc hoi, tích luy nhieu kinh nghiem hôn. Ban van luon to ra vui ve khi mình lô pham sai lam. Ñöng tö bo muc ñích phan ñau cua mình. Ñöng bao giô ñe cho nhöng trô löc ben ngoai anh höông ñen qua trình co gang cua ban. Ban hay vui vôi töng böôc tien, du nho, trong qua trình co gang cua mình.

° *Sống với giây phút hiện tại:*

Neu ban san sang hanh ñong trong hien tai ñe chuan bò cho töông lai, ban co the nam ñöôc nhieu cô hoi thuan lôi. Neu ban tiec nuoi qua khö, mô mòt ve hien tai, ban se ñanh mat nhieu

https://thuviensach.vn

thanh cong trong vien canh töông lai. Mot cuoc song hien tai phong phu la mot bao ñam cho töông lai tot ñep. Ban chæ co the ñem ñen nhöng ñieu tot ñep cho töông lai bang cach lam tot nhöng gì cua ngay hom nay.

° *Vạch rõ kế hoạch của mình:*

Ban biet sap xep moi viec co thö tö, se ñam bao cho ban tranh ñöôc nhöng böc doc vo ly. Ke hoach lam viec la ñieu kien thiet yeu ñe lam tot moi thö. Ke hoach lam viec chöng to rang ban ñang sö dung thôi gian cho nhöng cong viec öu tien, cung nhö xac ñònh ro nhöng viec se lam. Ke hoach rat quan trong ñoi vôi ban, giup ban tiet kiem thôi gian, tien bac, söc khoe va nhöng nguon löc khac khi ñau tö cho cong viec.

9. Biết lắng nghe người khác

Hình nhö ñay la van ñe ña lam hao ton nhieu giay möc nhat. Ño la mot van ñe qua cu rích roi, ñen noi ngöôi ta chæ môi nghe ñen no la phat chan, muon bòt ngay hai tai lai ñe

https://thuviensach.vn

khoi phai nghe lam gì nöa cho met. Ño la mot ñe tai chang co gì thu vò, vì biet bao nhieu sach vô tö tröôc ñen nay ban ve van ñe giao tiep xa hoi ma lai chang ban tôi kia chö?

Ban phan öng nhö vay thì chung toi xin chòu nhö vay. Nhöng mong muon cua chung toi la ñöôc ban luan cung ban ve van ñe nay, nen chung toi van cö noi. Lieu chung toi co the tiep tuc "gan co" len ñe noi vôi ban nhö vay ñöôc khong? Va lieu ban co con kien nhan chòu ñöng noi chung toi khong? Chac la khong! Roi neu ca ban va chung toi cö tiep tuc tranh cai vôi nhau, chang ai chòu ai, chac chung ta se ñi ñen cho böc mình, va roi ban gap sach lai. The la xong!

Qua thöc, trong cuoc song, "co gang lang nghe ngöôi khac noi" la mot ñieu kho thöc hien nhat. Ño la mot lôi khuyen ma hau nhö trong bat cö cuon sach cam nang giao tiep nao cung ñeu "day do" chung ta ca, va lap ñi lap lai nhieu qua khien chung ta chang con thay no mang mot y nghóa quan trong hay sau sac gì nöa!

https://thuviensach.vn

Ngay tö ñau, luc chung toi chöa kòp noi gì, chæ môi he sô cai nhan ñe ra thoi, ban ña la am y len rang ño la mot ñe tai cu rích. Nhö vay la ban hoan toan rôi vao cho khong biet lang nghe roi! Va chung toi cung vay, neu chung toi thay ban phan öng nhö vay ma voi tö ai, "bye bye" ban luon, chang them noi them gì nöa, thì töc la chung toi cung rôi ngay vao cho khong biet co gang lang nghe ngöôi khac noi. Neu ban che la ñe tai cu rích, thì ít nhat chung toi cung phai biet kien nhan lang nghe vì sao ban lai che no la cu rích chö, ñung khong?

Nhöng lôi khuyen gian dò nhat lai la nhöng lôi khuyen kho thöc hanh nhat. Chung ta ai cung co nhöng tö töông, nhöng suy nghó, cach nhìn khac nhau ve nhieu van ñe trong cuoc song. Chung ta song trong nhöng moi tröông khac nhau, co ñac ñiem cau tao he than kinh, nao bo khac nhau, an nhöng chat dinh döông khac nhau, co nhöng tình cam yeu ghet, nhöng thai ño nhìn nhan moi sö viec khac nhau... Nhieu khi chung ta khac nhau ca ve nen van hoa, khac

https://thuviensach.vn

nhau ve quan ñiem, lap tröông chính trò... Do ño, neu moi ngöôi chung ta chang ai biet co gang lang nghe ngöôi khac, thì ñen bao giô nhöng con ngöôi song gan nhau môi co the hieu ñöôc nhau? Ñen bao giô nhöng ngöôi cung song chung tren qua ñat nay môi tìm ñöôc tieng noi chung?

Khong them co gang lang nghe ngöôi khac, chang khac nao noi thang vao mat ngöôi khac rang, anh / chò, ong / ba hay cham döt ngay nhöng suy nghó trong ñau oc mình ñi va ñöng tiep tuc suy nghó theo kieu nhö vay nöa! Khi phan öng nhö vay, chung ta thö tö ñat mình vao vò trí cua ngöôi ñoi dien, thö hoi rang, chung ta co cam thay bò ton thöông khong? Tö ai khong?

Sau moi lan bò rôi vao tình huong nhö vay, ngöôi ta de cam thay e ngai khi boc lo mình vôi ngöôi khac, bôi ngöôi ta chang ai muon phai bò ton thöông lan nöa. Ai cung muon mình ñöôc yen than, va the la, ngöôi ta song vôi mot thai ño khep kín, khong dam côi mô tam long, khong dam noi len nhöng suy nghó thöc cua mình, luc nao cung chæ co gang noi nhöng gì ma mình nghó

https://thuviensach.vn

se lam cho ngöôi khac vui va chòu lang nghe, cho du nhöng ñieu ño co la gia doi ñi chang nöa!

Mot xa hoi ma ngay cang ít ngöôi biet co gang lang nghe nhau thì that la nguy hiem. Luc ño, du chung ta co song trong mot thanh pho ñong dan, mat ño dan so cao, dien tích ñat ñai chat hep, chung ta van cam thay long mình trong trai, co ñôn. Ma neu cö phai song nhö vay thì kho qua, lam sao thanh than, yeu ñôi cho ñöôc?

Co gang lang nghe ngöôi khac, ño la ca mot nghe thuat song ñoi hoi ô ta y chí manh liet va mot tam long thöc sö biet quan tam ñen ngöôi khac.

https://thuviensach.vn

CHƯƠNG III: VÀ VƯỢT LÊN CHÍNH MÌNH

1. Đừng lãng phí thời gian

Trong cuoc song, ñoi khi co nhöng ly do khien ban vo tình bo phí thôi gian cua mình. Ban hay thö nghó xem mình co rôi vao mot trong so nhöng ly do döôi ñay hay khong?

° *Do có quá nhiều việc để làm, tôi không thể làm được việc gì đến nơi đến chốn cả!*

Ñay khong phai la ly do thöc sö khien ban sö dung thôi gian cua mình mot cach thieu hieu qua. Tai sao nhieu ngöôi khac cung song trong mot can nha böa bon, nhöng ho van co the sap xep, don dep ñöôc? Khi biet tö hoi mình cau hoi ño, ban se tìm ñöôc ñong cô thuc ñay mình biet sö dung thôi gian mot cach co hieu qua hôn, chö

https://thuviensach.vn

khong con phai ban tam lo lang vì nhöng ly do nho nhat khong ñau trong cuoc song. Mot ngöôi co the hoan thanh nhieu cong viec khac nhau trong mot ngay. Du rang, ban khong the tap trung chu y lam tot ñöôc nhieu viec cung mot luc, nhöng chac chan la ban biet cach to chöc, sap xep cac cong viec vao cac khoang thôi gian thích hôp ñe hoan thanh tot moi viec trong ngay cua ban.

° *Tôi còn nhiều thời gian, tôi có thể làm việc đó sau!*

That töc cöôi! Ly do nay thoat nghe co ve trai ngöôc vôi ly do ô tren. Nhöng ca hai ly do nay ñeu gop phan khien ban de trì hoan, cham tre khong chòu bat tay vao cong viec. Do ño, tot hôn het, chung ta can lap töc nhìn nhan mot cach thöc te rang, quy thôi gian cua mình la quy gia va co han, nen mình phai bat tay vao cong viec ngay!

° *Ngay lúc này tôi đang bận rộn quá, nên tôi phải tạm hoãn lại một số việc để dành làm vào lúc khác!*

https://thuviensach.vn

Ly do nay cung rac roi khong kem! Thöông thì ly do nay la ñung. Nhöng that ra thì luc nao chung ta cung ban ron nhö nhau thoi. Thôi gian cua chung ta, du la ô thôi ñiem nao, thì cung ñeu ñang gia nhö nhau. Do ño, chung ta phai co gang ñung giô cho moi cong viec hoac nhöng ñieu khac trong cuoc song. Tot nhat, ban nen nghó rang: "Hom nay cung la mot ngay ban ron nhö moi ngay, bôi vì toi con ca mot chong sach mua ña lau nhöng chöa co thôi gian ñe ñoc!". Ban cö manh dan danh thôi gian ra ñoc sach ñi, nhöng chac chan la thôi gian ñoc sach khong the chiem het thôi gian cua ban tö sang ñen toi ñöôc. Ban van co thôi gian nghæ giai lao, hoac tam ngöng ñoc ñe suy nghó. Nhöng luc nhö vay, ban co the lam cong viec nha, sap xep lai ban ghe, sach vô, töôi cay, ui ao quan... Ngoai ra, ban con thôi gian danh cho nhöng cuoc gap gô, giao tiep, tiec tung, söa xe ñap, chôi the thao... Ngay nao cung la mot ngay phong phu va ban ron ca! Do ño, ban ñöng bao giô trì hoan lai viec nay viec no neu nhö mình van co the sap xep ñöôc. Vì neu tam gac viec lai nhieu qua, thì

https://thuviensach.vn

nhöng ngay sau ban cung ban ron va khong biet ñen bao giô thì nhöng viec ma ban ña tam gac lai môi ñöôc ñem ra thöc hien.

° *Sắp xếp đi sắp xếp lại bản kế hoạch cũng là trì hoãn thực hiện công việc.*

Hien nhien la, ke hoach cong viec cua ban trong mot ngay du ña ñöôc can nhac ky löông, thì co khi van phai ñieu chænh lai cho phu hôp vôi tình hình môi, vôi nhöng thong tin môi ban vöa co ñöôc, hoac phu hôp vôi nhöng viec ñot xuat vöa xay ra... Nhöng neu nhö ban co tat can nhac tôi lui, khong the co mot ke hoach chac chan, ro rang, cu the cho töng ngay, thì coi chöng ban ñang ñanh mat thôi gian danh cho cong viec cua mình. Trong nhöng tröông hôp nhö vay, hay döng lai ngay va suy nghó ve cong viec ma mình thöc sö muon lam. Neu ño la cong viec quan trong hoac co y nghóa ñoi vôi mình, thì bat tay vao lam ngay, khong chan chö gì nöa!

° *Việc này nhỏ thôi, không quan trọng mấy!*

Ví du nhö, toi cat tui thöc pham co bao bì bang nhöa ra, roi toi nem cai bao nhöa ay vao

https://thuviensach.vn

trong goc bep. Mot lat nöa, toi lai mat thôi gian tìm nhat cai bao ay trong goc bep ñe nem no vao sot rac. The thì tai sao sau khi cat cai bao nhöa ra toi khong bo no ngay vao trong gio rac luon cho tien, ñô mat thôi gian va cong söc hôn khong? Nhieu lan trong cuoc song, chung ta cung hay hanh ñong nhö vay ñay! Chung ta thay viec nay viec kia la viec nho, nen chang them lam ngay, cö tam ñe ño, nhöng sau nay chính mình lai phai mat thôi gian ñe lam lai. Ñöng bao giô ñe nhöng viec con con ay lam lang phí thôi gian cua mình!

Tö nhöng ly do neu tren, neu muon song tot va lam viec hieu qua, chung ta phai biet sap xep thôi gian.

Ích lôi chu yeu cua viec biet sap xep hôp ly thôi gian hang ngay la: no se giup ban cam thay thanh than tam hon va nang cao chat löông cuoc song cua ban. Thöông thì, viec sap xep thôi gian sinh hoat, lam viec moi ngay mot cach hôp ly chæ ñoi hoi ô ban mot chut co gang nho thoi! Va hieu qua cua no se khien ban phai bat ngô. Döôi

https://thuviensach.vn

ñay, chung ta thö xem xet mot vai ích lôi cu the cua viec biet sap xep thôi gian.

° *Giảm căng thẳng*

Nhieu tình huong cang thang hang ngay co the tranh ñöôc, neu nhö ban co ke hoach to chöc va sap xep thôi gian cua ban. Khi ban tranh ñöôc nhöng met moi, cang thang, thì ban de dang don nhieu söc löc hôn cho sang tao va nang cao hieu suat cong viec cua ban.

° *Cảm nhận được ý nghĩa công việc và thanh thản tâm trí*

Hau het trang thai khong thoa man hoac lo lang trong cong viec la do ban khong chac mình ñang lam gì hoac ban cam thay giong nhö mình chang ñi ñen ñau ca. Cho nen, viec sap xep hôp ly thôi gian con bao ham ca ky nang sap xep nhöng muc tieu cong viec cua mình mot cac thong minh – no se giup ban nhan ro cong viec mình ñang lam va con ñöông toi öu ñe hoan thanh cong viec cua mình. Ban se cam thay rang mình that söi ñat tôi nhöng muc tieu cua mình,

https://thuviensach.vn

va chac chan ban se ñat tôi nhöng muc tieu ño. Va ban se cam thay man nguyen vôi thanh qua cong viec cua mình.

° *Tránh được tình trạng " Nhàn cư vi bất thiện"*

Chung ta thöông bò ñe nang bôi nhöng viec ma chung ta chöa hoan thanh hoac nhöng viec ma chung ta ñang phai lam ñe hoan thanh. Neu biet sap xep thôi gian mot cach hôp ly, chung ta se hoc ñöôc cach vöôt qua thoi quen chan chö va biet sap xep öu tien thö tö cong viec. Ñieu nay se giup ban luon cam thay yen tam rang: luc nay ñay la thôi ñiem quan trong nhat ñe mình hoan thanh cong viec ma mình ñang phai hoan thanh va mình co the hoan thanh bang tat ca kha nang cua mình. Tö ño, ban se luon tö tin trong khi lam viec, khong con phai mat thôi gian lo nghó van vô hoac nhan roi ngoi suy nghó nhöng chuyen linh tinh co hai...

° *Nâng cao tính tích cực và nghị lực của bản thân trong công việc*

https://thuviensach.vn

Nhöng viec ban chöa lam xong se khien ban phai met moi tam trí hôn la nhöng viec ban ña hoac ñang hoan tat. Nhô biet sap xep thôi gian mot cach hôp ly, ban se khong phai tan mat tam trí vao nhöng viec chöa ñen va tap trung tat ca nghò löc cua mình vao cong viec ñang lam, hoan tat cong viec nay se tiep tuc bat tay vao cong viec khac, va cuoi cung moi cong viec ñeu ñöôc giai quyet on thoa.

° *Có nhiều khoảng thời gian sống có chất lượng cao hơn*

Trong cuoc song, co rat nhieu chuyen vun vat khong ñang ñe mat thôi gian, nhöng ban lai tieu ton kha nhieu thôi gian cho nhöng chuyen nhö vay. Biet cach sap xep thôi gian, ban se danh ñöôc nhieu khoang thôi gian y nghóa hôn ñe thöông thöc cuoc song.

Nhöng ích lôi neu tren chöa phai la tat ca. Tren het, ích lôi cua viec sap xep thôi gian la ban se ñöôc song mot cuoc song khoe manh hôn, thanh than, hanh phuc trong tam hon nhieu hôn va chac chan la se höu ích hôn!

https://thuviensach.vn

2. Nhưng cũng đừng nóng vội

Doi khi, trong cuoc song, lam viec va co gang het söc mình khong phai luc nao cung la tot! Ñieu ño khien chung ta trô nen non nong, khien chung ta tö mình lam giam sut ñi hieu qua cong viec cua chính mình.

Trong cuoc song, co rat nhieu tröông hôp nhö vay, co rat nhieu viec ma chung ta khong the non nong ñöôc, chang han nhö chuyen hoc hanh. Hoc hanh la ca mot qua trình, ca mot con ñöông dai co qua nhieu böôc ñi, ma moi böôc ñi lai chöa ñöng nhöng kho khan rieng cua no. Ngöôi ta khong the ngay mot ngay hai ma thanh tai! Nhô lai luc con sinh vien, chung toi qua hang hai, lao vao hoc nhö ñien, toi ngay cam mat xuong trang sach, nhöng ket qua hoc tap lai rat thap.

Bat ky ai trong chung ta cung co quyen mô öôc, va cung khong ai co quyen ngan can chung ta tö ñat ra nhöng muc tieu co gang khac nhau trong cuoc ñôi mình. Neu ban muon ñat ñöôc

https://thuviensach.vn

mot muc ñích nao ño, cach tot nhat la ban cö lam viec va ñieu ban mong öôc se ñen vôi ban. Ñöng thuc ep no, ñöng mong no phai ñen ngay theo y muon chu quan cua mình. Nhieu khi chính vì ban qua thuc ep no nen no lai ñen cham hôn.

Muon ñat ñöôc mot muc tieu nao ño, chung ta phai biet song vôi giay phut hien tai. Cö co gang lam viec het mình, lam viec say me, roi chuyen gì ñen se ñen. Mot khi chung ta co gang nhö vay roi, thì ket qua tot ñep sôm hay muon gì cung se ñen vôi chung ta ma thoi! Thai ño lam viec het mình, lam viec say me, hoan toan khac vôi thai ño non nong chæ muon "chop" ngay lay ket qua thanh cong cua cong viec! Chung ta can tænh tao phan biet ñöôc sö khac nhau ño!

Tai sao khi ta non nong thì ta kho thanh cong? Trai lai, khi ta bình tónh, sang suot, kien trì vôi cong viec thì ta lai de thanh cong hôn? Ly do that de hieu, khi ta non nong thì ta ñau con bình tónh ñe tö rut kinh nghiem tö cong viec cua mình. Ta ñau con kòp suy xet nhöng bien ñoi cua tình hình thöc te nham bo sung, ñieu chænh

https://thuviensach.vn

ke hoach cong viec cua ta. Ño la chöa noi, khi ta lam viec ma qua non nong, than kinh cua ta de bò cang thang. Va the la, vo tình chính ta lam cho mình trô thanh ke that bai ma ta khong he hay biet gì!

Thai ño qua non nong cung la mot thai ño bat chap tính chat khach quan cua hoan canh. Trong cuoc song, rat nhieu khi ta muon nhöng thöc te khach quan chöa cho phep ta muon, thì ta cung khong the nao muon ñöôc. Rat nhieu tröông hôp, chung ta phai biet dan long ham muon cua mình lai va chô ñôi mot thôi cô thích hôp hôn. Nhöng luc nhö vay, chung ta giong nhö con thuyen ñi tren dong nöôc ngöôc hay giöa trôi giong bao, can phai biet döng lai, biet tam hoan chuyen ñi cua mình lai, ñôi ñen khi hoan canh thay ñoi roi ñi tiep. Neu chung ta cö co gang ma lao ñi trong nghòch canh ño, thì söc löc cua chung ta se mau bò giam sut. Khi giong to qua ñi, ta lai khong ñu söc ñe tiep tuc ñi nöa! Ño la chöa noi, khi cö non nong böôc ñi giöa bao giong, chung ta co the se gap nguy hiem.

https://thuviensach.vn

Do vay, ngay tö ngay hom nay, bat cö khi nao quyet tam lam mot viec gì, chung ta cö co gang lam viec het söc mình, nhöng khong he to ra non nong, ma hay bình tam chô ñôi thanh qua tot ñep se ñen!

3. Học nữa và học mãi

Du ban ñang ngoi tren ghe nha tröông hoac ña ñi lam, ban van luon luon can hoc tap khong ngöng ñe tien xa hôn tren con ñöông nghe nghiep. Nhöng gôi y döôi ñay se giup ban co the hoc tap ñat hieu qua cao nhat:

° *Xác định "thời gian tốt nhất" dành cho việc học tập*:

Moi ngöôi ñeu co nhöng khoang thôi gian ma mình co the tap trung cao nhat hoac rat kho tap trung. Co nhöng ban de tap trung nhat vao buoi toi, sau khi moi cong viec trong ngay ña ñau vao ñay, ho co the yen tam tap trung chu y cho viec hoc. Nhöng ban khac, trai lai, de tap trung vao buoi sang sôm, sau mot giac ngu ñay

https://thuviensach.vn

ñu, khoan khoai. Lai co nhöng ban rat de tap trung chu y, döông nhö hoc tap vao thôi ñiem nao trong ngay cung ñöôc! Vay ban thuoc ve "ngöôi buoi sang sôm" hay la "ngöôi buoi toi"? Hay biet tan dung khoang thôi gian phu hôp nhat vôi mình – khoang thôi gian ma ban de tap trung nhat, ñe tap trung cao ño cho viec hoc cua ban. Ngoai ra, nhöng khoang thôi gian ban kho tap trung chu y, thì danh ñe lam nhöng cong viec lat vat khac.

° *Học những môn khó trước*:

Khi môi bat ñau hoc, ñau oc ban con tænh tao, nen ban co the tiep thu thong tin nhanh va suy luan, giai quyet cac van ñe mot cach mau le hôn nhöng luc khac. Do ño, hay öu tien hoc nhöng mon kho tröôc. Neu ban thay mon kho ma tam hoan lai, tö nhu rang mình cö ñe ño roi sau nay giai quyet, thì chac chan la ban se hoan lai mai mai.

° *Phân chia thời gian học và nghỉ ngơi, giữa học lý thuyết và thực hành*:

https://thuviensach.vn

Thôi gian hoc nen chia thanh töng khoang nho, co xen thôi gian thö gian ngan. Phai co gang ñe mình co the luon hoc tap vôi tam trang höng thu va yeu thích mon hoc cua mình, chö khong nen qua cang thang. Ño cung la cach tot nhat ñe ban tiet kiem thôi gian hoc tap. Vì mot khi ban biet phan chia hôp ly thôi gian hoc tap va nghæ ngôi, hoc tap vôi niem thích thu cao ño, thì ban se hieu nhanh, nhô lau, thích suy nghó ñi suy nghó lai, ñao sau nhöng gì mình hoc ngay ca khi ban khong ngoi ñoi dien tröc tiep vôi cuon sach.

° *Bảo đảm môi trường xung quanh phù hợp với việc học*:

Ñieu nay giup ban giam thieu phan tan sö chu y, tranh ñöôc chuyen bo phí thôi gian trong khi hoc. Neu nhö nôi ô cua ban qua on ao thì tot nhat la ban tam thôi lam nhöng cong viec ma ñau oc khong can phai tap trung chu y nhieu, ñôi ñen khi tam bôt on thì hay hoc tiep.

° *Biết tham gia các hoạt động xã hội*:

https://thuviensach.vn

Hoc tap la gop phan hoan thien ban than va thang tien trong cong viec, chö tö no khong phai la tat ca. Ngoai viec hoc, ban con can biet ñen cac hoat ñong xa hoi, cuoc song phong phu ô xung quanh mình. Ñöng nen nghó tham gia cac hoat ñong xa hoi se lam mat thôi gian hoc tap! Tham gia cac hoat ñong xa hoi chang nhöng giup ban tìm ñöôc sö can bang cho tam trí, ma con giup ban gan lien nhöng gì mình hoc vôi cuoc song quanh mình.

° *Cố gắng kết hợp các hoạt động*:

Ñay la cach tot nhat ñe tranh thu thôi gian danh cho viec hoc. Ban noi ban ban ron qua khong con thôi gian ñe hoc? Sao ban khong hoc bang cach ket hôp vôi cac hoat ñong khac? Chang han, khi ñöng chô ô tram xe buyt hoac khi ñi xe buyt, ban van co the cam theo mot manh giay nho ghi san mot so tö vöng ñe hoc ngoai ngö. Khi ñi sieu thò, sao ban khong liec qua ten cac thanh phan nguyen lieu che bien san pham co in san tren bao bì? Ban noi khong co thôi gian ñe theo doi tin töc thôi sö, sao khong vöa lam

https://thuviensach.vn

bep vöa nghe tin töc tren ñai phat thanh? Ngoai ra, con rat nhieu cach ket hôp khac ñe ban vöa co the lam viec, vöa hoc ñe nang cao kien thöc cua mình.

4. Đừng lo nghĩ vẩn vơ

Nhöng suy nghó trong ñau oc chung ta ñeu co anh höông ñen cuoc song hang ngay. Chung tao ra nhöng trang thai cam xuc, anh höông ñen ca söc khoe cua chung ta nöa. Nhöng gì chung ta suy nghó ñeu anh höông ñen cuoc song ban than va nhöng moi quan he xa hoi, anh höông ñen ca nhöng quyet ñònh, nhöng löa chon trong cuoc song cua chung ta.

Nhìn van ñe mot cach gian dò, moi ngöôi chung ta co 3 loai suy nghó:

1. Suy nghó ve nhöng ñieu mình muon lam,
2. Suy nghó ve nhöng gì mình co the lam,
3. Va nhöng suy nghó lo au khac...

https://thuviensach.vn

Lieu ban co ngac nhien khong, phan lôn nhöng suy nghó thöông xuyen cua chung ta la nhöng suy nghó lo au vô van ve ñu thö chuyen hang ngay, chuyen lôn cung nhö chuyen nho. Ñieu ño ñem lai khong ít anh höông tieu cöc ñen cuoc song hang ngay cua chung ta.

Nhö tren ña noi, nhöng trang thai cam xuc bat nguon tö nhöng suy nghó trong ñau oc cua chung ta. Neu ban co nhöng suy nghó tích cöc, thì ban se cam thay tran ñay hy vong va thanh than trong long. Trai lai, neu ban chæ co nhöng suy nghó tieu cöc, thì ban se cam thay vo cung lo au, khac khoai.

Nhöng suy nghó tieu cöc ngan can ban, khien ban khong con hang hai bat tay vao hanh ñong lam bien ñoi cuoc ñôi mình. Trong khi ño, nhöng suy nghó tích cöc khuyen khích ban hang hai, kích thích ban no löc hoat ñong.

Nhöng suy nghó tieu cöc lam cho ñau oc ban nhö bò mot ñam may mu che khuat, nen ban khong con nhìn thay ñöôc nhöng khía canh tích

https://thuviensach.vn

cöc cua van ñe, ma chæ toan thay nhöng ñieu bi quan, chan nan. Ngöôc lai, nhöng suy nghó tích cöc lam cho ñau oc ban thoai mai, dòu em, de chòu, ban de dang phat hien ra nhöng y töông môi, nhöng khía canh tích cöc cua van ñe va ca nhöng cô hoi ñe ban bat tay vao hanh ñong nham bien ñoi cuoc ñôi mình.

Nhöng lo au, khac khoai trong cuoc song hang ngay phan lôn co nguyen nhan tö nhöng suy nghó tieu cöc. Chung se tiep tuc anh höông ñen cac moi quan he xa hoi cua ban, tao ra nhöng sö xích mích, cang thang, bat hoa. Trai lai, niem vui bat nguon tö nhöng suy nghó tích cöc trong ñau oc se nang cao nhieu phöông dien khac nhau cua cuoc ñôi ban.

Nhöng ích lôi cua suy nghó tích cöc, va nhöng tac hai cua suy nghó tieu cöc ma chung toi vöa neu tren la ñieu qua hien nhien. Bat cö ai trong chung ta cung ít nhieu ña töng trai nghiem va cam nhan ñöôc nhöng kinh nghiem ño. Tuy nhien, van con kha nhieu y kien co tình phan ñoi lai.

https://thuviensach.vn

Nhieu ngöôi co tình bien ho cho nhöng au lo cua ho trong cuoc song: “Neu toi khong lo au nöa, toi cung ñau co ngan can ñöôc nhöng chuyen khong may xay ñen cho toi ñau! Vì the, toi cö phai lo au!”. Nhö chung toi ña noi ô tren, nhöng suy nghó tieu cöc ngan can chung ta hanh ñong, ma hanh ñong la ñieu cô ban nhat ñe ngan ngöa hiem nguy. Cho nen, mot khi ban co nhöng suy nghó tích cöc thì ban môi tích cöc bat tay vao hanh ñong ñe ngan ngöa hiem nguy ñöôc. Ñieu nay co ích hôn nhieu so vôi viec “khoanh tay chô chet”. Va nhö vay, chang co ly do gì ñe ban phai mai lo lang.

Mot so ban khac lai hoi: “Luc nao toi cung phai danh thôi gian ñe suy nghó tích cöc, lieu toi co phí pham thôi gian cua cuoc ñôi mình khong? Vay thì toi con thôi gian ñau ñe tha hon theo nhöng y töông mô mong, lang man cua toi?” Ban hay yen tam, niem tin va nhöng suy nghó tích cöc chac chan se ñem lai nhöng ñieu töôi ñep cho cuoc ñôi cua ban. Tröôc het, no ñem lai cho ban trang thai cam xuc töôi vui,

https://thuviensach.vn

ban tranh ñöôc nhöng cang thang (*stress*), ma nhöng ñieu nay lai rat tot cho söc khoe cua ban. Nhöng suy nghó tích cöc se luon kích thích ban tìm kiem nhöng giai phap hôp ly cho nhöng van ñe kho khan hien tai cua mình, gia tang söc manh ñe ban hoat ñong. Tom lai, noi ngan gon la nhöng suy nghó tích cöc luon can va co ích cho ban trong bat cö khoanh khac nao cua cuoc ñôi, chang he co sö phí pham thôi gian nao ca. Cuoc ñôi ban se ñep, se töôi vui, ma nhöng niem hanh phuc nay la rat that, chö ban khong can phai mô mong lang man tan ñau ñau!

Mot so ban khac lai phan ñoi quyet liet: "Neu toi khong lo au, thì thö hoi toi lam sao co ñu thôi gian ñe chuan bò cho nhöng vien canh toi te nhat biet ñau se xay ñen vôi toi?" Chung toi xin ñöôc tra lôi cung ban rang, nhöng vien canh toi te co the xay ñen vôi ban ma cung co the khong. Neu chung khong xay ñen thì cung chang co gì ñe ban cai ca. Nhöng lô chung xay ñen thì sao? Chung toi tin töông rang, neu ban la ngöôi luon suy nghó tích cöc lau nay, tö nhien

https://thuviensach.vn

ban se de dang tìm ñöôc lôi giai cho nhöng hoan canh toi te cua ban thoi. Thiet nghó, ban ña co may thang dai song trong töôi vui va thanh than, thì ban se de dang ñöông ñau vôi hoan canh hôn, chö ngoi lo au mot thôi gian dai chæ lam cho ban them yeu ñuoi tinh than ñi ma thoi, khong ích lôi gì ca! Tom lai, muon ñöông ñau vôi nhöng vien canh toi te, chính ban phai luon suy nghó tích cöc.

Hy vong rang vôi mot loat nhöng y kien vöa trình bay ô tren, phan nao chung toi cung ña thuyet phuc ñöôc ban. Neu ban muon vöôt len tat ca moi tình huong kho khan cua cuoc ñôi, ban hay hoc cach söi dung nhöng suy nghó tích cöc cua mình. Nhöng suy nghó trong ñau oc chung ta lien quan mat thiet ñen nhöng trang thai cam xuc cua chung ta, anh höông ñen nhöng hanh ñong tao nen cuoc ñôi chung ta. Ban hay söi dung söc manh cua nhöng suy nghó tích cöc ñe song vôi moi bien co xay ra trong cuoc ñôi cua ban. Ban ñöng chan chö gì nöa, ma hay suy nghó mot cach tích cöc ngay tö bay giô ñi nhe,

https://thuviensach.vn

ñe luon song hanh phuc va nang cuoc ñôi mình vöôn len!

5. Kiểm soát những cơn giận

Bat cö ai cung khong the tranh khoi co nhöng luc nong gian. Trong cuoc song, co nhieu nguyen nhan khieu khích tö ngöôi khac hoac nguyen nhan chính tö ban than ta lam cho ta nong gian.

Tröôc ñay, toi rat de "noi ñien" moi khi co ñieu gì ño xay ra khong ñöôc nhö y mình. Tai sao toi lai phan öng ky quac nhö vay? Ñôn gian chæ vì luc nao toi cung muon moi viec ñöôc hoan tat theo y muon rieng tö cua ban than toi ma thoi! Nhöng roi ñen mot ngay, toi nhan ra rang, neu mình cö tieu phí söc löc cua mình cho nhöng côn nong gian, cho nhöng lôi phan nan, keu ca, ren ræ the nay the no thì mình cung chang ñöôc lôi ích gì ca! Ño la chöa ke, nhöng ngöôi xung quanh se nhìn mình, ñanh gia mình bang con mat chang "hay ho" gì! Thay vao ño,

https://thuviensach.vn

mình cö lang le am tham tìm cach khac ñe thích nghi vôi nhöng kho khan cua tình huong môi, tìm cach thao gô nhöng kho khan ño thì co phai la tot hôn khong?

Tuc ngö co cau: "Gian qua mat khon." Hau qua cua nhöng côn gian dö that kho löông, co the mang lai biet bao nguy hiem cho ngöôi khac va cho chính ban than ta. Du rat nhieu ngöôi y thöc ñöôc ñieu nay, nhöng lai ít ngöôi biet kiem che côn gian cua ban than.

Döôi goc ño tam ly hoc, chung ta co the kiem soat va kiem che ñöôc côn gian hay khong? Thöc ra, gian dö chæ la mot loai cam xuc tieu cöc, mot sö mat thang bang tam thôi cua tam trí, nen chung ta hoan toan co the hoc cach lam chu, kiem che côn gian. Ño cung la mot bí quyet ñe song thanh than cho mình va cho ngöôi khac.

Co mot thöc te ñang buon la, cuoc song cang ban bòu cang thang, nhòp song cang gap gap, ngöôi ta cang de to ra nong gian. Moi quan he giöa ca nhan nay vôi ca nhan khac trong cuoc

https://thuviensach.vn

song xa hoi cang trô nen tho rap, coc can hôn, kho gìn giö ñöôc sö em ñep. Ket qua cua cam xuc tieu cöc va sö mat can bang tam trí nay ngay cang lay lan tö ngöôi nay sang ngöôi khac, cang khien cho con ngöôi ta de bat ñong, xung ñot vôi nhau hôn. Trong nhöng luc nong gian, ngöôi ta de to ra hung dö nhö cop, trong khi luc bình thöông co the ngöôi ño chæ co la gan cua con chuot nhat ma thoi. Cö nhö vay, nhöng noi bat ñong, xung ñot cang lôn dan va ngöôi ta khong con kòp phan tích nguyen nhan cua no. Ngöôi ta co nhöng phan öng, hanh ñong ro dai, roi sau khi bình tónh suy nghó lai, hieu ñöôc nguyen nhan thì ña muon.

Trong cuoc song, nguyen nhan gay nen nong gian thì rat nhieu, khong the ke het. Khong chæ trong pham vi quan he xa hoi môi xay ra chuyen nong gian, ma ngay trong pham vi gia ñình, ña co bao nhieu chuyen nong gian xay ra khien bao mai am gia ñình phai tan nat. Noi chung, trong cuoc song hang ngay, co biet bao nguyen nhan, biet bao ly do lôn nho khien ngöôi ta nong gian.

https://thuviensach.vn

Co ngöôi ban chat rat de nong gian, nhieu khi chang co nguyen nhan gì he trong cung khien ho to ra nong gian. Co khi, ngöôi ta nong gian vì hieu lam nhau, bat ñong quan ñiem vôi nhau ve mot van ñe nao ñay. Co khi, ngöôi ta nong gian vì mau thuan vôi nhau trong niem tin, thoi quen sinh hoat, thoi quen song, khac nhau ve nhöng gia trò ma moi ngöôi theo ñuoi trong cuoc song, khac nhau ve nhan thöc, ve tam hieu biet, ve cach ñanh gia, phe bình mot ñieu gì ño, khac nhau ve long ky vong, ve lôi ích rieng tö, ve long mong muon, öôc ao... Khi cung ñöng tröôc mot van ñe, co ngöôi giai quyet theo cach nay nhöng co ngöôi lai khong ñong y va ñoi giai quyet theo cach khac... Co khi, mot ngöôi ña chap nhan cach giai quyet van ñe trong ño mình ña töi nguyen chap nhan thiet thoi, nhöng nhöng ke khac du ñöôc höông phan hôn roi ma van con "gia ham", chöa chòu thoi, cö xì xao ban ra tan vao...

Kiem soat, lam chu côn nong gian cua mình cung co nghóa la lam chu nhöng cam xuc tieu

https://thuviensach.vn

cöc trong long mình, can ñam thöa nhan cai sai cua mình va hoc hoi cai ñung cua ngöôi khac. Ñay cung la bieu hien cua mot ngöôi co nhan cach tröông thanh, co hoc van, thöc sö hieu biet va ñöôc giao duc ñang hoang. Moi khi cam thay nong gian, ban hay tö hoi mình: "O kìa! Cach phan öng cua mình co phai la cach phan öng cua mot ngöôi co giao duc hay khong nhæ?" Bat cö khi nao biet tö hoi mình mot cau hoi ñôn gian nhö vay thoi, tö döng ban se cam thay "mau hang" trong ngöôi mình nguoi bôt ngay!

Trong cuoc song, phai co gang lang nghe, tìm cach thau hieu ngöôi khac, hoc hoi cai hay, cai ñung cua ngöôi khac. Tuyet ñoi ñöng bao giô khieu khích ngöôi khac, khien mình trô thanh nguyen nhan chính ñe ho nong gian. Neu nhö mot ngöôi co giao duc luon biet cach lam giam nhöng bat hoa, xung ñot trong cuoc song, thì chính nhöng ke luon tìm cach gay ra nhöng bat on, xung ñot trong cuoc song la bieu hien cua sö thieu giao duc. Chang co gì hay ho trong viec co tình khieu khích, lam cho ngöôi khac nong gian

https://thuviensach.vn

ca. Bôi vì, khi lam nhö vay, neu ngöôi ta khong con lam chu ñöôc côn nong gian ma co nhöng hanh ñong ro dai, thì ke bò ganh chòu hau qua tröôc tien chính la ke ña co tình khieu khích, chö khong phai ai khac!

Mot cach khac ñe nguoi quen nhöng côn nong gian la hay luon hoc cach tö duy, nhìn nhan moi chuyen lôn nho trong cuoc ñôi bang mot cai nhìn sau sac va ñung ñan. Ñieu nay ñoi hoi von kien thöc, thai ño khiem ton hoc hoi, cau tien. Ñanh rang, trong xa hoi, möc ño hieu biet cua moi con ngöôi ñeu khac nhau, nhöng lam the nao ñe ít bò hieu lam, hieu sai ve nhau thì cang tot. Ñanh gia bat cö van ñe gì cung phai co gang cong tam, khach quan, ñöng bao giô vòn vao long yeu ghet chu quan cua mình roi bat buoc ngöôi khac cung phai theo y mình!

Cuoi cung, hay biet quen cai toi ca nhan cua mình ñi. Nhöng con ngöôi vó ñai that sö la nhöng con ngöôi rat ñoi hien lanh, khiem nhöông. Trai lai, nhöng ke bat tai, thieu hieu biet thì rat hay ñe cao cai toi cua ban than. Trong mot xa hoi

https://thuviensach.vn

ma bat cö ai cung tö coi cai toi cua mình la “cai ron cua vu tru” thì nhöng bat hoa, xung ñot, nong gian luon xay ra se chang phai la ñieu kho hieu!

Khi mình ña co gang song tot vôi ngöôi khac roi nhöng ho van nong gian vôi mình, tot hôn het la mình khong nen chap ne lam gì! Bôi vì, ngöôi nao hay nong gian thì se rat de bò anh höông khong tot ñen söc khoe, ton tho, ít cam thay thanh than va hanh phuc trong cuoc song. Khi mình biet cam thong va tha thö cho côn nong gian cua ngöôi khac, mình se song cao thöông va thanh than hôn!

Tom lai, khi chung ta biet cach gat bo nhöng xuc cam tieu cöc nhö: nong gian, hôn ghen, töc toi, khinh bæ... thì cung la luc coi long cua chung ta dan dan lang lai, danh cho cho nhöng xuc cam tích cöc nhö: yeu thöông, tran ñay söc song, tö tin, bình tónh... nhen nhum trong coi long mình.

https://thuviensach.vn

6. Làm sao để giảm cân?

Trong cuoc song hien nay, bò tang can ñang trô thanh noi lo cua nhieu ngöôi. Khi bò tang can, ngoai viec phai lo lang mình se trong khong con ñep nhö tröôc, chung ta con mang bao nhieu noi lo ve ñu moi nguy cô cua cac can benh nguy hiem khac ñang chô ñôi mình. Va khi phai luon song trong nhieu moi lo nhö vay, tam hon chung ta cung kho ma thanh than ñöôc. Vay lam the nao ñe thoat khoi noi lo mình bò tang can?

Viec giam can ñoi hoi ô ban sö thay ñoi thoi quen an uong, tap luyen, thay ñoi cach nghó lau nay cua mình ve van ñe thöc pham, va nhieu ñieu khac nöa. Nhöng ñoi hoi nhö vay la qua nhieu! Neu chæ nhìn thoang qua nhöng van ñe "vó mo" nhö vay, co the nhieu ngöôi se ngan ngam, bo cuoc, khong con muon theo ñuoi "muc tieu giam can" cua mình nöa.

Bí quyet cua viec giam can la ban phai biet chia thanh töng böôc thöc hanh nho, nhö vay

https://thuviensach.vn

ban de ñat ñöôc muc tieu cua mình hôn. Thanh cong trong töng böôc ñi nho, ban se co them ñong löc ñe co gang. Va mot ngay nao ño, ban se ñot nhien thay mình co ñöôc can löông ly töông ma ban khong ngô!

Những thay đổi trong thói quen ăn uống:

° *Đừng quên uống nhiều nước*. Lan da cua ban cung se töôi sang hôn khi ban uong ñu löông nöôc moi ngay.

° *Ăn theo khẩu phần* va ñung böa moi ngay. Tuyet ñoi khong an vat.

° Giam bôt löông bô söa va chat beo trong khau phan an hang ngay.

° Han che an ño chien: tröng, khoai tay... Neu co, cha nen an moi tuan mot hoac hai lan.

° Han che dung ñöông khi uong tra va ca phe.

° Nen an nhieu cac loai rau töôi, trai cay töôi hôn la cac san pham cong nghiep

https://thuviensach.vn

che bien nhö: khoai tay chien hoac cac loai banh keo.

° Co gang khong uong nhöng loai nöôc giai khat giau chat dinh döông.

° Tröôc khi dung mot loai thöc pham cong nghiep che bien nao ño, phai ñoc ky nhan hieu dan ben ngoai ñe biet ro thanh phan dinh döông cua san pham ño.

° Du an mon gì cung vay, luon co gang an kem vôi rau töôi.

° Luon chu y ñen thanh phan cac loai dinh döông trong khau phan an hang ngay, ñe co ke hoach ñi chô, mua sam nhöng loai thöc pham tot, khong lam ban tang can, lai tiet kiem tien cho gia ñình.

Và những thay đổi trong thói quen sinh hoạt:

° *Đừng bao giờ bỏ qua những cơ hội* ma ban co the van ñong cô the ñöôc. Chang han: löa chon ñi cau thang bo hôn la cö theo thoi quen lau nay thích ñi thang may;

https://thuviensach.vn

vöa nghe tin töc thôi sö hoac vöa xem truyen hình vöa ket hôp ñi ñi lai lai trong phong, chö khong nen nam hoac ngoi mot cho.

° *Nên dành ưu tiên cho việc tập thể dục* moi ngay, chö khong nen cha tap the duc khi nao mình con lai chut thôi gian ranh. Ngay nao cung vay, co gang thöc day sôm ñe tap the duc cho khoe khoan tröôc ña, roi bat tay vao mot ngay lam viec hieu qua.

° Luon tìm moi cô hoi ñe mình ñöôc ñi bo. Ví du, ñi mua sam ô sieu thò; ñi tren hanh lang, ñi hong mat ô bô song, cong vien, hoac san vöôn nha mình. Viec ñi bo chang nhöng vöa giup ban giam can, ma con giup ban co them thôi gian thanh thôi ñe suy nghó ve nhöng van ñe lau nay ban chöa tìm ñöôc cach giai quyet, hoac nhöng quan he öng xö giöa ngöôi vôi ngöôi ñe song vui ve, yeu ñôi va sau sac hôn.

https://thuviensach.vn

° Ñöng bo qua nhöng cong viec trong nha ñe co dòp van ñong than the: lau nha, sap xep ban ghe, röa chen bat, nau an, töôi cay. Lam nhö vay, ban vöa chia se bôt cong viec nang nhoc vôi ngöôi than trong gia ñình, vöa tao cho mình mot canh song sach se, ngan nap, vöa lam cho mình giam can.

7. Tiền bạc không phải là tất cả

Cuoc song hien nay ñang mô ra nhöng cô hoi môi lan nhöng thach thöc môi trong kinh doanh. Mot trong nhöng y nghó pho bien hien nay ve muc ñích kinh doanh cua nhieu ngöôi la: "Lam sao ñe kiem ñöôc that nhieu tien?" Chung ta cö bò cuon hut vao chuyen mieng côm manh ao, chuyen möu sinh, va vo tình lang quen nhieu van ñe khac trong cuoc song. Chung ta nghó rang, trong cuoc möu sinh ñay vat va cua mình, chuyen "lam sao ñe kiem ñöôc that nhieu tien" cung ñong nghóa vôi viec

https://thuviensach.vn

tranh ñua, ñe bep ngöôi khac ñe vöôn len gianh giat nhöng gì tot nhat cho mình. Cang ñun ñay ngöôi khac vao cho ñöông cung, cang lam cho ngöôi khac yeu the ñi, thì cho ñöng cua mình, thu nhap cua mình, tien bac cua mình cang them doi dao va vöng vang hôn? Lieu thöc te co ñung nhö vay chang?

Trong thöc te, neu cuoc ñôi chung ta chæ quan tam ñen moi chuyen tien bac khong thoi, thì chac chan chung ta se rôi vao be tac va khong töông. Bôi le, cuoc song con chöa ñöng trong no rat nhieu van ñe, nhieu khía canh khac nhau nöa, chö khong chæ gian ñôn co moi chuyen tien bac. Cuoc song ñoi hoi chung ta phai biet quan tam ñen rat nhieu van ñe khac nöa. Va ngay ca vôi cau hoi "Lam the nao ñe kiem ñöôc that nhieu tien?", ñe tra lôi ñöôc chung ta cung phai quan tam ñen rat nhieu van ñe khac nhau.

Tröôc het, chung ta phai nhan thöc ñöôc rang, cuoc song cua mình ñau co tach rôi vôi cuoc ñôi, vôi cuoc song cua cong ñong, cua rat nhieu ngöôi khac! Va do ño, nhu cau cua mình

https://thuviensach.vn

cung ñau co tach rôi nhu cau cua nhieu ngöôi khac trong cuoc song! Muon kinh doanh ñe lam giau, hay biet nghó ñen ngöôi khac, nghó ñen nhu cau va cuoc song cua ho. Ngay nao mình bat ñau nhan ra cau hoi cua mình "Lam sao ñe kiem ñöôc that nhieu tien?" khong tach rôi vôi *nhu cầu* va *cuộc sống* cua nhieu ngöôi khac quanh mình, thì ño môi la ngay mình thöc sö biet bat tay vao cong viec kinh doanh vôi mot thai ño tröông thanh nhat!

Ai trong chung ta ma lai chang muon co that nhieu tien! Ño la sö that. Neu mình muon co that nhieu tien thì ngöôi khac cung muon co that nhieu tien, chang khac gì mình. Ñieu can ban ñau tien cua bat cö ai khi böôc chan vao lónh vöc kinh doanh la: nhan thöc ñöôc y nghóa chan chính cua chuyen kiem tien. Mình khong chæ kiem tien cho rieng ban than mình, ma con co bon phan giup ke khac kiem tien.

Nhöng ke ích ky thì luon mang cau hoi: "Anh co the lam ñöôc ñieu gì ích lôi cho toi?" hoac "Khi toi ñen lam an vôi anh, toi se ñöôc

https://thuviensach.vn

lôi gì?". Nhöng ngöôi tot bung hôn mot chut thì hoi: "Toi co the lam gì giup anh khong?" The nhöng, theo thien y cua chung toi, mot cau hoi ñung ñan nhat, quan trong nhat trong ñôi song kinh doanh canh tranh khoc liet nhö hien nay phai la: "Anh va toi co the ket hôp, chung söc vôi nhau nhö the nao ñe lam ñöôc nhöng ñieu tot ñep nhat cho anh, cho toi, va cho cuoc song quanh chung ta ñay?"

Muon hoi ñöôc mot cau hoi nhö vay, thì tröôc het chung ta phai mô rong tam long, mô rong tam hon cua mình ra. Khong the thieu ñieu kien tien quyet ño ñöôc! Noi cach khac, neu khong co sö mô rong tam hon, chung ta chæ co the nghó rang cuoc kinh doanh cua mình la mot cuoc tranh ñua quyet liet, ñe bep lan nhau khong hôn khong kem!

Neu chæ nghó ñen nhu cau cua ban than mình: "Lam sao ñe kiem ñöôc that nhieu tien?", ma khong he ñoai hoai ñen nhu cau cua nhöng ngöôi khac, cua cong ñong xa hoi, thì chac chan nhöng thanh qua trong kinh doanh cua mình

https://thuviensach.vn

cung khong ñöôc ben lau. Hay suy nghó ve muc ñích chan chính cua kinh doanh! Kinh doanh, du kinh doanh bat cö san pham hang hoa hay dòch vu nao, thöc chat cung ñeu la nham phuc vu nhöng nhu cau chính ñang cua ngöôi tieu dung. Noi cach khac, phai xuat phat tö nhu cau cua ñoi töông khach hang ma mình phuc vu, ñe xac ñònh nhöng gì mình can lam trong kinh doanh, chö khong the chæ xuat phat tö öôc mong chu quan muon kiem ñöôc that nhieu tien cua rieng mình. Sau ño, trong kinh doanh chac chan se co canh tranh. Canh tranh ñích thöc la ho trô, khuyen khích, giup ñô ngöôi khac cung lónh vöc vôi mình vöôn ñen nhöng thanh qua cao hôn, tot hôn trong kinh doanh. Cuoi cung, nhöng nha kinh doanh thanh ñat phai thöc sö la nhöng ngöôi ñong gop nhieu nhat cho phuc lôi cua cong ñong xa hoi.

Ño cung la ly do vì sao hien nay, trong cuoc song cua xa hoi chung ta, ngay cang co nhieu doanh nghiep thanh cong, tao ra nhieu cong an viec lam, ñong gop ngay cang nhieu hôn cho

https://thuviensach.vn

phuc lôi xa hoi. Nhöng doanh nghiep thanh cong lôn trong kinh doanh, phai chang chính la nhöng doanh nghiep luon biet nghó ve muc ñích chan chính cua kinh doanh tröôc khi bat tay vao khôi sö?

8. Vượt qua nỗi cô đơn

Döông nhö trong cuoc song hien nay, co ñôn la cam nhan thöông thay cua nhieu ngöôi. Bat ky ai trong chung ta, khong nhieu thì ít, cung ñeu co nhöng khoanh khac cam thay mình co ñôn. Khi noi ve co ñôn, chac han khong can ñöa ra mot khai niem dai dong, phöc tap ñe giai thích cho moi ngöôi cung hieu. Bôi vì ai cung tö hieu ñöôc "co ñôn la gì", do no ña töng ton tai ben trong tam hon moi ngöôi.

Chang co ai lai mong mình co ñôn! The nhöng, nhöng noi co ñôn lai cö "lang vang" ñau ño, roi tö ñi go cöa tam hon moi ngöôi chung ta va "ngö trò" trong ño, khien chung ta phai ñöông ñau vôi chung. Co ñôn chang khöôc tö mot löa

https://thuviensach.vn

tuoi nao. Ñöng töông chæ co nhöng ngöôi cao tuoi sap "gan ñat xa trôi" môi cam thay mình co ñôn. Ngay nay, rat nhieu ban tre töông nhö ñang song trong nhöng nam thang ñep nhat ñôi ngöôi, nhöng ho van than la ho co ñôn. Va ngay ca cac em nho cung vay, ô löa tuoi döông nhö chæ biet vo tö chôi ñua, cac em van khong co ban, khong tìm thay niem vui cua tuoi au thô hon nhien khi song vôi nhöng tre em khac, ñac biet la cuoc song cua tre em nôi cac thanh pho lôn vôi nhòp song cong nghiep chong mat.

Co le chung ta can phan biet giöa "*cô đơn*" vôi chuyen "*sống một mình*". Nhieu ngöôi van thöông hay nham lan ve hai ñieu ño, töông chung la mot hoac ñong nhat chung vôi nhau. That ra, "*sống một mình*" chæ la mot dau hieu ben ngoai cua hoan canh song, nen no khong noi len ñöôc tam hon ben trong cua chính ngöôi "*đang sống một mình*" ño co co ñôn hay la khong? Ñöng bao giô nghó mot cach gian löôc rang, he cö "*sống một mình*" thì töc la bò "*cô đơn*" va ngöôc lai. Hieu nhö vay la hoan toan sai mat roi! Thieu

https://thuviensach.vn

gì nhöng ngöôi chæ song "*có một mình*" nhöng ho lai chang he co ñôn chut nao. Trai lai, co biet bao ngöôi hang ngay hang giô van gap gô biet bao ngöôi khac, noi nang cöôi ñua ñu moi thö chuyen, nhöng ho van cam thay co ñôn.

Co ñôn chính la viec ban than mình ñau ñôn nhan ra mình thieu han moi day lien ket tam hon mot cach co y nghóa vôi ngöôi khac, thieu sö hieu biet, ñong cam vôi ngöôi khac. Chung toi nhan manh ñen viec "ñau ñôn nhan ra", bôi vì chæ co ban môi la ngöôi hieu ro chính ban than mình va nhöng cam nhan trong tam hon ban hôn bat ky ngöôi nao khac. Chæ co ta la hieu ro ve ban than ta nhieu nhat.

Ñieu cam nhan ro nhat khi co ñôn chính la cam giac trong rong trong tam hon. Ño la mot lo hong khung khiep ma ta co the cam nhan ro ret ve no ngay giöa long ngöc cua mình. Chang co thuoc thang cua mot döôc sy tai ba nao co the lap ñay cai lo hong kinh khung ño ñöôc ca! Bi kòch lôn nhat cua ngöôi co ñôn la muon co ai ño ñe chia se, nhöng quanh mình chang con co ai ñe ñap lai "tieng long" mình ca!

https://thuviensach.vn

Cang co ñôn, ta cang muon co mot moi day lien lac ve tam hon ñay y nghóa vôi ngöôi khac, nhöng ta lai khong the. Va cö nhö the, ta lam vao be tac. Tham chí, ngay ca khi ta song giöa mot ñam ñong cuong loan, nhö ñam ñong co vu bong ña tai mot san van ñong nao ño chang han, ta lai cang cam thay mình co ñôn nhieu hôn. Nhieu khi, chính trong nhöng ñam ñong cuong loan, xo bo, rat nhieu ngöôi ñang ho het quanh ta, lai la nôi ma ta cam thay co ñôn nhat. Co ñôn chang co lien quan gì nhieu vôi so löông con ngöôi song quanh ban, ma tuy thuoc nhieu hôn vao moi quan he giöa ban va nhöng ngöôi xung quanh ban nhö the nao!

Nhieu ngöôi, khi rôi vao trang thai co ñôn lau ngay nhöng khong co cach nao vöôt qua ñöôc, rot cuoc ho ñanh chap nhan song co ñôn nhö la mot cach song tat yeu trong cuoc ñôi nay vay. Tuy nhien, mot so ngöôi khac thì khong de dang gì chap nhan nhö vay, ho tìm cach giai toa noi co ñôn trong long mình nhô bia röôu, an nhau hay mot thu vui chôi nao ño. Khi lam nhö

https://thuviensach.vn

vay, ho cung khong sao tranh khoi co ñôn, vì ho giai quyet mot be tac nay bang cach lam vao nhöng be tac khac, lam cho nhöng be tac trong cuoc song ngay cang chong chat nhieu hôn. Theo chung toi, nhöng cach phan öng nhö vöa roi ñeu la cach phan öng tieu cöc.

Chung ta hoan toan co quyen hy vong mình co the vöôt qua ñöôc co ñôn. That vay, co ñôn la ñieu kho co the tranh khoi, nhöng no lai hoan toan khong phai la mot "can benh" khong co cach gì chöa trò ñöôc. Chung ta can ñi töng böôc mot ñe vöôt qua thö thach cua co ñôn.

Tröôc het, hay nhìn lai chính mình, mình mong öôc mot cuoc song nhö the nao? Song hanh phuc cung ngöôi khac hay la cö mai co ñôn nhö the?

Thö hai, sau khi ña nhìn lai ban than mình roi thì ñöa ra quyet tam ñe thay ñoi. Chính mình phai tích cöc, chu ñong, khong ñöôc thu ñong chô ñôi ngöôi khac ñen vôi mình. Sao mình cö trach ngöôi khac khong hieu mình, thay vao ño,

https://thuviensach.vn

mình hay chu ñong cöi mö tam long cua mình trööc.

Thö ba, hay theo ñuoi nhöng viec lam cao ñep va co y nghóa trong cuoc ñöi, nhö tham vieng nhöng ngööi co canh song ban han hön mình, am tham lam nhöng cong viec tö thien cao ca...

Cuoi cung, hay sieng nang ñoc sach, ñac biet la nhöng sach co tö töông cao thöông ñe nang cao tam hon mình va song vöi nhöng tö töông cao thöông ay, nhö mot vó nhan nao ño ña noi: "Nhöng ngööi co tö töông cao thöông se chang bao giö cam thay co ñön!"

Vay, ngay tö ngay hom nay, neu bat chöt co ai ño hoi ban: "Ban co co ñön khong?", hay tra löi la: "Co! Toi biet nhöng noi co ñön la kho tranh khoi. Nhöng co ñön cung chæ la mot thö thach trong cuoc song, va toi ña biet cach ñe vöôt qua thö thach ño!"

https://thuviensach.vn

9. Cảm thông và tha thứ

Tam the nao ñe luon tìm thay söi thanh than trong tam hon khi hang ngay chung ta van luon chung song cung ngöôi khac? Nhieu ngöôi luon cam thay böc boi, kho chòu, tam hon khong lam sao thanh than ñöôc, vì ho nghó nhöng moi quan he vôi ngöôi khac trong cuoc ñôi sao ma phöc tap qua!

Muon thanh than tam hon, tröôc het chung ta phai nhan thöc ñöôc moi quan he giöa mình va ngöôi khac, hieu ñöôc niem vui cua söi chia se nhöng niem vui, noi buon trong cuoc song cua mình vôi ngöôi khac, cung nhö ñon nhan nhöng ñieu ma ngöôi khac mang lai cho mình. Ño chính la chan ly gian ñôn nhöng cung la chan ly sau sac nhat cua cuoc song xa hoi.

Phai biet trao tang cho cuoc ñôi ca tam hon nhan ai cua mình, chung ta môi tìm thay trang thai thanh than, hanh phuc cho tam hon mình. Va khi ño, chung ta môi co the tiep tuc tìm thay nhöng ñieu môi me, phong phu, sau sac cho

https://thuviensach.vn

tam hon mình. Trai lai, neu luc nao chung ta cung muon om khö khö lay moi thö cho rieng mình, chang he muon chia se cho ai, thì tam hon cua chung ta ngay cang trô nen ích ky, can hep, khong the tìm ñöôc sö phong phu hay sau sac nao nöa!

Moi ngöôi chung ta ñeu mang trong mình kha nang biet cam thong va tha thö cho ngöôi khac. Van ñe bay giô la chung ta co nhan ra gia trò cung ích lôi cua viec tha thö hay khong? Va co quyet tam sö dung kha nang tiem tang ay cua mình hay khong?

Chung ta hay thö nhìn lai chính ban than mình ma xem, rat nhieu lan trong cuoc song, chung ta ña töng mong muon ñöôc cam thong va tha thö cho ngöôi khac. The nhöng, cung rat nhieu lan, cai toi ích ky va long tö ai nho nhen ña ngan can chung ta, khien chung ta khong the cam thong hay tha thö cho ngöôi khac ñöôc.

Nhöng luc tam hon bò rôi vao trang thai tieu cöc nhö vay, chung ta hay thö suy nghó ve nhöng ñieu sau ñay:

https://thuviensach.vn

° Mình song trong cuoc ñôi nay ñau chæ co cuoc song cua rieng mình. Cuoc song cua mình luon nam trong moi lien he vôi cuoc song cua nhöng ngöôi khac. Vì vay, lieu mình co nen chap giö mai nhöng lam loi ma ngöôi khac ña gay ra cho mình hay khong? Chính ban than mình cung rat nhieu lan lam ton thöông ngöôi khac, va cung nhô co sö cam thong, tha thö cua ngöôi khac ma mình môi con ñöôc song cuoc song ngay hom nay, vay mình con ly do gì ñe mai mang nang trong tam hon nhöng lam loi cua ngöôi khac?

° Hay thö lang nghe cuoc song quanh mình! Chung ta se nhan ra con biet bao con ngöôi, biet bao hoan canh can ñöôc cam thong, chia se. Nhöng hoan canh, nhöng tình huong ma chung ta gap hang ngay luon luon ña dang, phöc tap, nhieu khi chang co hoan canh nao giong vôi hoan canh nao. Chæ co sö cam thong,

https://thuviensach.vn

chia se môi lam cho cuoc song cua moi ngöôi, du trong hoan canh nao, cung se trô nen nhe nhang, de chòu va ñang yeu hôn. Hay tram tö suy nghó ve y nghóa sau sac cua sö cam thong, se chia nhöng ñieu tot ñep ma mình co vôi ngöôi khac: Tam hon cua mình se am ap ra sao? Mình se cam nhan sôi day noi ket thieng lieng giöa ban than mình va ngöôi khac trong cuoc song la nhö the nao?... Tat ca nhöng ñieu ño co the goi la sö sau sac cua tam hon!

° Moi lan chung ta ñon nhan mot ñieu gì ño tot ñep tö ngöôi khac, du nho thoi, chang han nhö mot lôi chao, mot nu cöôi than thien... la moi lan chung ta phai suy nghó, tö hoi rang: mình nen lam gì ñe co the cö xö tot ñep hôn nöa vôi nhöng ngöôi khac trong cuoc song? Cö nhö vay, ve ñep va long tot ma con ngöôi danh cho nhau trong cuoc ñôi nay se ngay cang ñöôc nhan rong, lan xa them. Phai

https://thuviensach.vn

khiem ton nhìn nhan mình la mot con ngöôi nho be, rang mình ña töng nhan ñöôc biet bao sö cam thong, nhan ñöôc biet bao ñieu tot ñep tö ngöôi khac ña se chia vôi mình, chö ñöng bao giô chæ nghó mình la ke chæ biet "cho" chö khong he "nhan". That ra, chính mình môi la ke "nhan" nhieu nhat! Vì ngay ca khi mình no löc "cho" that nhieu, thì ñieu lôn lao nhat ma mình se ñöôc "nhan" lai chính la niem vui, niem hanh phuc khong gì so sanh ñöôc trong tam hon!

° Mot khi co cô hoi ñe giup ñô ngöôi khac thì ñöng bao giô bo qua! Bôi le, giup ñô ngöôi khac la ñieu de dang nhat ñe chung ta tìm thay sö can bang cua tam hon mình trong cuoc song. Thöông thì chung ta de co khuynh höông chæ biet "nhan" nhieu hôn la "cho" ñi. Va neu chæ mai "nhan" tö ngöôi khac nhö vay, co the chung ta vo tình trô thanh ke ích ky ma chung ta khong hay! Chính vì vay,

https://thuviensach.vn

hay cam ôn cuoc ñôi quanh mình con qua nhieu chuyen buon kho, qua nhieu nhöng con ngöôi, nhöng hoan canh ñang can chung ta cam thong, chia se. Chính nhöng hoan canh, nhöng con ngöôi ay ña tao cô hoi cho chung ta hieu ñöôc gia trò cua söi cam thong, chia se, nhat la hieu ñöôc gia trò cua tình yeu thöông va hanh phuc.

https://thuviensach.vn

LỜI KẾT: VÀ CUỘC SỐNG NÀY CHỈ LÀ ĐỂ YÊU THƯƠNG!

Ly do gì ma chung ta song tren ñôi? Toi öôc gì mình hieu ñöôc mot cach sau sac ly do ño. Ñoi luc, toi cam thay cuoc song cua mình chang con hy vong vao mot ñieu gì het. Nhöng luc cuoc ñôi lam vao be tac, toi thay ñôi mình chæ con la bong toi va tuyet vong. Va theo cach nghó thong thöông cua nhieu ngöôi, bong toi chang phai la ñieu hay ho, tot ñep gì. Om ñau va cai chet la nhöng ñieu ñang rình rap cuoc song cua tat ca chung ta.

Ly do can ban nhat ñe hy vong trong cuoc song la hay biet yeu thöông. Khong co tình yeu thì se khong co hy vong. Va neu khong co hy vong thì cung chang co cuoc song, cung nhö chang co cai goi la "y nghóa cua cuoc song". Con ngöôi ta ñöôc sinh ra, co mat tren cuoc ñôi

https://thuviensach.vn

nay la ñe yeu thöông va cung hy vong vao mot ngay mai.

Khi bong toi bao trum len tat ca, anh sang chæ thu vao mot goc. Khi chung ta quan tam sau sac ñen mot ngöôi nao ño, chung ta thöông ao öôc danh moi ñieu tot nhat cho ngöôi ño, ngay ca phai hy sinh mot phan nhöng ñieu thiet yeu trong cuoc song cua mình, va chung ta cung chang he cam thay tiec. Ño cung la ly do giai thích vì sao trong cuoc song co nhöng luc chung ta quan tam lo lang cho ngöôi khac trong canh hoan nan vôi tat ca tam long cua mình, cho du ño la mot ngöôi hoan toan xa la. Bôi le, nhöng khi ay chung ta luon luon tö van löông tam mình rang, neu mình khong chòu giup ñô ngöôi ta trong hoan canh nghiet nga ño, thì ngöôi ta con biet xoay xô ra sao, trong khi ban than mình hoan toan co ñu ñieu kien? Khi lam nhö vay, chung ta co thöc sö cam thay cuoc ñôi co y nghóa hay khong? Vì sao co nhöng luc chung ta nhìn nhöng tham kòch trong cuoc ñôi bang ñoi mat that vong? Sao nhöng luc ay chung ta

https://thuviensach.vn

khong danh tình yeu thöông cua mình nhieu hôn cho nhöng ngöôi khac trong cuoc song? Chung ta van con ly do ñe tiep tuc yeu thöông, va do ño, van con ly do ñe tiep tuc hy vong. Chung ta phai cam ôn cuoc ñôi ña cho chung ta nhöng cô hoi ñe ñau kho, ñe roi tö trong ñau kho ay, ta môi biet ñong cam vôi nhöng ñau kho cua nhieu ngöôi khac nöa, ñe yeu thöông ngöôi khac nhieu hôn!

Va khi lam nhö vay, ta luon cam thay tam hon mình thanh than va tö do. Bôi khi ño, cai toi ích ky chang con cho ngö trò trong tam hon ta nöa. Sö thanh than nay trong tam hon, muon co ñöôc, rat de nhöng cung lai rat kho. No de khi chung ta luon co thoi quen song yeu thöông ngöôi khac tö tröôc ñen nay. Nhöng no se rat kho khan va kho co the ñat ñöôc khi lau nay chung ta chæ quen song vôi cai toi ích ky cua mình. Neu khi nghe ñiep khuc "hay yeu thöông ngöôi khac" ma chung ta lai cam thay sao la tai va kho nghe qua ñoi, thì qua thöc sö ích ky trong tam hon chung ta ña dang cao ñen möc

https://thuviensach.vn

bao ñong roi! Muon vöôt len ñöôc noi long ích ky ay, chung ta can phai co mot nghò löc phi thöông môi ñöôc! Ño se la mot cuoc ño söc gay go ma phan chien thang se la mot tam hon cao thöông va biet yeu thöông ngöôi khac. Ño la mot sö chien thang rat ve vang va rat ñang mô öôc – mot chien thang ma moi ngöôi ñeu phai lam nen trong cuoc ñôi mình!

Va nhö vay, moi ngöôi chung ta khi sinh ra trong cuoc ñôi nay ñeu mang trong mình nhöng quyen rat thieng lieng, ño la quyen ñöôc yeu thöông ngöôi khac va quyen ñöôc hy vong vao mot cuoc song tot ñep hôn, co phai vay khong? Se that hanh phuc neu moi chung ta tiep tuc suy nghó ve bí quyet tìm kiem sö thanh than trong coi long, va giup moi ngöôi cung tìm kiem. Ñöôc nhö vay, chac chan cuoc song cua moi ngöôi chung ta se ngay cang trô nen tot ñep hôn!

https://thuviensach.vn