



TRƯỜNG MỸ AN

Hãy Để Mọi Chuyện Đơn Giản

11 TƯỞNG
TRẦN
QUỐC SÔNG TẠCH ĐẸP

TRƯỜNG MỸ AN

Hãy Để Mọi Chuyện Đơn Giản

Tác giả : Tolly Burkan

Biên soạn : Kỳ Thư

Thể loại : Tâm lý - Giáo dục

Nhà xuất bản : Phụ Nữ

Ngày xuất bản : Tháng 09/2006

Số trang : 120

Kích thước : 10 x 20,5 cm

Trọng lượng : 150 g

Số quyển / 1 bộ : 1

Hình thức bìa : Bìa mềm

Giá bìa : 17.000 VNĐ

Ebook miễn phí tại : Webtietkiem.com

Đánh máy : blueoutblue

Chuyển sang ebook (TVE) : santseiya

Ngày hoàn thành : 25/10/2008

Nơi hoàn thành : Hà Nội

Mục Lục

Lời Tựa

Chương 1: Nói Lên Sự Thật

Chương 2: Thể Hiện Ước Muốn

Chương 3: Giữ Lời Hứa

Chương 4: Làm Chủ Cảm Xúc

Chương 5: Ổn Định Tài Chính

Chương 6: Tạo Nguồn Cảm Xúc

Chương 7: Đề Cao Giá Trị Bản Thân

Chương 8: Lòng Trắc Ẩn

Chương 9: Không Ngừng Sáng Tạo

Chương 10: Sự Nhận Thức Tập Trung

Chương 11: Liên Hệ Với Đáng Quyền Năng

Chương 12: Sống Trong Thực Tại Mới

Lời Tựa

Cho dù bạn đang ở đâu trên trái đất này, nơi núi non hùng vĩ hay ở chốn phồn hoa đô hội, trên thiên đường hay dưới địa ngục, thì bạn cũng chính là người tạo dựng nên cuộc sống của mình. Nếu trong đời sống hằng ngày, bạn luôn phải đối đầu với những vấn đề tài chính, quan hệ gia đình, sức khỏe và sự nghiệp, thì cuộc sống chẳng khác nào địa ngục. Thế nhưng một khi bạn đã học được cách để cho mọi việc trôi chảy suôn sẻ và dễ dàng thì cuộc sống sẽ trở thành chốn thiên đường.

Nhìn chung, hầu hết mọi người đều xem cuộc sống là một cuộc chiến đấu không ngừng nghỉ. Lý do là vì họ không biết cách làm cho cuộc sống của mình trở nên đơn giản và thoải mái hơn. Nói cách khác là họ chưa được hướng dẫn để lèo lái cuộc sống của mình hướng đến bến cảng của sự bình yên, hạnh phúc, vui vẻ và bổ ích hơn.

Ở trường, chúng ta được truyền dạy kiến thức về khoa học và nghệ thuật. Ở nhà, cha mẹ dạy ta cách ứng xử và giao tiếp trong xã hội. Trường đại học dạy ta cách kinh doanh và kiếm sống. Tuy nhiên, sau khi có tất cả những kiến thức này và có được địa vị cao trong sự nghiệp, nhiều người lại cảm thấy trong lòng trống vắng, không có được hạnh phúc như mong mỏi? Phải chăng chúng ta bước vào thế giới của người lớn dường như chỉ để khám phá ra rằng ta vẫn còn thiếu một thứ gì đó rất quan trọng? Chúng ta chưa bao giờ được dạy cách để sống hạnh phúc, cách phát triển lòng tự trọng và cách làm chủ số mệnh của mình.

Ý tưởng đơn giản + Hành động = Thay đổi lớn Các bài học lịch sử đã dạy chúng ta rằng để có được một thứ gì đó có giá trị ta phải đánh đổi bằng một cuộc đấu tranh gian khổ. Bản thân tôi cũng mất hàng chục năm sống và làm việc theo khuôn mẫu chung như thế. Chưa bao giờ tôi nghĩ rằng cuộc sống của mình có thể trở nên đơn giản và dễ dàng hơn chỉ bằng những cách thức nhỏ. Bây giờ, thay vì “nỗ lực” làm cho mọi việc xảy ra, tôi thực hiện chiến lược để nó xảy ra theo “tự nhiên”. Kết quả là cuộc sống của tôi ngày càng trở nên bình an, vui vẻ và hạnh phúc hơn. Tôi cảm thấy thỏa mãn và hài lòng với những điều tôi mơ ước và đạt được.

Nếu trong cuộc sống, bạn luôn cảm thấy chán nản, căng thẳng và trống vắng, thì có lẽ bạn đã thiếu đi điều quan trọng nhất - tố chất cần thiết để làm nên một cuộc sống tươi đẹp. Điều này vây hãm và hạn chế cuộc đời bạn. Hãy Để Mọi Chuyện Đơn Giản là một phương thức giúp bạn nhìn lại mình, xem xét, đánh giá từ đó nhận ra những điều mình còn thiếu sót trong cuộc sống. Quyền sách này, sẽ giúp bạn có được một cuộc sống giống như bạn từng mơ ước - hạnh phúc, vui vẻ và ý nghĩa hơn. Nó cũng giúp bạn nhận biết và dẹp bỏ những mong muốn không thực tế hay quá tầm tay với. Nói bao giờ cũng dễ hơn là làm, nhưng hãy tin rằng rất nhiều người đã có được cuộc sống tươi đẹp hơn khi làm theo những lời khuyên trong quyền sách này.

Chìa khóa dẫn đến thành công chỉ dành cho những ai thật lòng muốn tìm hiểu, không ngừng khám phá và biết cách nhắc nhở mình để có được những hành động thích hợp, từng bước chuyển biến cuộc sống theo hướng tốt đẹp hơn.

Quyền sách này không đưa ra những ý tưởng qua cao siêu hay khó thực hiện mà chú trọng vào những hành động bạn có thể thực hiện ngay để làm phong phú cuộc sống và tạo nên môi trường phát triển hài hòa, trọn vẹn. Những ý tưởng này tuy đơn giản nhưng có thể tạo nên những kết quả to lớn đến không ngờ. Khi thực hiện những hành động này, bạn sẽ nhận thấy một sự khác biệt trong chất lượng cuộc sống của mình. Những hành động này có thể thay đổi kinh nghiệm sống của bạn, góp phần làm cho bạn cảm thấy yêu đời, phấn chấn và khỏe mạnh hơn, cải thiện quan hệ của bạn với những người xung quanh, giúp bạn trở nên

năng động, dồi dào sinh lực, tự tin và thành công hơn trong mọi việc.

Đôi khi chúng ta lướt đi quá nhanh trong cuộc đời để rồi lạc mất hướng đi hay cảm thấy mất mát một điều gì đó nhưng lại không thể nhận ra đó là điều gì. Khi đọc quyển sách này, có thể một lúc nào đó, bạn chợt dừng lại, nhìn vào sâu cội lòng mình và thầm tự hỏi: “Vậy thì mình nên làm gì đây?” Nếu dừng lại đủ lâu để suy nghĩ thấy đáo, bạn có thể sẽ tìm thấy câu trả lời.

Những ý tưởng trong *Hãy Để Mọi Chuyện Đơn Giản* tuy dung dị nhưng ẩn chứa trong nó nguồn sức mạnh vô biên. Chỉ cần hiểu rõ những ý tưởng này cũng đủ để bạn thay đổi tư duy của mình theo hướng tích cực để tạo nên những thay đổi đáng kể trong cuộc sống. Để phát huy tối đa năng lực của mình, hãy xác định rằng hôm nay chính là ngày mở đầu cho một giai đoạn mới trong cuộc đời - giai đoạn bạn cam kết sẽ trở thành một người sống có

ý thức và tận tâm hơn. Hãy dùng quyển sách này để làm điểm khởi đầu, bạn rồi sẽ thấy quy trình thay đổi dễ hơn là bạn từng nghĩ. Nhưng để thành công, bạn phải hành động!

Hãy Để Mọi Chuyện Đơn Giản được xây dựng trên mười một ý tưởng. Bốn ý tưởng đầu là những điều bạn nên ghi nhớ, tiếp nhận và để nó thâm nhập vào trong tư duy của mình. Tiếp theo là bảy thành tố để làm nên một cuộc sống tươi đẹp. Tất cả sẽ liên kết, hòa quyện vào nhau để tạo nên mười một sự chuyển biến khôn lường. Khi dốc lòng thực hiện, sức mạnh của những hành động này sẽ đem lại cho bạn rất nhiều những điều kỳ diệu, đôi khi ngoài cả sự chờ mong của bạn.

HÀNH ĐỘNG NGAY!

Viết câu “*Hãy Để Mọi Chuyện Đơn Giản*” trên một vài mảnh giấy hoặc tám thẻ nhỏ và dán nó ở những chỗ dễ thấy:

Trên tấm gương trong phong tắm.

Ở cửa tủ lạnh.

Trên bảng đồng hồ xe hơi.

Cất một miếng vào trong ví.

Trên bàn làm việc (ở nhà và cơ quan).

Chú ý trong vài ngày đầu lưu ý xem bạn có làm cho mọi việc khó khăn hơn vì tự nhủ rằng mọi việc quá khó khăn.

Suy nghĩ để tìm cách thay đổi quan niệm đó.

Nhắc nhở mình rằng so với việc sinh con, việc bạn đang làm là quá dễ dàng.

Duy trì sự thay đổi tư duy bằng cách chú ý tập trung vào những tấm thẻ này mỗi ngày. Để cho những tấm thẻ hay mảnh giấy này nhắc bạn nhớ rằng bạn có khả năng tiếp cận sự việc bằng một trạng thái tâm lý khác so với cách đã từng làm trong quá khứ.

Quan sát để thấy rằng việc dẹp bỏ những hành động nào đó sẽ tạo nên căng thẳng nhiều hơn so với việc bạn học cách tiếp nhận và sống hài hòa với nó.

Dần dần, bạn sẽ bắt đầu học được những bài học của cuộc sống từ chính sự nhận thức sáng suốt của mình. Chẳng bao lâu, bạn sẽ tự động bắt đầu chọn những con đường ít trở ngại hơn và cuộc sống của bạn sẽ trở nên dễ dàng hơn rất nhiều.

Dạy để học

Cuộc sống không thể thiếu những thử thách. Thử thách giúp chúng ta lớn lên và trưởng thành. Chính trạng thái “ý thức” sẽ làm cho các thử thách này mang tính thử thách cao hơn, thấp hơn... hoặc thậm chí trở nên dễ dàng.

Nếu muốn có sự an bình nội tâm và hiệu quả trong hành động, bạn phải thể hiện được những điều mình nói và tin tưởng. Mọi thứ thuộc về bạn phải thống nhất. Khi cảm thấy có sự bất ổn hay xuất hiện mâu thuẫn trong cách sống, bạn phải xem đó là một dấu hiệu cảnh báo để chú tâm hơn vào những điều cần làm cho cuộc sống.

Đừng tự dằn vặt mình vì không trở thành hình mẫu lý tưởng của sự hoàn hảo. Chỉ nên chú ý vào những lĩnh vực nào bạn còn chưa tốt để cố gắng thêm. Theo thời gian, khi lỗi lầm từng bước được uốn nắn và sửa chữa, bạn sẽ trở nên hoàn hảo và tốt đẹp hơn, như viên ngọc thô khi được mài giũa sẽ sáng bóng lên từng ngày.

Khi nhìn lại, chắc chắn bạn sẽ cảm thấy thích thú vì những thay đổi ở mình. Bạn sẽ ngạc nhiên khi thấy những tình huống trước kia hay làm bạn mất bình tĩnh giờ đây có thể được xử lý một cách chín chắn và tự tin. Có thể vẫn còn nhiều những tình huống để thử thách bạn, điều đó không quan trọng. cũng như một bông hoa hé nở từng ngày, bạn cũng đang trong quá trình biến đổi. cần có không gian và thời gian cho nó. Nếu bạn dùng tay để buộc một đóa hồng nở sớm hơn thời hạn, bạn sẽ giết chết nó. Hãy đặt mình vào tình huống tương tự. tôi đã thấy rằng cách tốt nhất để học một kỹ năng là dạy nó cho người khác. Khi thực hiện quá trình giảng dạy, bạn buộc phải đồng hóa mình với kỹ năng này, và nhất là dạy bằng chính ví dụ về bản thân. Nếu bạn là một bậc cha mẹ, thì việc nuôi dạy con cái là một cơ hội tuyệt vời để giảng giải và phát triển cho chính bạn và con cái của mình.

Có những kỹ năng không thể dạy được, nhưng có thể nắm bắt được. Tôi đã cố dạy cho các con mình trở thành người bạn tốt qua việc cho chúng chứng kiến cách tôi đối xử với bạn bè mình. Tôi luôn sẵn lòng giúp đỡ bạn bè khi họ cần đến tôi – ví dụ như lái xe đưa một người bạn đến nơi hẹn khi xe người này bị hỏng, đi chợ hoặc nấu cơm cho bạn tôi một bữa khi cô ấy đau ốm...

Tôi dạy cho con tôi sự rộng lượng bằng cách chỉ cho chúng thấy tầm quan trọng của điều này trong cuộc sống của mình. Tôi không chỉ rộng lượng với con cái và gia đình, tôi còn khuyến khích các con tôi rộng rãi đối với người khác. Khi đóng góp tiền bạc cho các mục tiêu từ thiện, tôi luôn để các con cùng tham gia và giải thích cho chúng hiểu tại sao tôi lại làm như thế.

Tự mình tỏa sáng

Khi bạn có ý thức hơn, khi bạn trở nên hiệu quả hơn trong cuộc sống, khi bạn chứng kiến sự phát triển cá nhân của mình, bạn sẽ biết cách làm mình “tỏa sáng”. Bạn không chỉ cảm thấy vui vẻ về điều này, mà thật sự bạn sẽ giúp đỡ được cho người khác bằng thứ ánh sáng ấm áp của mình. Sự bình an, tự tin, cảm giác thoải mái của bạn sẽ là nguồn động viên, cảm hứng cho người khác. Một nhà thông thái đã từng khuyên nhủ chúng ta rằng: “Đừng bao giờ nên dấu diếm tài năng của mình”.

Khi bạn tích hợp được Hãy Để Mọi Chuyện Đơn Giản vào cuộc sống, mọi người sẽ nhận thấy sự thay đổi ở con người bạn. Thay vì khuyên người ta làm theo mình, hãy để mọi người nhận thấy sự thay đổi ở chính con người bạn. Không cần cố gắng, bạn cũng có thể trở thành một người thấy đối với người khác chỉ bằng cách thể hiện chính mình. Người ta sẽ tìm đến bạn với những câu hỏi cởi mở, thành thật. Bạn sẽ có ảnh hưởng đến họ nhiều

hơn nếu bạn để cho họ tìm đến mình, thay vì bạn phải tìm đến họ với ý định thay đổi họ..

Sự thành thật của bạn sẽ gây ấn tượng tốt đối với những người xung quanh. Khi bạn phát triển, họ cũng sẽ thấy đó là nguồn cảm hứng để thay đổi... vì những lời nói và hành động của bạn là biểu hiện cho con người mới của bạn. Do đó, sự phát triển của cá nhân bạn sẽ có tác động lan truyền, và bằng cách này, chính bản thân bạn đang đóng góp tích cực vào sự thay đổi cho cả thế giới.

Quyển sách này sẽ giúp bạn phát huy tối đa năng lực tiềm ẩn của mình một cách nhanh chóng. Trong thời đại của sự hoài nghi và sự hoài hã, điều này có vẻ như một lời hứa hão. Tuy nhiên, chỉ cần đọc đến đây, có thể bạn đã nhận thấy một nguồn cảm xúc phấn khích thật sự đang dậy lên và tuôn trào trong người bạn. Bản năng và trực giác có thể nhận biết được sự khác biệt giữa sự thật và quảng cáo cường điệu. Hãy sẵn sàng để đón nhận rằng những ý tưởng trong *Hãy Để Mọi Chuyện Đơn Giản* sẽ nhanh chóng mang đến cho bạn những hiệu quả bất ngờ.

Trong chừng mực nào đó, tôi cố gắng hợp nhất những thông tin đang chia sẻ với bạn, Nhưng thành thật mà nói, tôi không thể đạt được đến sự hoàn hảo. Vì chính tôi là người phê phán tôi nghiêm khắc nhất, cho nên tôi phải cảnh giác để không tự dằn vặt mình khi nhận thấy những điều mình còn thiếu sót. Bản thân tôi cũng phải tự nhắc nhở mình rằng hãy xem mọi việc bình thường, không nên căng thẳng quá.

Nếu chỉ xét đoán theo bề ngoài, nhiều người sẽ cho rằng tôi hẳn phải là một tấm gương tốt cho những điều đang giảng giải. Có thể vậy nhưng cũng không hẳn đúng hoàn toàn. Điều mọi người nghĩ về tôi không hẳn là con người thật của tôi, tuy nhiên, đó chính là con người mà tôi luôn hướng tới và muốn trở thành.

4 ĐIỀU ĐƠN GIẢN + 7 THÀNH TỐ —> [1]1213[1] Ý TƯỞNG CÓ SỨC MẠNH DIỆU KỲ
Hãy Để Mọi Chuyện Đơn Giản được hình thành từ 11 ý tưởng. Bốn ý tưởng đầu tiên được giới thiệu trong bốn chương ngay sau đây là những điều đơn giản cần phải ghi nhớ. Sau đó sẽ là bảy thành tố giúp làm cho cuộc sống của bạn trở nên khác biệt và tươi đẹp hơn. Bốn điều đơn giản trên kết hợp với bảy thành tố sẽ cho ra mười một ý tưởng hành động mà bạn có thể khởi đầu ngay nếu thật sự muốn làm cho cuộc sống của mình trở nên có ý nghĩa hơn. Mười một ý tưởng đơn giản nhưng có sức mạnh diệu kỳ này có thể tạo ra sự thay đổi sâu sắc trong những chuỗi sự kiện diễn ra hàng ngày trong cuộc sống của bạn.

Hãy cùng tôi đặt bước vào cuộc hành trình khám phá những ý tưởng có sức mạnh kỳ diệu này để nhận ra rằng cuộc sống sẽ dễ dàng trôi chảy hơn nếu ta để nó diễn ra tự nhiên như bản chất thật vốn có của mình.

Chương 1: Nói Lên Sự Thật

Nói lên sự thật không chỉ đơn giản là một hành vi xã hội đúng đắn. Khi xem việc nói thật là một trách nhiệm đối với bản thân thì có nghĩa là bạn đã cam kết với một quyền lực tối thượng, đó là Sự Thật. Khi mở rộng lòng tâm sự với ai đó về những vui buồn, hạnh phúc những ngày qua hay những điều bạn đã trải nghiệm trong đời bằng sự chân thành của con tim thì đó chính là lúc bạn đang nói lên sự thật bằng tiếng lòng của mình. Cần phải nói bằng sự thành thật. Những lúc ngồi đùa giỡn, tán gẫu với bạn bè hay ai đó thì lại không nhất thiết phải nói toàn sự thật. Tuy nhiên, có sự khác biệt rất lớn giữa giả dối và lời nói dối vô hại. Ngôn từ có sức mạnh rất lớn và bạn phải luôn cẩn thận để biết lúc nào thì nên nói thật và lúc nào thì những điều mình truyền đạt không làm tổn thương đến người khác.

Hãy nói lên những điều bạn cảm nhận được bằng sự thành thật của trái tim mình, những điều bạn nói rồi sẽ mang bạn đến gần với mọi người hơn. Mỗi thâm tình ngày càng sâu sắc này là tấm gương phản chiếu tình yêu thương, là kết quả của niềm tin tưởng gặt hái được từ hạt mầm của sự thành thật. Trong cuộc đời mỗi người, không có gì vui hơn khi có bên mình những người bạn thành thật và chân thành, sẵn lòng lắng nghe bạn và nói cho bạn những điều họ cảm nhận bằng tiếng nói con tim. Chính những điều này làm cho bạn cảm thấy cuộc đời mình ấm áp hơn, ý nghĩa hơn và cũng hạnh phúc hơn. Hãy luôn nói thật và sống bằng sự chân thành của trái tim.

Khi đã có thói quen kiểm soát những gì mình nói sẽ nhận ra rằng khi nói đúng sự thật bạn sẽ cảm thấy nhẹ nhõm, thanh thản trong lòng hơn và mối quan hệ với những người khác cũng trở nên thân thiết hơn. Mọi người sẽ nhận ra sự chân thật của bạn rồi trong mắt mọi người bạn sẽ là một người đáng tin cậy. Khi được mọi người tôn trọng và tin tưởng, bạn cũng sẽ có khuynh hướng tôn trọng và tin tưởng người khác một cách dễ dàng hơn; từ đó mọi sự kiện trong đời sống cũng trở nên tốt đẹp hơn. Từ xa xưa, việc nói lên sự thật đã luôn được đề cao và quyền lực của nó cũng đã được khẳng định từ ngàn năm qua. Khi đã là đồng minh với sự thật thì lòng tự trọng của bạn cũng sẽ tăng lên và bạn sẽ nhận ra sự tôn trọng của người khác dành cho mình qua cách cư xử của họ đối với bạn.

Khoác lác tức là bạn không còn nói đúng sự thật nữa, thêm thắt vào câu chuyện mình đang kể cũng có nghĩa bạn đã không kể đúng bản chất của sự việc. Mọi người thường bỏ qua một lời nói dối vô hại và không nhận ra rằng đây là một lời nói không thành thật. Người ta có thể hoàn toàn nói đúng sự thật mà vẫn không gây tổn thương đến người khác thay vì phải tìm một lời nói dối để làm vui lòng người nghe. Chẳng hạn như, bạn có thể thay câu: “Cô ấy có khuôn mặt xấu qua!” bằng cách nói tế nhị hơn: “Cô ấy có khuôn mặt không được dễ nhìn lắm!”.

Lấy lại uy tín của mình

Tôi đã từng nghe nhiều người khi trò chuyện cứ thêm thắt vào hoặc nói quá lên đến mức thành ra nói dối trắng trợn. Mọi người thường gọi loại người này bằng từ “nói xạo” và dĩ nhiên là uy tín của những người này cũng bị suy giảm trong mắt mọi người. Nếu bạn cũng giống loại người trên thì hãy nhớ rằng hành động như vậy tức là bạn đang tự hạ thấp uy tín của mình một cách nghiêm trọng đấy. Nhưng một điều rất buồn cười là nhiều người là nhiều người lại nói dối kiểu này chỉ với mục đích là để gây ấn tượng. Nhưng dĩ nhiên, vấn đề là những điều được đơm đặt thêm kia cũng chỉ được hiểu đúng bản chất của nó, là sự cường điệu hóa thôi, chứ không hề gây ấn tượng nào tốt hơn cả, mà ngược lại còn hạ thấp giá trị của người nói trong mắt người nghe. Trong những trường hợp như vậy, bạn có thể làm rõ vấn đề bằng cách thẳng thắn hỏi người đang nói một câu đơn giản rằng: “Có chắc những gì anh đang nói là đúng sự thật không?”

Nói lên sự thật sẽ giúp bạn cảm thấy thanh thản hơn so với việc làm tổn hại đến sự trung thực của chính mình. Điều này cũng sẽ mang lại cho bạn nhiều sự ngạc nhiên khi bạn nhận ra hình ảnh của mình trong mắt mọi người đã trở nên tốt đẹp và đáng trân trọng hơn. **HÀNH ĐỘNG NGAY!**

Hành động đơn giản dưới đây sẽ đảm bảo những gì bạn sắp nói là đúng sự thật.

Kiểm soát và hiểu những điều sắp nói.

Nhận biết khi không nói đúng sự thật.

Nhắc nhở mình khi đi lệch khỏi con đường xây dựng uy tín bằng cách nói thật.

Nhắc nhở mình (nếu có thể) bằng cách tự nói ra những câu đại loại như: “Thật ra thì câu chuyện này không hoàn toàn như vậy, sự thật thì nó phải thế này này...”

Hãy thử làm như vậy rồi bạn sẽ thấy mọi người sẽ tôn trọng bạn hơn khi chứng kiến bạn tự thú nhận sự thật.

Tự nhắc nhở mình:

Mọi chuyện sẽ trở nên dễ dàng hơn khi tôi luôn nói đúng sự thật.

Chương 2: Thể Hiện Ước Muốn

Bạn sẽ luôn nhận được những điều tốt đẹp từ việc nói đúng sự thật bằng cách ghi nhớ điều quan trọng thứ 2 này: hãy yêu cầu những gì bạn muốn. Ví dụ như, tại bàn ăn, bạn có thể nhờ ai đó bằng câu nói nhẹ nhàng, lịch sự như: “Anh vui lòng đưa giúp tôi hũ tiêu” mà không hề cảm thấy có lỗi hay thấy mình đang lợi dụng người khác. Lời đề nghị trên thật dễ dàng đúng không? Vậy thì tại sao rất nhiều người trong chúng ta thường lưỡng lự khi muốn nhờ ai đó xoa bóp hai vai trong lúc sự nhứt nhối dai dẳng khiến cả phần thân trên của bạn gần như tê cứng? Sự thật là, bạn sẽ luôn nhận được những gì mình muốn nếu chịu cất lời hơn là cứ câm lặng chịu đựng trong đau đớn. Thành thật nói lên những gì bạn muốn là một dấu hiệu cho thấy bạn biết yêu và quý trọng bản thân mình và điều này sẽ làm thay đổi cuộc sống của bạn.

Dĩ nhiên trước khi nói bạn cần phải biết rõ mình muốn gì. Điều đáng buồn là nhiều người sống gần hết cuộc đời mà không thật sự biết rõ mình muốn gì, họ chỉ biết rằng mình không có được điều mình muốn mà thôi. Ví dụ, nếu chỉ đơn giản nói rằng: “Tôi muốn có một công việc tốt hơn” thì thật là quá chung chung. Bạn cần phải cụ thể hơn ước muốn của mình. Bạn muốn mức lương của mình là bao nhiêu? Thời gian làm việc ra sao? Quản lý của bạn là người thế nào? Càng vạch rõ chi tiết cụ thể, bạn càng có nhiều khả năng đạt được những điều mình muốn.

Tôi có quen một bà mẹ sống một mình với hai câu con trai đang tuổi lớn. Chị chẳng bao giờ bắt chúng làm việc nhà mà tự tay làm lấy tất cả. Nấu nướng, rửa chén, trông coi và dọn dẹp nhà cửa, đến cuối ngày thì chị gần như mệt mỏi đến rã rời. Một buổi chiều nọ, khi tôi đến thăm, chị đang chuẩn bị lau chùi cửa sổ trong khi hai cậu quý tử đang ở trên lầu chơi điện tử. Tôi hỏi chị: “Này Jane, sao chị không bảo hai cậu con trai làm giúp chị việc này?”. “Ồ, chúng nó đang chơi điện tử ở trên nhà, thôi cứ để tôi tự làm cũng được mà!”. Tôi không hiểu chị quá bảo bọc chúng hay không muốn làm phiền các con. Không chịu được cảnh ấy nên tôi nói với hai cậu bé rằng: “Mẹ các cháu làm việc nhà nhiều đã mệt lắm rồi, giờ còn phải lau chùi cửa sổ nữa. Sao các cháu không xuống nhà và giúp mẹ việc này nhỉ?”. Hai cậu bé lao ngay xuống cầu thang và hí hửng bắt tay vào việc. Chúng vừa làm vừa cười đùa với nhau vui vẻ, chẳng mấy chốc các cửa sổ đã sạch bóng. Chúng thật sự thấy vui khi được giúp mẹ, còn tôi thì rất ngạc nhiên khi biết rằng Jane chưa bao giờ có ý nghĩ nhờ vả các con mình trong bất cứ chuyện gì.

Sau lần chứng kiến niềm vui thích của bọn trẻ vì có dịp được giúp đỡ mẹ, tôi nhận ra rằng Jane đã thật sự làm cho bọn trẻ được vui khi cho chúng có cơ hội được giúp đỡ mẹ.

Việc thể hiện những điều bạn muốn không chỉ bằng cách nói thẳng với mọi người, bạn còn có thể diễn đạt nó bằng sự tĩnh lặng. Mỗi sáng thức dậy, trước khi bắt đầu một ngày mới, Jane thường để tâm trí tĩnh lặng và nghĩ về những việc diễn ra trong ngày theo như ý

mình. Chị tưởng tượng đến niềm vui thích, hồ hởi khi các con được phụ mẹ làm việc nhà. Chị cũng nghĩ đến thái độ và cách mà mình sẽ đối đầu với chúng – một bầu không khí chan hòa, đầy ấp tình yêu thương xen lẫn sự vui thích, hóm hỉnh. Chị cầu nguyện cho mình và các con luôn được bình an, sống gắn bó và thương yêu nhau hơn.

Cầu nguyện, tĩnh tại, tưởng tượng và tự đề nghị đều là những hình thức diễn đạt điều bạn muốn. Và bí quyết để đạt được những điều bạn muốn là sự kiên trì. Không đưa ra những đòi hỏi quá cao, cũng không nên gò bó trong khuôn khổ hạn hẹp – điều cần thiết là hiểu rõ được mà bản thân bạn thật sự mong muốn và tập trung vào đó. Và trên hết là chân thành nói ra những điều mong muốn ước đó của bạn. Đừng tự dằn vặt mình vì thiếu kiên nhẫn, cũng đừng để cho hạnh phúc vượt khỏi tay mình vì tính e ngại hay nhút nhát. Đơn giản hiểu rõ ước muốn của mình và tìm cách thể hiện nó. Đây là bước đầu tiên trong con đường đạt được ước mơ. Bạn thường chào đón một ngày mới của mình như thế nào? Mỗi sáng sớm, nên nhớ dành một khoảng thời gian tĩnh lặng khi thức giấc để nghĩ về niềm vui, sự bình yên và những điều bạn mong muốn làm trước khi bắt tay vào mọi việc.

Trong bốn điều cần nhớ thì điều thứ hai này có vẻ đơn giản vì nó quá rõ ràng. Tuy nhiên, trong một số tình huống tế nhị chúng ta gần như hoàn toàn bỏ qua việc này. Một số phụ nữ rất muốn được chồng bày tỏ những cử chỉ yêu thương như sự vuốt ve âu yếm nhưng lại chẳng bao giờ dám nói ra điều này. Không có lý do gì khiến bạn phải ngại ngùng, e thẹn. Điều bạn cần làm là thể hiện cho người thân hiểu điều mình mong muốn. Những câu nói đơn giản như: “Em rất thích khi được anh âu yếm như thế!” sẽ mang lại kết quả nhiều khi còn hơn cả sự mong đợi. Đừng đánh giá thấp sức mạnh của sự bày tỏ, nói lên điều mình mong muốn là bước quan trọng để bạn có được điều đó.

Nhiều người chỉ vì lo sợ những yêu cầu của mình sẽ không được đáp ứng mà chẳng bao giờ dám bày tỏ. _____

HÀNH ĐỘNG NGAY!

Hãy thử bày tỏ vài ước muốn bằng cách nhờ người khác giúp đỡ hay hướng dẫn cho bạn.

Thử hành động theo các gợi ý sau đây:

Nhờ ai đó giúp bạn rửa xe, sơn lại hàng rào hay hướng dẫn bạn cách thực hiện một buổi thuyết trình.

Ghi nhận sự giúp đỡ của mọi người.

Mỗi khi nhờ ai đó giúp bạn cảm thấy thế nào:

- Bạn có thấy lo lắng không?

- Bạn có thấy việc mình nhờ làm là không đáng hay không? - Bạn có nghĩ mình sẽ bị từ chối khi ngỏ lời không? - Bạn có thấy biết ơn và trân trọng sự giúp đỡ của họ hay không? Nếu bị từ chối:

Nghĩ lại xem có nhờ họ giúp bằng cách khác được không?

Tiếp tục nhờ người khác giúp cho đến khi có người nhận lời giúp bạn.

Cứ tiếp tục như vậy với những yêu cầu đơn giản cho đến khi bạn cảm thấy hoàn toàn thoải mái và không lo ngại khi thể hiện điều mình muốn.

_____ Hãy thử nhờ ai đó làm giúp bạn một điều đơn giản bắt đầu ngay từ ngày hôm nay.

Nếu trước đây bạn không quen với việc nhờ vả thì có thể bạn sẽ cần một thời gian để thử và tiếp nhận chúng cho đến khi bạn có thể tự mình nói lên những lời đề nghị này một cách thoải mái và tự nhiên nhất. Những điều này tuy nhỏ nhặt nhưng chắc chắn sẽ làm cho cuộc sống của bạn trở nên thoải mái và dễ dàng hơn.

Hãy tự nhắc mình:

Tôi đang làm cho mọi chuyện đơn giản hơn khi nói ra những điều mình muốn. Chương 3: Giữ Lời Hứa

Bây giờ bạn đã quen nói lên sự thật và cũng rất nhạy bén và tinh ý trong việc đề nghị sự giúp đỡ của người khác để đạt được điều mình mong muốn khi biết họ sẽ sẵn lòng. Vậy thì hãy dùng những kỹ năng đó cho điều thứ ba này: giữ lời hứa. Nếu bạn không chân thật, bạn không thể nói ra những điều bạn thật sự cần hay mong muốn, vậy thì làm sao bạn có thể đạt được thỏa thuận hay giữ lời với ai đó? Vậy chính bạn chứ không phải ai khác, đã tự tạo thất bại cho mình đấy thôi!

Hiểu rõ những điều này xem như bạn đã được tiếp thêm động lực để có đủ tự tin và sự mạnh dạn nói lên sự thật với bất cứ ai và cả với chính bạn. Lời hứa và các dự định bao giờ cũng tuyệt vời nhưng nếu không thành thật về khả năng thực hiện thì làm sao bạn có thể giữ được điều đã hứa? Nếu không biết mở lời tìm sự trợ giúp khi cần thì chính bạn đã tự tạo thất bại cho mình, và càng không thể giữ lời hứa và uy tín khi không thể hoàn thành công việc và một số trọng trách do bạn đảm nhiệm.

Bản chất của các thỏa thuận

Một khi tự cam kết với mình sẽ làm tất cả những gì có thể để đạt được điều đã hứa thì bạn sẽ thường xuyên lưu tâm hơn khi có thỏa thuận nào đó không hoàn thành. Ví dụ, khi hứa với bạn bè rằng bạn có mặt ở đó lúc 4g rưỡi nhưng bạn đã không đến đúng giờ mà 15 phút sau mới đến thì bạn phải tự ghi nhớ rằng bạn đã không giữ được lời hứa lần này rồi. Xem như bạn đã tạo ra một ổ gà nhỏ trên con đường lẽ ra sẽ rất bằng phẳng. Tính kiên định trong trường hợp này xem ra có vẻ nhỏ nhặt nhưng nếu không xem trọng những lời hứa nhỏ thì chắc chắn bạn sẽ khó mà đi hết con đường đời của mình một cách bình an và suôn sẻ được.

Luôn luôn giữ đúng lời hứa sẽ giúp bạn tạo dựng được uy tín, niềm tin và cả sự thuận hòa, vui vẻ. Sự nghi ngờ, bất hòa và suy giảm niềm tin đến theo con đường ngược lại.

Ở vị trí một người cha, tôi nhận thấy việc dạy cho cô con gái Amber của mình hiểu điều này thật là rất đáng công. Từ khi còn bé, cháu đã được chứng kiến việc tôi luôn giữ đúng lời hứa và hiểu được ý nghĩa quan trọng của điều này. Và khi Amber hứa dọn dẹp phòng mình nhưng lại không giữ đúng lời, tôi chỉ nhẹ nhàng nhắc cháu nhớ rằng cháu đã không giữ được lời hứa của mình. Chưa bao giờ tôi tỏ ra gay gắt hay la mắng cháu vì không tôn trọng lời đã hứa. Tôi chỉ giúp cháu hiểu rõ ý nghĩa và tầm quan trọng của điều này – uy tín và danh dự của cháu sẽ bị suy giảm ra sao trong mắt mọi người khi cứ là một người thất hứa...

Khi chúng ta không giữ đúng lời thì vô tình chúng ta đã góp phần gây ra nỗi thất vọng và buồn nản cho những người đã từng tin tưởng vào ta. Chính chúng ta đã tự dựng lên quanh mình các rào chắn vô hình, mỗi lần thất hứa là một lần rào chắn được dựng lên. Niềm tin, uy tín của chúng ta cũng vì thế mà suy giảm dần đi khi khoảng cách của các rào chắn này ngày càng rộng ra.

Nhiều cuộc tranh cãi, bất đồng và cả kiện tụng xảy ra đều do việc không thực hiện đúng lời đã hứa. Những thỏa thuận này đôi khi được gọi là hợp đồng và được soạn thành văn bản rõ ràng, sau khi bàn thảo và nhất trí hai bên đối tác thường cùng ký kết với nhau để xác nhận điều đã cam kết. Những thỏa thuận giữa đôi bên có thể được thể hiện rõ ràng, chi tiết hoặc đơn giản chỉ là hàm ý mà thôi.

Yếu tố tin tưởng

Vì sự thỏa thuận thường dựa trên cơ sở là niềm tin vào người kia, vì vậy khi những thỏa thuận không được thực hiện đúng thì mọi người thường có cảm giác mình không được tôn trọng hoặc thậm chí là bị phản bội. Khi không giữ lời, bạn sẽ gây cho người khác những cảm xúc thường gặp như tức giận, buồn phiền, sợ hãi, oán giận hay thậm chí là một cơn thịnh nộ thật sự. Thế thì tại sao bạn lại muốn đưa mình ra lãnh nhận những cảm xúc chẳng lấy gì làm dễ chịu ấy? Khi thấy được mối liên hệ giữa việc không giữ lời với những cảm xúc tiêu cực này bạn sẽ cảm thấy thôi thúc phải tạo ra những mối quan hệ hòa nhã trong cuộc sống bằng cách tôn trọng những điều mình đã hứa với mọi người.

Ngay khi biết mình không thể thực hiện đúng được những gì đã thỏa thuận thì bạn phải báo cho người kia biết ngay và bàn bạc lại. Nên làm như vậy càng sớm càng tốt ngay khi biết rằng mình không thể làm gì được những gì đã nói. Việc liên lạc trong tình huống này có ý nghĩa quan trọng không kém so với những cuộc hẹn vì công việc hay buổi phỏng vấn xin việc tại các công ty. Có một câu nói tuy rất cũ nhưng vẫn đúng cho đến bây giờ, đó là: “Bạn không bao giờ có cơ hội thứ hai để tạo lại ấn tượng ban đầu”. _____

HÀNH ĐỘNG NGAY!

Dưới đây là những hành động đơn giản giúp bạn ghi nhớ điều quan trọng thứ ba này.

Tập trung vào những lời hứa đơn giản, như hứa gặp ai đó vào giờ đã hẹn.

Luôn cố gắng đến đúng giờ. (Những lý do vì rề rà, không khẩn trương đều không thể chấp nhận được).

Liên lạc với người ấy ngay nếu bạn không thể đến được và hẹn gặp lại vào dịp khác.

Dự tính trước những bất trắc mà bạn có thể gặp phải. Nếu biết trước là sẽ kẹt xe thì tốt nhất là nên đi sớm. Thậm chí đôi khi đã dự trù là sẽ bị kẹt xe và đi sớm hơn bình thường rồi vẫn có khả năng bạn sẽ gặp phải những trở ngại khác làm bạn không thể đến nơi đúng hẹn như đã hứa. Trong trường hợp này cũng nên gọi điện báo cho người kia biết.

_____ Mọi người sẽ trân trọng sự thành thật của bạn và sự nôn nóng, bức bối nếu có vì thế cũng tự nhiên tan biến hoặc dịu lại. chỉ một cuộc gọi thôi nhưng có ý nghĩa rất quan trọng – nó chứng tỏ cho mọi người thấy bạn đã rất tôn trọng họ và bạn biết rằng thời gian của họ cũng quý như của bạn vậy. Và dĩ nhiên khi đối đãi ai đó bằng sự tôn trọng, bạn cũng sẽ nhận được sự tôn trọng của họ.

Khi hoàn cảnh thay đổi

Khi đã bắt đầu quen với việc tôn trọng và giữ đúng lời hứa thì những khi không thực hiện được bạn sẽ có cảm giác khó chịu, bất an, bức rút không tả được như thể bên trong người bạn đang có kiến bò vậy. Một tâm trạng chẳng thoải mái chút nào phải không? Vậy thì hãy nghĩ mà xem, tâm trạng của người bị bạn cho “leo cây” sẽ còn khó chịu và bức bối đến mức nào. Tuy nhiên, rất may là bạn có thể tránh được những tình huống khó xử đó. Ngay

khi lường trước được mình khó có thể thực hiện đúng những gì mình đã nói thì hãy liên lạc hay bàn bạc lại với người kia. Mọi tình huống đều có thể thay đổi và ai cũng hiểu được đó là điều bình thường của cuộc sống. Khi có sự cố xảy ra khiến bạn không thể giữ được những gì đã hứa, thì điều cần thiết và đáng quý nhất lúc ấy là thông báo cho người kia biết trước và cố đưa ra một giải pháp khác có thể làm hài lòng những người cùng tham gia.

Uy tín của một người không chỉ tạo dựng từ một hành động mà thôi, chính những chuỗi hành xử và nỗ lực nối tiếp nhau của bạn đã tạo nên uy tín cho mình. Đừng bao giờ đánh giá thấp uy tín mà bạn có thể gây dựng được từ những việc nhỏ nhặt như giữ đúng lời hứa.

Hãy tự nhắc mình:

Tôi đang làm cho mọi chuyện trở nên đơn giản hơn khi giữ đúng

lời hứa. Chương 4: Làm Chủ Cảm Xúc

Chúng ta thường có xu hướng ghi nhớ, khắc sâu trong lòng những phiền muộn người khác gây cho mình và cảm thấy khó có thể nguôi quên. “Anh ấy làm tôi rất đau buồn” hay “Cô ấy làm tôi thật sự bị tổn thương” là những câu ta thường hay nói để giải thích cho những cảm giác tức giận, buồn bực và thất vọng trong cuộc sống. Thật ra, những sự kiện diễn ra bên ngoài chỉ là chất xúc tác mà thôi. Bản thân chúng ta mới là người quyết định, chính ta là người đã chọn cho mình cách phản ứng ấy. Bạn không phải là một cỗ máy để có thể luôn phản ứng rập khuôn một cách tự động theo quy trình đã được lập sẵn mỗi khi được bật nút. Bạn hoàn toàn làm chủ suy nghĩ của mình, hoàn toàn tự do chọn cách phản ứng phù hợp theo ý mình. Cách bạn đánh giá và nhìn nhận sự việc sẽ quyết định cảm xúc của bạn. Nếu bạn tiếp nhận một tình huống nào đó bằng thái độ giận dữ và căng thẳng, bạn cũng sẽ mang tâm trạng u uất và nặng nề như thế. Còn nếu bạn nhìn sự việc ở khía cạnh đơn giản, thấy được mặt tích cực trong sự tiêu cực, bạn sẽ mang tâm trạng nhẹ nhàng và thoải mái hơn khi nghĩ về nó.

Ba điều đầu tiên mà tôi khuyên bạn luôn ghi nhớ là sống thành thật, nói ra ước muốn của mình và giữ lời hứa sẽ làm thay đổi cuộc sống của bạn một cách rõ rệt. Tuy nhiên, điều thứ tư này mới là điều tạo nên phép màu thật sự. Ngay khi bạn thôi không còn trách cứ người khác nữa, bạn có thể sẽ nhìn thực tế cuộc đời dưới một lăng kính mới lạc quan hơn. Và như vậy, thay vì nói: “Anh ấy làm tôi đau buồn”, bạn có thể dùng cách khác để diễn tả cảm xúc của mình: “Khi anh ấy hành động như vậy, tôi đã nhớ lại những tình huống tương tự trước đây – tôi đã luôn phản ứng lại bằng sự tức giận”. Khi nói được như vậy bạn đã biết kiềm chế mình, tự làm chủ các cảm xúc của mình bằng việc nói thật. Hãy thôi tự xem mình là nạn nhân của tất cả mọi chuyện xui rủi. Điều đó không giúp gì cho bạn ngoài việc làm cho bạn càng cảm thấy đáng thương và tuyệt vọng hơn mà thôi. Một khi bắt đầu chịu trách nhiệm về thái độ của bản thân, bạn sẽ nhận ra rằng mình hoàn toàn có thể thay đổi bất cứ cảm xúc tiêu cực nào đang diễn ra với mình. Bạn bè hay đồng nghiệp của bạn có thể tỏ thái độ bất mãn hay phản ứng nóng nảy trước một tình huống nào đó, bạn không nhất thiết phải hành động như họ. Chính bạn có thể làm cho mình tức giận, buồn bực và cũng chính bạn có thể làm mình vui vẻ, nhẹ nhàng. Những điều xảy đến với bạn chỉ là tác động của môi trường bên ngoài, không có ý nghĩa quyết định – chính thái độ của bạn mới có ý nghĩa quyết định thật sự. Chỉ có bạn mới làm chủ được thái độ - từ đó làm chủ được cuộc đời mình mà thôi.

Chọn cách sống cho mình Trước việc thăng tiến của một người nào đó 10 người còn lại trong phòng sẽ có 10 thái độ phản ứng khác nhau đối với sự việc ấy. Cảm xúc của mỗi

chúng ta được tạo ra dựa trên quá khứ của chính mình. Không ai có thể đoán biết được suy nghĩ và cảm xúc của người khác, chúng ta chỉ có thể nắm bắt được suy nghĩ và cảm xúc của chính mình mà thôi. Là con người, chúng ta có khả năng chuyển tải suy nghĩ và cảm xúc của mình. Ví dụ như, nếu bạn gặp một chuyện không vui, bạn có thể chọn phương án rút kinh nghiệm và tìm cách quên đi nỗi buồn đó. Quả thật, trong mỗi hoàn cảnh khác nhau chúng ta đều có thể có được niềm vui hoặc trở nên chín chắn và từng trải hơn. Cứ suy nghĩ theo cách này thì sẽ chẳng bao giờ bạn phải đánh mất điều gì trong cuộc sống. Khi bạn quyết định chọn niềm vui thay cho nỗi buồn, sự lãng quên và tha thứ thay cho nỗi uất hận ghim sâu trong lòng hoặc trở nên chín chắn hơn sau mỗi lần thất bại và vấp ngã thì cuộc sống sẽ trở thành một cuộc phiêu lưu đầy những điều kỳ thú đang chờ bạn chứ không phải là một cuộc chiến gian nan và đầy khổ ải nữa.

Khi đã xác định được thái độ đối với cuộc sống và hiểu rằng những suy nghĩ, cảm xúc của bản thân hoàn toàn là do bạn quyết định, bạn sẽ thấy thật dễ dàng để thay đổi mọi chuyện – làm cho cuộc sống trở nên tốt hơn nhiều so với điều bạn từng mong đợi. Ngày mai rồi sẽ trở nên tươi sáng hơn với những diễn tiến mà bạn có thể thấy được. Bạn hoàn toàn có thể làm chủ số phận của mình và lèo lái nó đi theo hướng mà bạn mong muốn nhất.

Trong các buổi thuyết trình của mình, tôi đã nói với mọi người rằng dù trước đây có thể họ đã từng là “nạn nhân” của tình huống, giờ đây nếu muốn làm cho cuộc sống của mình trở nên tốt đẹp hơn, họ vẫn có thể nhìn lại và rút ra bài học từ những sự việc đó bằng những hành động cần thiết trong hiện tại. Tôi đã gợi ý họ làm những điều sau đây:

HÀNH ĐỘNG NGAY!

1. Viết ra giấy một sự việc xảy ra trong thời gian gần đây mà bạn cảm thấy mất tự chủ.
2. Ghi lại cảm xúc tiêu cực của mình trong những tình huống đó (chẳng hạn như giận dữ, bẽ mặt, day dứt, buồn phiền, thất vọng...)
3. Nhớ lại những ý nghĩ không vui trong tình huống ấy. Nói cách khác, bạn đã tự nhủ gì lúc ấy?
4. Hồi tưởng lại toàn bộ câu chuyện như thể bạn đang xem lại các diễn tiến của một bộ phim trên màn ảnh vậy.
5. Hãy viết và chọn cho mình những cách phản ứng khác. Bạn sẽ tự nhủ điều gì khi mang những cảm xúc hoàn toàn mới mẻ đó?
6. Trong tương lai, hãy hành xử theo cách mới trong những tình huống tương tự, đừng đợi mọi chuyện xảy ra rồi mới tìm cách sửa chữa.

Hành động theo những gợi ý trên, bạn hoàn toàn có thể sẽ thoát ra được cách hành xử của một cỗ máy đã được lập trình sẵn. Không những thế bạn còn cảm thấy thoải mái hơn khi có đủ sức mạnh để làm chủ cảm xúc và thái độ sống của mình. Dần dần bạn rồi sẽ thấy rằng những cảm xúc của bản thân xuất phát từ chính những điều bạn mong muốn và tự nhủ hằng ngày. Thật vậy, không phải những sự việc xảy đến với bạn mà chính lời nhắc nhủ từ trong thâm tâm bạn mới thật sự tạo ra những cảm xúc tích cực cho bạn mà thôi.

Hãy tự nhắc nhở mình:

Tôi sẽ làm cho mọi việc đơn giản hơn khi tự làm chủ cảm xúc và thái độ sống của mình.

7 THÀNH TỐ LÀM NÊN CUỘC SỐNG TƯƠI ĐẸP Chỉ cần ghi nhớ bốn điều đơn giản

được đề cập ở các chương trước cũng đủ để làm thay đổi cuộc sống của bạn theo hướng tích cực và tốt đẹp hơn cho dù bạn không đọc tiếp phần sau của quyển sách này. Tuy nhiên, nếu muốn hoàn thiện mình hơn nữa thì hãy tiếp tục khám phá bảy thành tố làm nên cuộc sống tươi đẹp được trình bày chi tiết ở bảy chương tiếp theo sau của quyển sách.

Bạn có thể dùng Bốn Điều Ghi Nhớ kết hợp với Bảy Thành Tố Làm Nên Cuộc Sống Tươi Đẹp và áp dụng chúng vào trong cuộc sống của mình. Nó không chỉ làm cho cuộc sống của bạn trở nên dễ dàng, thoải mái hơn mà đồng thời còn trở nên ngày càng tươi đẹp và ý nghĩa hơn.

Chương 5: Ổn Định Tài Chính

Quả thật là rất khó lòng có được tinh thần thanh thản và vui vẻ khi những nhu cầu thiết yếu hàng ngày trong cuộc sống của chúng ta không được đáp ứng đầy đủ. Những nhu cầu ấy gồm có cơm ăn, áo mặc và chỗ ở. Trong xã hội ngày nay, ba nhu cầu chính này đều gắn bó mật thiết với nhu cầu tài chính. Vì vậy, tiền là phương tiện chủ yếu để mang lại cho chúng ta cái ăn, cái mặc và một nơi chốn để nương thân. Nếu ba nhu cầu trên không được đáp ứng thỏa mãn thì chúng ta gần như không thể sống vui vẻ được. Thật khó mà khích lệ một người nào đó tìm kiếm một điều gì xa xôi hơn khi chính bản thân anh ta còn chưa rõ làm thế nào để có được chút gì cho vào bụng trong bữa ăn sắp tới.

Dĩ nhiên, khi chúng ta còn nhỏ thì những nhu cầu này đều được cha mẹ chu cấp và bảo bọc. Đến khi trưởng thành, hầu hết chúng ta đều phải có một nguồn thu nhập nhất định để ít nhất cũng tự đáp ứng cho mình những nhu cầu này. Vì thế, trước khi đi tìm kiếm những niềm hạnh phúc lớn lao hơn, hãy xem lại khả năng tự chu cấp cho những nhu cầu tối thiểu của bản thân.

Tôi nghèo

May mắn thay, trong thời đại ngày nay, nếu cần sự trợ giúp về tài chính, bạn có thể tìm đến vô số các khóa học, sách báo và tài liệu tham khảo. Bạn cũng có thể tìm được những hướng dẫn rất hiệu quả giúp bạn thành đạt hơn về mặt tài chính bằng cách sử dụng Internet và các nguồn thông tin khác. Hãy tìm sự trợ giúp nếu thấy việc kiếm sống hằng ngày quá vất vả. Khi nào bạn có được nguồn thu nhập ổn định đủ để trang trải những nhu cầu thiết yếu trên thì lúc đó bạn mới có thể nghĩ đến những nhu cầu khác được. Tuy nhiên, bạn cũng có thể vừa kết hợp đáp ứng cho những nhu cầu khác vừa xây dựng sự ổn định về tài chính.

Và cho dù bạn có rơi vào cảnh khốn khó đến thế nào cũng nên nhớ rằng trong cuộc sống có nhiều người vẫn còn khổ sở hơn bạn nhiều. Nếu nghĩ rằng mình nghèo thì chính bạn đã tự giam mình lại với ý nghĩ đó. Vì, cũng như bao định nghĩa khác, ý nghĩa đầu tiên của sự ổn định là về mặt tinh thần. Vì vậy, điều quan trọng nhất khi bạn bắt đầu công cuộc xây dựng nền tảng tài chính là hãy chấn chỉnh lại những suy nghĩ tiêu cực của mình trước tiên.

Không ai có thể trở nên giàu có ngay chỉ bằng sự ao ước. Hãy thử làm bài toán dưới đây và kiểm nghiệm kết quả sau một thời gian. Không cần biết bạn có nhiều hay ít tiền nhưng mỗi tuần bạn hãy thử cho đi 10% trong số tiền mình có. Thật ra 10% chỉ là một số tiền rất nhỏ và có lẽ bạn cũng chẳng nhận ra mình đã đánh mất số tiền đó, và lại việc này cũng không làm ảnh hưởng gì đến cuộc sống hằng ngày của bạn.

Khi nhân thập phân lên thì từ trong tiềm thức bạn sẽ tự nhủ rằng mình vẫn đủ giàu để có thể cho bớt tiền đi kia mà. Thật ra cho bao nhiêu không quan trọng, điều quan trọng là bạn

hãy dẹp bỏ đi ý nghĩ rằng mình quá nghèo. Chính kiểu suy nghĩ này gò ép và làm ảnh hưởng đến bạn. Mọi sự thay đổi bắt đầu từ sự thay đổi trong chính nhận thức của bạn. Tôi giàu

Thay vì cứ ngồi đó than vãn về những khó khăn mà bạn gặp phải trong cuộc sống hay sự chán nản, vô vị đang đeo bám quanh đời bạn, hãy dành chút thời gian suy nghĩ về những điều ý nghĩa hơn bạn có thể làm để đem lại niềm vui cho người khác, và sâu xa hơn, cho chính bản thân bạn, chẳng hạn như đóng góp tiền ủng hộ hội từ thiện, giúp đỡ những người già neo đơn hay ai đó cần sự bảo bọc của bạn để vượt qua hoàn cảnh khó khăn trong cuộc sống. Luôn luôn có một ai đó cần sự giúp đỡ của bạn, cần đôi tay và trái tim rộng lượng của bạn để vượt qua đêm dài đen tối của cuộc đời. Khi nhận ra những việc mình làm, những đóng góp nhỏ nhoi của mình đem lại nụ cười và làm ấm lòng người khác, bạn sẽ cảm thấy cuộc đời mình có ý nghĩa hơn.

Quá trình này có thể đầy thử thách, cũng có thể khiến bạn thấy hăng hái, phấn khởi hoặc thậm chí rất vui thích hoặc cũng chẳng có gì hay ho cả. Điều này tùy ở bạn. Dù thế nào đi nữa thì bạn sẽ là người tạo ra những trải nghiệm cho mình bằng chính thái độ và sự quả quyết của bản thân. ————— **HÀNH ĐỘNG NGAY!**

Hãy suy nghĩ về vấn đề ổn định tài chính trong cuộc sống của bạn theo bốn bước sau:

1. Đánh giá đúng tình hình tài chính của mình. Xem lại những khó khăn, căng thẳng thật sự có phải là do thiếu thốn tiền bạc hay không. Thành thật bày tỏ những điều bạn chưa hài lòng.
2. Nói ra những ước muốn của bạn về mặt tài chính. Phải thành thật và cụ thể về vấn đề này. Có thể kể ra những điều bạn cần, bạn nghĩ ra và cho phép mình đòi hỏi những thứ mà tiền có thể mang lại.
3. Đề ra chế độ tiêu xài hợp lý và giữ đúng nguyên tắc đã định. Đặt ra những mục tiêu thiết thực trong một khoảng thời gian nhất định để đánh giá được kết quả của mình. Cứ thế, tiếp tục giữ đúng lời hứa bằng những hành động cụ thể.
4. Chịu trách nhiệm về những khó khăn tài chính mà mình đã gây ra.

Chương 6: Tạo Nguồn Cảm Xúc

Thành tố thứ hai để góp phần làm nên một cuộc sống tươi đẹp là giữ cho chúng những xúc cảm thú vị luôn tràn ngập tâm hồn bạn. Những niềm vui đơn giản không đến từ đâu xa mà chính là từ những điều bình dị trong cuộc sống như một buổi dạo bộ, một tối xem phim hay gặp gỡ bạn bè, trò chuyện với người thân bên tách cà phê ấm nồng, một khoảng thời gian ngồi tĩnh tâm, nghe nhạc, những dịp cười đùa sảng khoái bên bạn bè hay bất cứ một hoạt động nào đem lại cho bạn cảm giác vui thích. Mỗi sáng thức dậy bạn cần cảm nhận được vẻ tươi đẹp của cuộc sống và hân hoan chào đón ngày mới, tận hưởng và quý trọng từng phút giây mình đang sống. Chúng ta đã nghe nhiều câu chuyện về những người giàu có nhưng lại kết thúc đời mình bằng cách tự tử. Vậy thì rõ ràng tiền không đủ để mang lại hạnh phúc. Mỗi ngày qua đi chúng ta đều cần cảm thấy vui vẻ, lạc quan. Đây là điều quan trọng để mang đến cho bạn một cuộc sống trọn vẹn.

Nếu cuộc sống hằng ngày của bạn thiếu vắng đi những cảm xúc vui vẻ, bạn sẽ có cảm giác như thể mọi thứ đều ngưng đọng, buồn chán. Câu chuyện sau đây xảy ra ở thành phố New York. Một thanh niên sau khi tham dự giờ thần học của Hilda Charlton đã đến gặp bà than rằng anh đang vô cùng tuyệt vọng và buồn chán.

“Sao anh lại nói với tôi điều này?” Hilda hỏi.

“Vì tôi hy vọng bà có thể cho tôi một lời khuyên”. Anh thanh niên đáp.

Hilda bèn hỏi lại: “Liệu anh có chắc sẽ làm theo lời khuyên của tôi không?”

“Ồ, dĩ nhiên rồi!” Chàng trai vui vẻ trả lời.

Thế là sau đó Hilda bảo anh ta trên đường về nhà hãy ghé qua tiệm tạp hóa mua bột sôcôla và những thành phần cần thiết khác để nấu thành một thỏi sôcôla thơm ngon. Bà cũng dặn anh ta khi về nhà hãy nấu sôcôla ngay, để nó nguội, đông lại rồi cắn một miếng thật to, vừa ăn vừa nghiền ngẫm về những điều đã xảy ra với mình, sau đó gọi điện cho bà.

Đêm hôm đó, khá khuya điện thoại nhà Hilda reo vang, đầu dây bên kia có tiếng chào.

“Chào bà, tôi vừa ăn sôcôla xong đây!”

“Thế anh cảm thấy thế nào?” Hilda hỏi.

“Rất dễ chịu. Tôi không biết mình đã nuốt vào những gì nhưng lúc này tôi thấy trong lòng nhẹ nhõm và thoải mái vô cùng”.

Có một câu chuyện rất xưa bảo rằng: Chuyện gì rồi cũng qua. Đôi khi người ta cảm thấy cuộc sống trống vắng, chán nản chỉ là vì thiếu đi những cảm xúc thú vị, mới mẻ - chúng là những gia vị cần thiết tô điểm và làm cho cuộc sống của bạn tươi đẹp hơn lên. Đã bao giờ bạn thấy một người nào đó tự tử vì cuộc sống của mình quá vui vẻ, hân hoan không? Vì thế đừng bao giờ bỏ qua những cảm xúc mang tính tích cực như thế. Đó là một trong những nhu cầu của cuộc sống, một nhu cầu quan trọng mà không phải ai cũng nhận thấy và biết cách đáp ứng. Đừng tìm cách phủ nhận hay cố tình lờ đi những cảm xúc ấy của mình chỉ vì cho rằng như thế là ích kỷ, là không nên, cần phải dành thời gian cho mọi người và những điều khác lớn lao hơn. Sự thật hoàn toàn ngược lại, niềm vui, hạnh phúc là một phần không thể thiếu trong cuộc sống. Nếu bạn cảm thấy ủ ê, buồn chán thì hãy tìm một hoạt động nào đó để làm mình vui vẻ và phấn chấn lên, như đi xem phim hài hay mua sắm chẳng hạn. Hãy biết yêu thương và tôn trọng bản thân để có thể tự đem đến cho mình những điều tốt đẹp.

Khi biết quý trọng bản thân bạn sẽ tận hưởng được nhiều niềm vui hơn. Vui vẻ là một trạng thái tinh thần kỳ diệu. Thử nghĩ xem có bao nhiêu người thật sự biết đón nhận và tận hưởng những niềm vui mà cuộc sống trao tặng cho chúng ta?

Hãy biết tự yêu quý và trân trọng bản thân để có thể tự ban cho mình một điều gì đó tốt đẹp.

Khi bạn vui vẻ điều đó sẽ lan tỏa và truyền sang những người sống bên bạn hay những người mà bạn gặp gỡ. Điều này có nghĩa niềm vui không chỉ kích thích người đang đón nhận nó mà còn cả cho những người khác nữa. Như vậy, tận hưởng niềm vui hoàn toàn không có nghĩa là một hành động ích kỷ hay nuông chiều bản thân mà là một cách để nói lời tri ân với cuộc đời vì đã mang đến cho chúng ta nhiều điều kỳ diệu và tốt đẹp.

HÀNH ĐỘNG NGAY! Nếu cuộc sống của bạn lâu nay ảm đạm, u buồn và thiếu vắng niềm vui thì phải thay đổi ngay tình trạng này. Trước hết hãy làm theo 4 bước sau:

1. Hãy thành thật với chính mình khi thú nhận bạn không có nhiều niềm vui trong cuộc sống.
2. Hãy nói ra những điều bạn muốn. viết ra một danh sách những hoạt động khiến bạn cảm

thấy vui vẻ và phần chấn tinh thần, cố gắng thực hiện mỗi khi có dịp.

3. Tự hứa sẽ bắt đầu bằng những điều đơn giản để mang đến niềm vui cho mình mỗi ngày, từng chút một.

4. Biết tạo ra những điều mới mẻ để thêm vào cuộc sống những cảm xúc tích cực hơn. Một số kiếm tìm niềm vui cho mình bằng sự phục vụ tận tụy và cống hiến cho người khác. Nếu cũng nằm trong số những người này, bạn hãy thử tận hưởng niềm vui khi phục vụ cho chính bản thân mình.

Chương 7: Đề Cao Giá Trị Bản Thân

Đôi khi cách chúng ta tạo ra niềm vui cho bản thân cũng giúp chúng ta xây dựng sự ổn định về tài chính. Cách đây nhiều năm, tôi có một người bạn tên là Barbara. Cô ấy đoạt giải thưởng nhờ tham gia tuyên truyền trong chiến dịch “Nói Không Với Ma Túy” trong học đường thông qua hai tiết mục kịch rối và hài kịch. Barbara tâm sự với tôi rằng cô rất yêu thích công việc của mình. Ngoài việc ổn định tài chính và mang lại niềm vui cho cuộc sống, việc làm của Barbara còn làm tăng thêm giá trị bản thân cô. Thật rất đáng bỏ công khi những việc làm nhỏ nhất của chúng ta cùng lúc mang lại nhiều giá trị làm cho cuộc sống thêm phong phú.

Sau khi đáp ứng như cầu ổn định tài chính và có thêm niềm vui trong cuộc sống, chúng ta lại cần đến sự nhận thức giá trị của bản thân, nghĩa là không mang mặc cảm tội lỗi và không xứng đáng. Ở đây, không nên nhầm lẫn sự nhận thức giá trị bản thân với tính tự cao hay tự tôn. Chỉ đơn giản là hiểu rõ về giá trị và thực lực của bản thân. Những người nào không tự nhận thức về bản thân một cách tích cực sẽ luôn cảm thấy mình kém cỏi, không đủ nghị lực để có thể làm chủ được vận mệnh của mình. Họ có thể có rất nhiều tiền và những cảm giác thú vị khác, nhưng lại không tìm thấy niềm vui và hạnh phúc thật sự. Khi không nhận thức rõ giá trị của bản thân, chúng ta sẽ dễ bị người khác và hoàn cảnh uy hiếp tinh thần, luôn có thái độ phòng thủ đối với bản thân cũng như với những lãnh địa của mình. Cho dù có để lộ ra sự yếu thế hay không, chúng ta vẫn thường dễ nổi giận, nâng bản thân mình lên bằng cách hạ những người khác xuống bằng lời nói hoặc tinh thần, để rồi sau đó chúng ta vẫn cứ tiếp tục có những suy nghĩ không tốt về bản thân.

Tự đánh giá mình

Nhận thức đúng giá trị của bản thân nghĩa là hiểu rõ những mặt tốt của mình, tôn trọng bản thân, hiểu được giá trị của thành công và luôn cảm thấy mình đủ khả năng và sức mạnh để làm chủ số phận của mình. Và ngay cả khi bị người khác hạ thấp giá trị, dùng lời nói hay hành động làm tổn thương bạn thì những suy nghĩ về giá trị của bản thân bạn vẫn không hề lay chuyển hay đổi khác.

Đừng bối rối khi thấy người khác quá tự tôn vì điều đó chẳng có ý nghĩa gì. Người ta luôn tìm mọi cách để nâng giá trị của mình lên và hạ người khác xuống một cách khéo léo. Họ phải làm như vậy vì thật ra trong thâm tâm họ luôn mang nặng phức cảm tự ti.

Nhận thức giá trị của bản thân nghĩa là bạn hiểu rõ mình chỉ hoàn hảo theo quan điểm của riêng mình và bạn chấp nhận được chính con người mình. Thậm chí nếu bạn đang cố hoàn thiện mình về một số mặt nào đấy thì bạn cũng vẫn nghĩ rằng mình chỉ bắt đầu với những gì mình đang có là tốt rồi. Bạn gạt qua một bên những mặc cảm tội lỗi và cũng chẳng hối tiếc về bất cứ điều gì trong quá khứ. Bạn ý thức được rằng mình là một thể duy nhất và là một thể hoàn hảo tồn tại trong vũ trụ này.

Bạn có thể không công nhận vũ trụ này hoàn hảo theo như những gì bạn thấy, nhưng dĩ nhiên, bạn cũng không thể chỉ vào bầu trời đêm và nói rằng: “Vũ trụ này gần như hoàn hảo, chỉ ngôi sao kia là được đặt sai chỗ mà thôi”. Bạn cũng là một vật thể trong vũ trụ hoàn hảo này như các ngôi sao, cây cối, đất đá và muôn loài động vật khác.

Minh chứng cho giá trị của mình

Hãy tưởng tượng bạn là một người vợ ở nhà lo việc nội trợ. Trong khi đang bận bịu chuẩn bị bữa ăn tối thì có điện thoại đến, vì lịch sự bạn không thể ngắt ngang cuộc gọi, các món ăn bạn đang nấu dở dang vì thế mà bị cháy. Sau đó chồng bạn về căn nhà bạn bằng những lời nói hết sức khó nghe. Anh ấy lớn tiếng mắng bạn: “Cô thật hết nói nổi. Có mỗi chuyện nấu ăn mà cũng làm không xong”.

Nếu không ý thức được giá trị của bản thân, bạn sẽ rất dễ bị khuất phục bởi cơn giận dữ của chồng và rồi cảm thấy mình có lỗi, sợ sệt và hèn mọn. Bạn sẽ bắt đầu tin rằng mình đúng là tệ hại và còn lâu lắm mới trở nên hoàn hảo được.

Thật ra nếu câu chuyện trên diễn tiến đúng như vậy thì rõ ràng là cả cộng đồng nơi bạn đang sống cũng không thể hoàn hảo được, vì một sự vật được coi là hoàn hảo nó phải hoàn hảo ở mọi phương diện. Một khuyết điểm hay một sai sót nhỏ cũng phá hỏng sự hoàn hảo vốn có của nó. Vì vậy, chúng ta không thể công nhận sự hoàn hảo nơi lục địa chúng ta đang sinh sống.

Mà lục địa là một phần của trái đất, thế thì cả hành tinh có tên gọi là trái đất cũng không được xem là hoàn hảo. Và nếu muốn chính xác hơn nữa thì có thể nói rằng cả hệ mặt trời này bao gồm nhiều hành tinh khác quay quanh mặt trời cũng không hoàn hảo tuốt vì chứa bạn là một vật thể rất nhỏ không hoàn hảo trong đó. Mặt trời cũng chỉ là một trong hàng tỉ ngôi sao trong thiên hà được gọi là dải ngân hà. Và như vậy một lần nữa ta có thể khẳng định rằng toàn bộ thiên hà này cũng không hoàn hảo. Nhưng thiên hà này cũng chỉ là một phần rất nhỏ trong số toàn bộ những thiên hà liên kết lại để tạo nên vũ trụ. Vậy cũng dễ dàng đi đến kết luận rằng cả vũ trụ này cũng không thể hoàn hảo được chỉ vì được kết hợp từ những vật thể nhỏ nhoi trong đó có bạn, là một vật thể không hoàn hảo.

Nếu diễn giải sự việc theo quan điểm này thì nghe rất buồn cười khi bạn cứ cho rằng mình không hoàn hảo chút nào. Thật sự thì vũ trụ này hiện rất hoàn hảo với những gì nó đang có, bao gồm cả bạn. Không quan trọng việc bạn là ai, bạn làm gì, bạn vẫn có thể nhận rõ chân giá trị của mình vì bạn luôn là một phần của một vũ trụ hoàn hảo. Đừng bao giờ quên điều này cho dù bạn đã có những hành động thế nào đi nữa hoặc người khác có nhận xét thế nào thì sự hoàn hảo của cá nhân bạn vẫn không thay đổi.

Tha thứ: một gia vị kỳ diệu

Việc tha thứ cho bản thân về những lỗi lầm trong quá khứ là một điều có ý nghĩa hết sức quan trọng. ai cũng có thể phạm sai lầm, chẳng phải những bài học lớn nhất của chúng ta đều được rút ra từ những sai lầm lớn nhất đấy thôi.

Sai lầm và vấp ngã chính là cách để chúng ta trở nên trưởng thành và khôn ngoan hơn. Thomas Edison chưa bao giờ xem các thất bại của mình là sai lầm. Ông có một câu đề đời rằng “đã học được cả ngàn cách để không tạo ra được bóng đèn điện”. Quá khứ đã qua rồi và chỉ tồn tại trong trí nhớ bạn mà thôi. Mỗi ngày tới bạn trở nên mới mẻ hơn và những lỗi lầm hay mặc cảm trong quá khứ đều không thể mang lại điều tích cực nào cho cuộc sống hiện tại của bạn hay bất cứ ai khác nữa. Thử nghiệm + Sai lầm = Trưởng thành

Lỗi lầm là điều tất yếu phải có trong quá trình tìm ra giá trị thật của bản thân. Nếu cảm thấy hối tiếc vì những lời nói hay hành động nào đó thì hãy rút ra bài học cần nhớ và cư xử hợp lệ hơn trong lần sau. Bạn vẫn hoàn hảo cho dù đã phạm sai lầm. Vậy là tôi đã đề cập hết 3 trong 7 thành tố làm cho cuộc sống trở nên tươi đẹp hơn. Chúng ta cần có sự ổn định về tài chính để đáp ứng các nhu cầu sống tối thiểu, thường xuyên có những niềm vui trong cuộc sống và cần nhận thức rõ giá trị của bản thân.

Con người đôi khi cư xử như thể họ nhất thiết phải được những người xung quanh tán thành, chấp thuận thì mới có thể tồn tại được vậy. Nếu có ai đó phê bình việc làm của họ, họ thường có phản ứng như thể cuộc sống của mình đang bị đe dọa nghiêm trọng vậy. Trong khi đó những loài động vật bốn chân lại không hề mất thời gian cho những chuyện này. Có bao giờ bạn thấy một con sóc nào lại khổ tâm và nghĩ đến chuyện tự vẫn vì những ưu tư trong đời sống của nó không? Nếu một chú sóc nào đó gặm hết mấy bông hoa bạn cắm ở đầu giường và bạn giận dữ quát thảng vào mặt nó rằng: “Quý tha ma bắt mày đi, đồ khốn, biến khỏi đây ngay!” Tôi đoán chắc với bạn rằng con sóc ấy sẽ chẳng bao giờ mất ngủ hay tức giận vì bị la mắng nặng lời như thế. Lũ sóc ấy cũng vẫn bình thường cho dù ai đó có cứ chửi chúng là đồ sóc.

Loài động vật bình thường chẳng cần phải làm gì nhiều để có được ba gia vị đầu tiên này cho một cuộc sống thỏa mãn, tuy vậy những nhu cầu của chúng vẫn được đáp ứng đầy đủ. Những con thú này luôn hài lòng khi chúng được sinh ra như vậy và luôn có một nhịp sống ổn định. Thật ra thì ba nhân tố này hoàn toàn rất dễ kiếm. Hầu hết chúng ta trải qua một cuộc sống mà phải đấu tranh với những điều này chỉ để một ngày không xa kia sẽ có được sự hài lòng như những chú sóc vô tư lự kia.

HÀNH ĐỘNG NGAY!

Bạn có thể phát huy các giá trị của bản thân bằng cách lập ra một danh sách liệt kê chi tiết những nét tiêu biểu, phẩm chất và cá tính của mình mà bạn cho là ưu điểm. Đây không phải là một dạng bài tập về sự khiêm tốn đâu, hãy tự nhắc mình như vậy.

Hãy viết ra càng nhiều ưu điểm càng tốt.

Sau đó:

Ghi lại những điều bạn từng hối tiếc: những lời nói, việc làm trong quá khứ.

Bắt đầu ngay từ đầu danh sách đã hoàn chỉnh của bạn bằng câu nói: vết thương đã lành và mình đã được tha thứ.

Sau mỗi điều hối tiếc hãy nói ra câu trả lời đủ để bạn nghe được, sau đó dùng viết lông gạch bỏ những điều bạn đã giải quyết xong và không bao giờ nghĩ đến điều đó nữa.

Đọc lại bảng liệt kê các ưu điểm để cảm thấy an tâm hơn về bản thân.

Áp dụng 4 điều cần ghi nhớ.

1. Nếu bạn cho rằng mình kém cỏi, hãy nói về những điều bạn đang nghĩ về mình.
2. Nói ra những điều bạn muốn bằng cách liệt kê thành từng mục nhỏ những phẩm chất của bản thân, chẳng hạn như bạn muốn vẫn giữ được tự tin ngay cả khi bị người khác phê phán hay chỉ trích.
3. Sau đó thường xuyên tự nhủ mình thực hiện những cảm xúc tích cực như trong bảng liệt kê. Ví dụ như, hãy tự nhủ rằng: “Mình rất tự hào vì đã trở nên chính chắn hơn” hoặc

“Mình sẽ vượt qua các sai lầm để trở nên ngày một hoàn hảo hơn...”

4. Khi đã tìm được sự liên kết giữa những điều tự nhủ với cảm giác bạn có lúc đó – là bạn đang tự nhận lấy trách nhiệm tạo cảm xúc cho bản thân mình.

NHỮNG ĐÒI HỎI CỦA CUỘC SỐNG

1. Thu nhập ổn định

2. Có nhiều những niềm vui

3. Nhận thức rõ giá trị của bản thân

Ba thành tố đầu tiên này mang tính cơ bản nhất vì đó là những đòi hỏi của chính cuộc sống. Chúng ta cần đến chúng như bao loài động vật hữu nhũ khác trên trái đất này. Bây giờ hãy xem bốn thành tố kế tiếp là những gì mà chỉ có con người chúng ta mới có và thật sự là chúng có thể làm cho cuộc sống của chúng ta tươi đẹp hơn rất nhiều.

Chương 8: Lòng Trắc Ẩn

Lòng trắc ẩn chính là sự thúc giục của hành động. Điều này lại nảy sinh từ tình yêu, nhưng không phải là kiểu tình yêu trong những tiểu thuyết diễm tình lãng mạn mà là tình yêu xuất phát từ chính chúng ta và kết trái bằng những hành động cụ thể dành cho những người khác.

Tình yêu làm tim chúng ta đập mạnh và cảm thấy khao khát được cận kề bên nhau không phải là tình yêu mà chỉ là một loại cảm xúc trong số những cảm xúc được xếp loại tích cực. Tình yêu được khơi nguồn từ lòng trắc ẩn mới giúp chúng ta tha thứ được những lỗi lầm của bản thân mình và cho cả người khác. Chính tình yêu này mới làm cho chúng ta quên được những đắng cay, sầu buồn và tổn thương trong quá khứ.

Tình yêu mà chúng ta dành cho bạn đời, con cái và bạn bè chỉ mới là sự bắt đầu mà thôi. Tình yêu lớn lao vốn hình thành từ nền tảng của lòng trắc ẩn bao gồm cả sự tiếp nối với ba nhân tố đầu tiên làm nên một cuộc sống tươi đẹp mà chúng ta đã biết và sự yêu thương chính bản thân mình đủ để làm nảy sinh những tình cảm chân thật xuất phát từ trái tim. Và khi những tình cảm này lan chảy trong mỗi chúng ta và trở nên đầy ắp thì sự khiêm nhường và lòng trắc ẩn sẽ là điều tất yếu phải xảy ra. Cho chính là nhận

Lòng trắc ẩn cũng đồng nghĩa với lòng từ thiện. Đây là một cách để được nhận lại từ sự cho đi. Đó chính là sự phục vụ cho tha nhân vì ta có những thiện cảm đối với con người và nhận thức được rằng họ cũng đang phục vụ chúng ta bằng cách nhận lấy những điều ta dành cho họ. Chỉ khi nào chúng ta hành động vì lợi ích của người khác, không phải để nhận được phần thưởng hay sự ngợi khen, đơn giản chỉ vì nghĩ rằng đó là việc nên làm thì chúng ta mới có thể thật sự đang tiến bước trên con đường đến hạnh phúc trọn vẹn. Chúng ta hoàn toàn có thể tích lũy những khoảnh khắc đáng nhớ trong đời nếu ta thêm vào đời sống của mình ba nhân tố đầu tiên này. Tuy nhiên niềm vui chỉ thật sự đến khi ta xem nhu cầu của người khác cũng quan trọng như chính nhu cầu của mình. Lòng trắc ẩn chính là tình yêu thúc đẩy bạn hành động vì người khác. Sự khác biệt ở con người

Tôi chỉ thật sự hiểu rõ ý nghĩa của lòng trắc ẩn sau khi có con. Đó là lần đầu tiên tôi cảm nhận được những gì người khác cần cũng quan trọng như nhu cầu của chính bản thân mình vậy, thậm chí tôi thấy nó còn quan trọng hơn nhu cầu của mình nữa. Tình cảm này là một phẩm chất rất cao quý và khác biệt nơi con người chúng ta. Con người nói chung luôn có khả năng yêu thương vô điều kiện.

Khi bạn chấp nhận một ai đó mà không cần bất cứ điều kiện gì tức là bạn đang làm theo lời dạy của Đức Chúa Jesus khuyên bảo môn đệ của Người – rằng phải yêu thương chính kẻ thù của mình vì nếu chỉ yêu thương những người tốt với mình thì họ cũng chỉ làm điều bình thường như bao người khác đã làm mà thôi. Lời kêu gọi hãy yêu thương vô điều kiện của Đức Chúa Jesus thật sự là một xuất phát điểm thiết thực từ những gì được xem là bản năng tự nhiên của con người. Tất cả chúng ta đều có sẵn khả năng bẩm sinh là yêu thương và tha thứ một cách vô điều kiện. Phẩm chất này có nghĩa là bạn có thể phục vụ và chấp nhận được người khác trong đó có bản thân bạn.

Kiểu tình yêu đang được miêu tả ở đây không nhất thiết phải được trực tiếp bày tỏ. Những hành động không nhằm phục vụ cho bản thân có thể được biểu hiện bằng những cử chỉ đôi khi rất tự nhiên và đơn giản, chẳng hạn như việc nhặt rác rơi trên đường để giữ vệ mỹ quan cho thành phố chẳng hạn. Nó xuất phát từ ý thức và sự tự nguyện hành động vì điều tốt đẹp cho cộng đồng. Kiểu tình yêu này là một liều thuốc thần diệu, bạn có thể thực hiện ở bất cứ nơi đâu, bất kỳ lúc nào và điều đó sẽ luôn mang lại cho bạn những cảm giác thú vị, đặc biệt là những cảm nghĩ tốt đẹp hơn về chính mình. Hành động vì người khác là một phương thuốc tuyệt diệu để chữa trị chứng trầm cảm. Bất cứ khi nào cảm thấy buồn chán, hãy thử làm một việc tốt cho ai đó – và rồi bạn sẽ cảm thấy tâm hồn thư thái và nhẹ nhàng hơn rất nhiều.

Chẳng có giới hạn nào trong những việc này. Bạn có thể làm từ thiện nhiều hơn, có thể tham gia các công tác tình nguyện, đến thăm và chăm sóc người già neo đơn, đọc sách cho người mù nghe, tưới cây giúp người hàng xóm khi họ có việc phải vắng nhà hoặc bất cứ việc gì bạn thấy là cần thiết và hữu ích cho cộng đồng nơi bạn đang sinh sống... Cho đi theo cách này sẽ biến thành sự nhận lại. Điều này có vẻ như thể là bạn đang làm việc cho ai đó nhưng thật ra là họ đang phục cho bạn bằng cách để bạn phục vụ họ. Cho đi là mang niềm vui trở về. Phẩm chất này của tình yêu hoàn toàn khác với những cảm giác yêu thương nhưng luôn giữ kín trong lòng không nói ra thành lời.

Câu chuyện của một thanh niên mãi đắm chìm trong lối sống trụy lạc sẽ minh chứng cho sự khác biệt này. Anh ta treo đầy ảnh phụ nữ khỏa thân trên tường, mỗi tối trở về nhà sau giờ làm việc anh liên tục phì phèo thuốc lá và xem phim khiêu dâm. Kệ sách của anh lèn đầy những chai rượu và tạp chí khiêu dâm. Anh lao vào các cuộc vui đầy lạc thú thâu đêm suốt sáng. Và những khi dư dả anh lại tìm đến ma túy để mua vui.

Một hôm, một người bạn vừa theo đạo Thiên Chúa đến nhà chơi đã phê bình lối sống thiếu lành mạnh của anh. Trong một cơn bốc đồng chàng trai này đã đáp trả lại rằng anh sẽ thay đổi lối sống. Anh bắt đầu đến nhà thờ thường xuyên và còn làm một chuyến hành hương đến tận Jerusalem, quê hương của Đức Chúa Jesus.

Khi trở về từ vùng đất Thánh, mọi người dễ nhận thấy những thay đổi khác lạ nơi anh. Anh bỏ hẳn rượu, không đụng đến ma túy và vứt hết ảnh, sách báo khiêu dâm. Anh không những trang trí lại nhà cửa cho đàng hoàng, trang nhã hơn mà còn treo trên tường ảnh Chúa Jesus và những bức tranh minh họa trong Kinh thánh. Mỗi tối, sau giờ làm việc anh thấp nền và ngồi tĩnh tâm. Sự thay đổi này kéo dài trong nhiều tháng liền. Sau đó chính anh đã tự nhủ với mình rằng: “Mình đã hoàn toàn thay đổi. mình đã biết sống yêu thương và lắng nghe tiếng nói của những tâm hồn khác”.

Thật ra, trong những tháng đó chàng trai này đã không làm điều xuất phát từ suy nghĩ vì

cá nhân. Mặc dù anh đã truyền tinh thần mới cho những người khác từ những thay đổi bên ngoài, nhưng mục đích của những việc làm này cũng chỉ là để phục vụ cho riêng bản thân anh mà thôi. Anh chỉ tìm ra phương thức mới để tạo ra niềm vui cho mình. Anh thay cảm giác truy hoan lúc trước kia bằng một loạt những cảm giác mới tích cực hơn. Rõ ràng là việc anh ngồi tĩnh tâm, cầu nguyện và những cảm giác yêu thương tổ cho chính anh hơn những gì anh đã làm trước đây và anh đang đi theo con đường hướng thiện đúng đắn. Nhưng nếu anh hòa nhập với thế giới bên ngoài và làm điều gì đó vì lợi ích của những người khác nữa, hoặc anh dùng nguồn năng lượng và cảm hứng mới để giúp cải thiện cuộc sống của anh đó hay chia sẻ những điều anh đã trải nghiệm để cảm hóa những người cũng có lối sống như anh ở cộng đồng mình thì đó mới chính là lòng trắc ẩn mà tôi muốn làm rõ. Và đó cũng là niềm vui đấy!

Rõ ràng là gia đình của chàng trai đã rất phấn khởi khi thấy con mình thay đổi lối sống theo chiều hướng tích cực hơn. Vì sự thật là tuy không làm hại ai, nhưng lối sống và những niềm vui trước đây của anh thiếu lành mạnh so với sau khi anh đã thay đổi.

Nếu chàng trai chỉ tập trung vào mỗi một việc là thay đổi lối sống của mình để làm vui lòng gia đình thì anh ấy cũng đã gần như có được lòng trắc ẩn theo ý nghĩa mà tôi đã đề cập. Nhưng nếu anh chỉ nghĩ đến bản thân mình mà quên lãng việc anh thay đổi có ảnh hưởng đến gia đình hay không thì rõ ràng anh ấy vẫn chưa thật sự hành động vì tiếng gọi của lòng trắc ẩn trong con tim mình. Thông thường những cử chỉ và hành động bên ngoài đều có bản chất giống nhau, ngay cả khi người ta hành động với một ý thức hoàn toàn khác biệt và với sự thúc giục của những dự tính đầy mâu thuẫn bên trong.

Một số người chẳng cần cố gắng gì nhiều cũng có thể thêm vào cho cuộc sống của mình ba thành tố đầu tiên này để làm cho cuộc sống tươi đẹp hơn. Họ có cuộc sống vật chất dư dật, nhiều nguồn vui để tận hưởng và họ cũng nhận thức rất rõ giá trị của mình. Tuy nhiên, nếu họ không nhận thức được một cách sâu sắc ý nghĩa thật sự của tình yêu thì mọi thứ họ có cũng không có ý nghĩa gì cả.

Các nhà thơ cũng đã minh chứng cho chúng ta bằng nhiều cách rằng: “Nếu bạn không có tình yêu, thì những thứ khác bạn đang có cũng đều trở nên vô nghĩa”. Và nên nhớ rằng, nếu không nắm mạnh ý nghĩa của ba thành tố đầu tiên thì tình yêu đôi khi cũng chỉ như một thứ ánh sáng mờ nhạt hắt qua trước mắt bạn một lần rồi mãi mãi biến mất. Để luôn sẵn sàng phục vụ tha nhân, trước hết bản thân mình phải đứng vững và an toàn, có như thế bạn mới có sức mạnh và đủ nguồn lực để nâng đỡ và trợ giúp cho những người khác. **HÀNH ĐỘNG NGAY!** Hãy thêm vào cuộc sống của mình lòng trắc ẩn. Hãy năng động và sáng tạo hơn để nghĩ ra những việc có thể làm cho người khác. Viết ra giấy những điều bạn có thể làm. Bạn có thể lập kế hoạch cho những việc bất vụ lợi hoặc tự cam kết với mình những điều mà mình sẽ thực hiện. Bạn có thể hành động vì ai đó hoặc vì một động cơ tốt đẹp nào đấy.

Hãy chọn ra cho mình một việc làm mà bạn cảm thấy thú vị nhất lúc này.

Áp dụng 4 điều sau:

1. Nói lên sự thật: Trung thực với bản thân về những điều bạn cảm thấy hào hứng.
2. Bày tỏ những gì bạn muốn: Liên hệ với người hoặc tổ chức có liên quan và báo cho họ biết điều bạn muốn tham gia.
3. Hãy giữ đúng lời hứa: Có mặt và tham gia vào những việc đã cam kết.

4. Chịu trách nhiệm về bản thân: Hải lòng vì đã tạo dựng được cho mình lòng trắc ẩn. Hãy tự nhủ với mình rằng: “Mình đã làm được việc tốt”.

Chương 9: Không Ngừng Sáng Tạo

Thành tố thứ năm này là một gia vị cực kỳ tế nhị. Ngay cả khi bạn đã có được bốn gia vị đầu tiên rồi và cuộc sống của bạn về cơ bản đã được thỏa mãn, nhưng đôi khi bạn vẫn cảm thấy những chuỗi ngày qua sao quá tẻ nhạt và không có gì là thi vị, hào hứng. Sự sáng tạo cũng giống như hương thơm hay gia vị thêm vào cho món ăn vốn đã ngon về hấp dẫn và đậm đà hơn. Và khi gia vị này mất đi chúng ta sẽ thấy khó chịu nhưng lại không hiểu rõ lý do vì đâu.

Cho dù sự sáng tạo của bạn chỉ đến trong những hoạt động liên quan đến âm nhạc, may vá, làm vườn, khiêu vũ, nghệ thuật, ca hát, viết lách, thể thao hoặc những sở thích hay năng khiếu khác, kể cả kinh doanh, thì chúng ta cũng nên để cho khả năng sáng tạo được tự do bay bổng.

Nếu không thì chúng ta sẽ rất dễ rơi vào sự nhàm chán. Chúng ta ít khi chú ý tới sự sáng tạo – nói cách khác là thường lãng quên nó – chúng ta cảm thấy dường như thiếu vắng một điều gì đó nhưng lại không biết do đâu. Nhưng khi sự sáng tạo được phát huy tối đa thì sẽ làm cho cuộc sống của bạn thay đổi như có phép màu vậy.

Nếu bạn chẳng tìm kiếm gì hơn ngoài việc thỏa mãn những nhu cầu của một con người đúng nghĩa thì chắc chắn bạn sẽ có cách thể hiện sự sáng tạo của riêng mình. Các nhân tố của cuộc sống có thể nhiều lúc trùng lặp hay chồng chéo lên nhau. Cách thức mà chúng ta tạo dòng chảy cho sự sáng tạo của mình cũng có thể là cách để chúng ta phục vụ cho tha nhân đồng thời để kiếm sống. Sự sáng tạo cũng có thể là một nguồn vui cho chính bạn. Khi có sự sáng tạo, cuộc sống bỗng trở nên phong phú đa dạng hơn khiến bạn cảm thấy như mình luôn có được những điều mình cần có. Xúc cảm nội tâm từ sự trải nghiệm này chính là một loại cảm xúc của dồi dào và thỏa mãn; cuộc sống của bạn lúc đó mới trở thành sự thể hiện đầy sáng tạo và ý nghĩa.

Có lần tôi khuyên một người bạn tên là Charlotte nên sáng tạo hơn trong công việc làm vườn mà cô ấy vô cùng yêu thích. Những năm qua Charlotte đã trồng nhiều loại rau cho cô và những người hàng xóm trong khu vườn nhỏ của mình nhưng vườn rau của cô trông thật hỗn độn với những chiếc xe cút kít dựng bừa bãi, dụng cụ làm vườn để ngổn ngang, phân trộn vương vãi cùng đủ thứ linh tinh khác. Cảnh tượng này chẳng đẹp mắt chút nào. Tôi gợi ý Charlotte là nên thu dọn lại khu vườn cho gọn ghẽ, ngoài các thứ rau xanh đang có nên trồng thêm vài luống hoa để tô điểm thêm sắc màu cho khu vườn. Nó sẽ vừa là nơi để cung cấp rau xanh cho cô và mọi người, vừa là cảnh trí để giúp cô thư giãn và ngắm nhìn những khi mệt mỏi và cần một không gian yên tĩnh. Charlotte tỏ vẻ rất ngạc nhiên, cô bảo rằng lâu nay cô chưa hề có ý nghĩ như thế. Rằng ý kiến đó thật là tuyệt!

Chỉ một năm sau khu vườn nhỏ của Charlotte đã trở nên khác hẳn. Những thứ hỗn độn trước đây đều đã biến mất, nhường chỗ cho những luống hoa rực rỡ đầy màu sắc, những dây leo xanh mướt quấn quanh hàng rào, rung rinh những bông hoa li ti trước gió trông thật xinh đẹp và đáng yêu. Khu vườn nhỏ của Charlotte giờ đây đã mang một bộ mặt mới, tươi tắn và tràn đầy sức sống. Charlotte tỏ vẻ rất thích thú và càng say mê hơn công việc này. Cô không ngừng sáng tạo thêm nhiều ý tưởng mới để đem lại sự mới lạ cho khoảng không gian yêu thích của mình. Chẳng bao lâu sau, những người bạn của cô cũng tham gia vào, họ say mê làm việc để tạo thêm cho khu vườn những vẻ đẹp khác nữa. Kết quả hiển

nhiên là vườn rau của Charlotte ngày càng trở nên tươi tốt và xinh đẹp. Charlottethu hoạch chúng, phân phát cho mọi người, bán bớt số rau dư và kiếm thêm được một khoản thu nhập. Bạn thấy đó, khi các gia vị của cuộc sống (đã bàn thảo ở trên) hòa quyện vào nhau chúng sẽ tạo nên kết quả tốt đẹp và mỹ mãn như thế nào.

HÀNH ĐỘNG NGAY! Hãy bắt đầu phát huy tính sáng tạo trong cuộc sống của bạn ngay lập tức.

Viết ra giấy những hoạt động sáng tạo mà bạn thích thú hoặc muốn thử nghiệm.

Đưa ra hành động cụ thể. Nếu bạn thích một môn nghệ thuật nào đó thì hãy dành thời gian cho chúng. Nếu thích ca hát, hãy tham gia vào ca đoàn hay nhóm nhạc. Nếu thích chơi nhạc, hãy ghi danh vào học một khóa học nào đó. Hoặc nếu say mê và cảm thấy mình có khiếu hội họa, hãy dành một khoảng thời gian đáng kể mỗi tuần cho công việc này. Hãy dành thời gian cho bất cứ hoạt động nào có tính sáng tạo mà bạn cảm thấy yêu thích và có ý nghĩa trong cuộc sống của

mình. Áp dụng bốn điều sau đây:

1. Nói lên những hoạt động có tính sáng tạo hoặc thừa nhận sự thiếu vắng nó trong cuộc sống của mình.
2. Bày tỏ những điều bạn muốn.
3. Cam kết thực hiện đúng những điều đã hứa với bản thân. Cho dù bận bịu đến thế nào hay lịch làm việc của bạn đã đầy kín cũng phải nhớ rằng sáng tạo là một phần thiết yếu của cuộc sống, và cần phải dành thời gian cho nó.
4. Tự khen tặng bản thân khi có những sáng tạo đáng tưởng thưởng

PHƯƠNG DIỆN TINH THẦN

Nếu bạn thường xuyên mang trong lòng những cảm giác như lo lắng, buồn phiền, đau khổ, bế tắc, cảm thấy tuyệt vọng hoặc chán chường thì hãy đánh giá lại cuộc sống của mình để xem bạn đang thiếu đi điều gì. Hãy thử trả lời những câu hỏi sau: bạn có đang làm một việc gì đó có ích để phục vụ cho cộng đồng hay đang cư xử mang một ai đó không? Trong cuộc sống của mình, bạn có đang dùng sự sáng tạo vào một lĩnh vực hay hoạt động nào không? Nếu bạn đã thêm vào cuộc sống của mình năm nhân tố đầu tiên và biết dung hòa để chúng hòa quyện vào nhau và phát huy tác dụng thì chắc chắn bạn sẽ trở thành một người hạnh phúc. Để trở nên vui vẻ thật ra không khó, mà ngược lại rất dễ dàng nếu bạn biết mình phải làm gì. Tuy nhiên, cảm thấy vui vẻ không phải mục đích cuối cùng trong cuộc sống của chúng ta. Ngoài những niềm vui giản dị thường ngày, cần phải chú trọng đến phương diện tinh thần nữa. Hai thành tố, hai gia vị cuối cùng – 6 và 7 – liên quan nhiều đến phương diện này.

Chương 10: Sự Nhận Thức Tập Trung

Hãy thêm vào trong cuộc sống của bạn sự nhận thức có tập trung. Trước khi thực hiện được điều này có lẽ chúng ta cảm thấy mình đã đủ hạnh phúc nên không lưu tâm đến sự thiếu vắng động lực nào đó thúc đẩy mình khám phá ra hai khía cạnh này của sự trưởng thành. Quả thật, chúng ta sẽ thiếu đi phần quan trọng nhất của cuộc sống nếu không khám phá ra điều này.

Gia vị thứ 6, hay còn gọi là sự nhận thức có tập trung, có thể giúp chúng ta chạm đến tầng

sâu nhất của hạnh phúc. Gia vị này kết nối chúng ta trực tiếp với đời sống tâm hồn tận sâu bên trong con người mình. Nếu chỉ thỏa mãn những nhu cầu của năm gia vị đầu thì cho dù đã cảm thấy đầy đủ nhưng chúng ta vẫn cảm thấy có điều gì đó chưa thật tường tận khi bàn thảo đến những vấn đề thuộc về lĩnh vực tâm linh, về sự sống và cái chết hay những hiện tượng không thể giải thích được trong cuộc sống quanh mình.

Học cách luyện tập nhận thức có tập trung từng giây từng phút có lẽ là phần cơ bản nhất trong việc phát triển đời sống tâm linh và tinh thần. Sự nhận thức toàn diện mà tôi đang miêu tả ở đây không phải là một trạng thái bình thường. Khi tôi đề cập đến sự nhận thức toàn diện như một công cụ cho sự phát triển tinh thần thì có nghĩa là cần phải toàn tâm toàn ý. Khi bạn để hết tâm trí vào một điều gì đó, dành cho nó sự toàn tâm toàn ý thì cuộc sống của bạn chắc chắn sẽ thay đổi. Chẳng hạn như khi thường thức mùi hương của hoa, bạn để hết tâm trí vào nó, cảm nhận hương hoa thấm vào từng tế bào và sâu trong ngõ ngách tâm hồn, bạn sẽ trở thành chính mùi hương của hoa. Khi dồn hết tâm trí vào hương vị của món ăn, bạn sẽ là vị ngon của chính món ăn đó.

Trong cuộc sống hàng ngày, bạn có thường ngồi vào bàn ăn nhưng mắt lại dán vào màn hình tivi và không cảm nhận được vị ngon của bữa ăn không? Và đã bao lần bạn ngồi vào bàn ăn nhưng đầu óc lại cứ miên man nghĩ đến những chuyện đã xảy ra trong ngày hoặc lo lắng về những cuộc hẹn hay các hóa đơn phải thanh toán? Chỉ khi không bị xao lãng vì bất cứ chuyện nào khác bạn mới có thể cảm nhận được vị ngon của thức ăn mà mình đang thưởng thức.

Dưới đây là một ví dụ vui cho thấy sức mạnh của sự toàn tâm toàn ý.

Một vị thầy tu đang đi qua một cánh rừng thì bỗng nhiên có một con hổ lao ra chặn đường. Thầy tu bèn rẽ sang một hướng khác để thoát thân và đi mãi cho đến đụng phải một vách núi dựng đứng.

Dọc theo vách núi là một loại dây leo dài ngoằng. Vị thầy tu bèn bám vào dây leo xuống, nhưng khi nhìn xuống thì ông ta đã thấy hai con hổ khác đang chực sẵn bên dưới. Lúc bấy giờ dĩ nhiên là cũng có mấy con hổ khác đang rình rập phía trên vách núi. Dường như tình thế ấy vẫn chưa đủ nguy kịch, có hai chú chuột bỗng từ đâu bò ra và bắt đầu gặm nhấm sợi dây leo, nó mòn dần, mòn dần đi từng lúc một... nhưng rồi ngay lúc ấy, vị thầy tu bỗng phát hiện ra mấy quả dâu dại chín mọng mọc trên vách núi. Ông liền đưa tay hái và bỏ chúng vào miệng...

Câu chuyện kết thúc ở đây. Nhưng bạn hãy đoán thử xem nó hàm ý điều gì. Khi vị thầy tu cho những quả dâu kia vào miệng, ngay lập tức ông ta chỉ còn tập trung vào việc thưởng thức mùi vị ngọt ngào của những quả dâu chín mọng ấy mà thôi. Ông ta đặt hết tâm trí vào đó. Khi bạn để hết tâm trí vào vị ngon của món ăn, bạn sẽ biến thành chính vị ngon của món ăn đó(???). và thế là vị thầy tu kia biến thành những quả dâu ngọt ngào, và dĩ nhiên ông ta chẳng còn nghĩ rằng mình đang sắp bị những con hổ kia ăn thịt nữa.

Câu chuyện về con hổ và những quả dâu chỉ mang tính tượng trưng thôi. Cuộc sống là thế, chúng sẽ luôn mang đến cho chúng ta những con hổ nhưng cũng sẽ mang đến cho ta cả những quả dâu thơm ngon kia. Chẳng hạn như bạn là người không hút thuốc lá và rất ghét phải ngửi mùi khói thuốc, thế mà bạn đang ngồi trong một nhà hàng gần khu vực dành cho người hút thuốc. Tất nhiên bạn sẽ rất khó chịu khi khói thuốc cứ lờn vờn bay sang bàn của bạn. trong trường hợp này con hổ chính là mùi khói thuốc đấy.

Tuy nhiên, nếu không muốn ngồi đó và để cho mùi khói thuốc kia phá hỏng một buổi chiều thi vị thì hãy tìm cho mình “những quả dâu thơm ngon” để chuyển sự tập trung vào đó. Biết đâu đang có một cảnh hoàng hôn tuyệt đẹp bên ngoài cửa sổ mà bạn có thể ngắm nhìn để quên đi mùi khói thuốc. Nếu chuyển hết tâm trí vào việc ngắm nhìn cảnh hoàng hôn thì ngay lập tức bạn sẽ chuyển cảm xúc của mình từ bức bối sang phấn chấn, thanh thản...

Cuộc sống sẽ luôn mang đến cho bạn “những con hổ”, nhưng nếu biết để mắt quan sát và kiểm “những quả dâu chín mọng, thơm ngon”. Quyết định chọn cách trải nghiệm nào là tùy ở bạn. Sở dĩ bạn hãy cảm thấy cuộc sống của mình nhuộm màu u buồn, khốn khổ là vì bạn chỉ lo tập trung vào con hổ mà thôi. Những lúc như thế, cố gắng đừng nhìn và nghĩ đến chúng nữa, mà hãy hướng tầm mắt ra xung quanh, mở rộng lòng mình để kiểm tìm “những trái dâu chín mọng” ẩn nấp đâu đó trong những cơ hội nhỏ nhoi trong đời để dồn sự tập trung vào đó. Nhận thức đầy đủ Khi bạn rèn luyện khả năng tập trung toàn bộ tâm trí vào chỉ một việc mà thôi, thì bạn sẽ trở thành người hướng dẫn giỏi nhất cho chính mình. Bạn sẽ nghiệm ra nhiều thứ từ những hoàn cảnh mà trước đây bạn chưa bao giờ chú

ý đến. Vì thế có thể nhiều vấn đề nảy sinh là do bạn đã không tập trung mà thôi. Trẻ con làm đổ sữa do chúng không để ý, ai đó trượt chân ngã cầu thang là do sơ ý. Sự bừa bãi, chiến tranh, ô nhiễm và cả những thành kiến đều là hệ quả của sự thiếu lưu tâm đúng mực.

Quả thật, ngay cả khi bạn rơi vào cảnh ngàn cân treo sợi tóc, nếu biết tập trung chú ý bạn vẫn có thể tìm ra hướng giải quyết.

Hãy lưu tâm đến những suy nghĩ của mình, bạn sẽ nhận ra chính mình đã tạo ra hầu hết những rắc rối cho bản thân đấy thôi. Lưu tâm đến những thói quen, hành động, và những mối quan hệ sẽ mang lại cho bạn một cái nhìn thấu đáo và nó sẽ làm tăng thêm uy lực cá nhân của bạn cũng như tính hiệu quả trong đời sống. Hãy cân nhắc về một thói quen mà bạn thật sự muốn thay đổi và tập kiểm soát nó. Chẳng hạn như bạn có thói quen hay đệm các từ như: “anh biết đấy!”, “anh hiểu chứ?” hoặc phát ra những tiếng “ừ, à” khi nói chuyện. Bạn rất muốn bỏ tật này, tuy đây chỉ là những điều nhỏ nhặt nhưng bạn vẫn muốn đổi sang cách nói khác cho dễ nghe và thiện cảm hơn.

Khi bắt đầu lưu tâm đến điều này bạn sẽ để ý nhiều hơn mỗi khi những từ bạn muốn tránh được phát ra một cách vô thức trong cuộc trò chuyện của bạn. Đừng tự phê phán mình hay cố gắng thay đổi thói quen đó ngay lập tức. Bước ban đầu chỉ đơn giản là lưu tâm đến nó nhiều hơn mà thôi. Chẳng bao lâu sau, bạn sẽ nhận ra mình ngày càng bớt nói đến những từ đó, thói quen này tự động được điều chỉnh như thể có một phép màu vừa xảy ra vậy. Bạn không cần thiết phải ép mình làm mọi cách để đạt được kết quả như mong muốn. Tất cả những gì bạn cần làm chỉ là bắt đầu để ý nhiều hơn đến mọi chuyện theo một cách mới và rồi cuộc sống của bạn sẽ được cải thiện mà chính bạn cũng không ngờ tới.

Bạn có thể chọn bất cứ thói quen nào mà bạn muốn thay đổi. Đó có thể là sự lo âu, thiếu tự tin khi nói chuyện trước đám đông, tật ngắt ngang lời người khác khi đang nói hoặc thói quen ăn vặt ngay cả khi không đói. Tuy nhiên, mỗi thời điểm chỉ nên lưu tâm thay đổi một thói quen, và nên chọn ra những điều tương đối nhỏ mà thôi. Hãy khởi đầu với những điều dễ dàng bằng cách thức này để hướng tới sức mạnh cá nhân và giá trị tinh thần.

Theo phương pháp nhận thức có tập trung, mỗi chúng ta sẽ có khả năng nhìn nhận và khám phá ra những sự thật thâm sâu trong tâm hồn mình. Vì khi từ trong thâm tâm chúng ta nhận thức rõ được mình là ai thì những giá trị tinh thần sẽ được phát huy. Sự nhận thức có

tập trung sẽ gây nên sự thức tỉnh về mặt tinh thần và kết quả là những khoảnh khắc bình thường sẽ không có vẻ bình thường nữa.

Sự nhận thức có tập trung giúp chúng ta đối phó với bản chất luôn có vẻ mâu thuẫn và trái ngược của cuộc sống. Chúng ta sẽ có ý thức được bản ngã của mình và hiểu mình rõ hơn. Chúng ta sẽ biết lùi một bước trước những sự kiện quá lớn trong cuộc đời và nhìn lại thật rõ tất cả diễn tiến của sự việc như đang diễn ra trên màn ảnh. Sự nhận thức có tập trung sẽ giúp chúng ta có thể phân thân ra để nhìn rõ sự việc để rồi biết đâu chúng ta lại bật cười vì những thiếu sót và sai lầm của mình.

Sự nhận thức có tập trung hay gia vị thứ 6 của một cuộc sống tươi đẹp chỉ đơn giản là để hướng chúng ta vào trạng thái ý thức rằng chúng ta đang nhận thức. Điều này sẽ tạo nên một chiếc cầu nối dẫn dắt chúng ta xâm nhập vào đời sống tinh thần thuần khiết của chính mình, cho phép chúng ta nhìn rõ được bản chất thật của mình như một thể tách rời khỏi vòng lẩn quẩn của cuộc sống và sự sinh tử. Điều kiện cần cho sự nhận thức có tập trung nói trên là sự thỏa mãn có được từ 5 gia vị đầu tiên, những gia vị này tiếp nối nhau không khác gì con bướm sinh ra sâu rồi sau đó chúng lại chuyển hóa thành bướm.

Khi thật sự lưu tâm bạn sẽ có cách nhìn nhận vấn đề hoàn toàn mới. Sự nhận thức có tập trung sẽ giúp chúng ta liên kết trực quan với bất cứ điều gì chúng ta trải nghiệm dù chỉ là trong một khoảnh khắc. Khi ăn, hãy chỉ nghĩ đến việc thưởng thức món ăn. Khi rửa chén, hãy chỉ để ý đến việc rửa chén. Khi tắm, hãy tận hưởng những giây phút thư thái và cảm giác thoải mái khi ngâm mình trong làn nước mát. Hãy là một người quan sát Sự nhận thức có tập trung này sẽ làm nảy sinh những giá trị tinh thần của sự lưu tâm riêng biệt. Chẳng bao lâu sau, việc bạn lưu tâm đến chuyện gì không còn quan trọng nữa mà bạn bỗng nhận ra rằng mình là một nhân chứng tâm linh đối với mọi chuyện đang diễn ra quanh mình như thể bạn đang là một khán giả ngồi xem phim trên màn ảnh vậy. Bạn bắt đầu có cảm giác mình đang ở trong thế giới đó nhưng không thuộc về nó. Bạn có thể phân thân ra và có các ứng xử linh động, không còn là một cỗ máy phản ứng ngay lập tức với bất cứ sự kích hoạt nào.

Trong trạng thái này, mọi sự việc xảy đến với bạn đều có khả năng trở thành một sự trải nghiệm tinh thần. Ngay cả nỗi đau đớn, sự u buồn cũng có thể trở thành một sự trải nghiệm tinh thần một khi bạn tách mình ra để quan sát nỗi đau của chính mình. Mặc dù các loài động vật bình thường cũng biết thể hiện nỗi đau nhưng chỉ có con người mới có khả năng tách mình ra, nâng mình lên khỏi nỗi đau đó để cảm nhận thấu đáo hơn về nó, nghĩa là biết mình đang ý thức về điều đó. Khi đã rèn luyện được khả năng nhận thức có tập trung thì cho dù việc gì đang diễn ra trước mắt bạn cũng không thành vấn đề nữa. Bạn đã tách phần hồn của mình ra, vì thế cho dù những gì đang diễn ra là bi kịch hay hài kịch thì bạn cũng hiểu rõ rằng bạn chỉ là người xem mà thôi, ngay cả khi bạn nhìn thấy chính mình trên màn ảnh kia như bao nhân vật khác. Bạn sẽ bắt đầu cảm nhận được cái mà trước giờ vẫn được gọi là linh hồn của mình, đó cũng chính là phần quan trọng nhất trong bạn trên cả chuyện sinh tử.

Khi đã rèn luyện được phép phân thân này, thì những chuyện diễn ra trong cuộc sống của bạn – dù là chuyện vui sướng hay đau buồn – cũng không thể chi phối hay làm bạn đi chệch hướng. Và bạn có thể đưa ra những quyết định sáng suốt mà không phản ứng theo thói quen như vốn vẫn hành xử trước đây.

Hãy xem xét phương diện tinh thần của người đàn ông trong câu chuyện sau.

Một người đàn ông nghèo bị mất con ngựa. hàng xóm của ông thấy vậy thở dài bảo: “Ông thật là bất hạnh!”. Người đàn ông đáp: “Có lẽ vậy!”. ngày hôm sau, con ngựa kia quay về dẫn theo cả một đàn ngựa hoang. Nhìn người đàn ông lừa chúng vào chuồng, người hàng xóm lại lên tiếng: “Ồi sao mà ông may mắn thế!”. Lần này người đàn ông cũng chỉ đáp: “Có lẽ vậy!”. Vài ngày sau, con trai của người đàn ông này cố cưỡi lên lưng một con ngựa hoang trong đàn ngựa kia và bị ngã gãy chân. Người hàng xóm lại thương xót bảo: “Ông thật là đáng thương!”. Dĩ nhiên, lần này người đàn ông ấy cũng chỉ đáp ngắn gọn như lần trước: “Có lẽ vậy!”. Không lâu sau đó chiến tranh xảy ra, con trai của người đàn ông được miễn nghĩa vụ quân sự vì thương tật ở chân. Người hàng xóm lần này lại kêu lên rằng: “Sao mà ông may mắn thế!”. Người đàn ông cũng không nói gì khác hơn ngoài câu: “Có lẽ vậy!”.

Khả năng nhận thức và tách biệt sự việc mà người đàn ông thể hiện trong câu chuyện trên có được từ vị trí của người quan sát. Ông tách mình ra khỏi các biến cố và quan sát những điều xảy đến trong cuộc đời mình như một khán giả đang quan sát cuốn phim về cuộc đời mình. Sự nhận thức có tập trung đã chuyển đổi cuộc sống sang quá trình tĩnh tâm chủ động và liên tục. Khi nhận thức được chính mình, bạn sẽ cảm nhận được sự hiện diện của tinh thần vốn luôn ở bên bạn và trong chính bản thân bạn, luôn luôn quan sát và hiểu rõ những điều bạn đang nhìn nhận. Người quan sát thấy những gì bạn thấy, nghe những gì bạn nghe, cảm nhận những điều bạn đang cảm nhận và trải nghiệm những điều bạn đang trải nghiệm. Một phương diện hoàn toàn mới của cuộc sống sẽ được mở ra từ kết quả của việc rèn luyện sự nhận thức có tập trung này.

Hãy tự nhủ rằng:

Mình sẽ để mọi việc trở nên đơn giản hơn bằng việc nhận thức sâu sắc về cuộc sống. **HÀNH ĐỘNG NGAY!**

Hãy hành động bằng cách bắt đầu luyện tập sự quan tâm đến chính mình và đến những cảm giác của bạn.

Nhìn nhận những cảm giác mà cách xử sự của người khác gây ra cho bạn.

Lưu ý rằng bạn đã bị tách ra khỏi những cảm giác đó.

Xem xét những cảm giác khó chịu rồi sau đó lại xem xét bản thân bạn đang xem xét chính mình.

Tách mình ra khỏi những ý nghĩ và cảm xúc của chính mình.

Nhận ra rằng bạn hoàn toàn có khả năng làm một người quan sát như đang xem một bộ phim.

Tạo ra một phương diện tinh thần mới, từ góc độ đó bạn có thể quan sát cuộc sống của chính mình.

Chương 11: Liên Hệ Với Đấng Quyền Năng

Sau khi đã rèn luyện được khả năng nhận thức thấu đáo, sẽ có một điều kỳ diệu xảy ra và rồi bạn sẽ trải nghiệm thường xuyên hơn cái cảm giác như thể bạn đã được liên kết với đấng đã tạo ra bạn. Thật vậy, bạn luôn được liên kết với trái đất, hệ mặt trời, các vì sao và cả vũ trụ. Cho dù bạn có nhận ra điều đó hay không thì sự thật bạn vẫn được liên kết chặt chẽ với tất cả các sự vật đang tồn tại. Là con người, bạn hoàn toàn có khả năng cảm

nhận được sự liên kết giữa bản thân với tất cả những sự vật đang tồn tại quanh mình vốn được

xem như đáng quyền năng tối cao. Bạn chính là một phần nhỏ trong toàn bộ hệ thống đó. Chúng ta thường nghe trong những bài hát hoặc đọc trong các sách các câu nói rằng: “ Chúng ta là một”. Ý nghĩa của câu nói này là gì? Chính là chỉ có một nguồn năng lực thống nhất ở mọi nơi mà thôi. Và bạn là một phần của nguồn năng lực đó. Tất cả sức mạnh của vũ trụ này là do bạn tùy ý sử dụng. Đến bao giờ bạn mới hiểu ra rằng bạn chưa bao giờ bị chia cách với đáng quyền năng đã tạo ra bạn?

Thành tố thứ 7 của cuộc sống tươi đẹp lại là điều khó nắm bắt nhất, và vì vậy cũng rất khó miêu tả. Vì thế, chỉ một số rất ít người có thể áp dụng được trong cuộc sống nên cũng rất hiếm khi tìm được một ví dụ điển hình để làm rõ hiệu quả của gia vị này. Nhưng một khi đã đạt được thì trạng thái luôn luôn liên kết với mọi người mọi vật trong vũ trụ và việc cảm nhận được sự liên kết với đáng tạo hóa sẽ giúp cho người đó nhìn nhận được không chỉ thế giới của những vật thể rắn mà còn năng lực dồi dào và những vật thể nhỏ nhất có hình thể rõ ràng. Không có gì vượt qua tầm nhận biết của chúng ta nếu chúng ta khám phá ra và phát triển khía cạnh này của thiên nhiên. Như những học trò của cuộc sống, thiên nhiên sừng sững trước mắt chúng ta như một công trình to lớn đồ sộ đối với khả năng con người và giải thích cho chúng ta rõ những năng lực siêu nhiên của các bậc thánh hiền như sử sách ghi chép.

Đáng quyền năng là tất cả những gì đang tồn tại. Vì những gì đang tồn tại chính là đáng quyền năng, theo hình thức này hay hình thức khác, nên cách duy nhất đáng quyền năng có thể tạo ra cây cối là biến thành cây cối. Tương tự như vậy, khi đáng quyền năng muốn tạo ra bạn thì chỉ có một cách là biến thành chính bạn mà thôi.

Bạn sẽ khám phá ra rằng sự liên kết thường trực với đáng quyền năng tối cao có vai trò như một liều thuốc là xoa dịu vết thương, làm lành tất cả mọi mặt trong cuộc sống. Đó chính là niềm vui bắt nguồn từ việc nói lên sự thật, bày tỏ những điều mình mong ước, giữ đúng lời hứa, chịu trách nhiệm về những cảm giác của mình và tạo ra một cuộc sống có sự ổn định về tài chính, nhiều những niềm vui, nhận thức được giá trị của bản thân, có lòng trắc ẩn, sự sáng tạo và sự nhận thức có tập trung.

HÀNH ĐỘNG NGAY!

Hãy bắt đầu hành động bằng cách nhớ ra Đáng quyền năng đã tạo ra bạn như thế nào.

Hãy để cho đáng quyền năng thường thức cảnh hoàng hôn bằng mắt của bạn.

Hãy nghĩ rằng chính đáng quyền năng đang lắng nghe tiếng chim hót qua đôi tai của bạn.

Hiểu được rằng bạn sẽ tiếp tục trưởng thành khi phát triển cảm nhận từ trong thâm tâm về mối liên kết thường trực giữa bạn và đáng quyền năng hay chính là mọi tạo vật xung quanh bạn.

Khám phá ra mối liên kết thường trực giữa bạn và đáng quyền năng có vai trò như một liều thuốc xoa dịu các vết thương làm lành lặn mọi mặt trong cuộc sống của bạn.

Bằng cách nắm bắt được mối liên kết thường trực giữa bạn và đáng quyền năng bạn sẽ thâm nhập được niềm vui bắt nguồn từ việc nói lên sự thật, bày tỏ những gì mình muốn, giữ đúng lời hứa, chịu trách nhiệm về những cảm giác của mình và tạo ra một cuộc sống có sự ổn định về tài chính, nhiều những niềm vui, nhận thức được giá trị của bản thân, có lòng trắc ẩn, sự sáng tạo và sự nhận thức có tập trung. Hãy tự nhủ rằng:

Mình sẽ làm cho mọi việc đơn giản hơn khi cảm thụ được quyền năng tối cao trong cuộc

sống của mình.

Chương 12: Sống Trong Thực Tại Mới

Nếu bạn luôn giữ đúng cam kết với bản thân và mọi việc thì cách sống của bạn sẽ là nhân tố hỗ trợ hoàn hảo cho sự phát triển thể chất và tinh thần của bạn. Ăn uống lành mạnh, hành xử đúng mực, môi trường phù hợp sẽ là những yếu tố quan trọng đòi hỏi bạn phải lưu tâm. Bạn nhất thiết phải tạo ra một lối sống có những phẩm chất tốt cho sự trưởng thành và sự biến đổi.

Hãy tưởng tượng bạn đang sống trong một thành phố lớn đông nghẹt người, 5 giờ chiều là giờ cao điểm và tàu điện đông người đến độ không có đủ không khí để thở. 5 giờ kém 10 phút bạn đến ga tàu điện và phải đi bộ xuống hàng dãy cầu thang dài để tìm lối vào. Khi đến nơi hỗn hà hỗn hển thì bạn thấy tấm biển ghi hàng chữ: “Cửa này hiện đang tạm đóng cửa để sửa chữa. Vui lòng đi lối khác”. Bạn thăm nghĩ hẳn là đã có một biển báo tương tự như vậy trên cầu thang nhưng gió đã thổi bay đi đâu mất nên bạn mới không thấy.

Sau khi dừng lại một lúc thở lấy sức, bạn lại chuẩn bị đi trở lên. Tuy nhiên, chỉ mới đi được nửa đường bạn lại bị mắc kẹt giữa đám đông người đang đổ xô xuống dãy cầu thang chật hẹp vào đúng 5 giờ. Cả ngàn người kéo nhau đi xuống còn bạn thì lại cố nói cho họ biết rằng cánh cửa phía dưới đó đã bị đóng rồi. Dĩ nhiên, điều đó là vô vọng và không thể vì đám đông băng qua bạn nhanh và đông như một đàn kiến đang hành quân!

Trong tình thế ấy, bạn khó mà tìm được lối đi lên. Quả thật, nó còn khiến bạn cảm thấy rằng sẽ tốt hơn nếu quay lưng lại và đi cùng hướng với đám đông kia mặc dù bạn biết rằng điều ấy sẽ chẳng đạt được kết quả gì và chỉ dẫn đến chỗ bế tắc.

Hình ảnh vừa nêu trên minh chứng cho bạn thấy để hòa mình vào môi trường xung quanh và tìm được hướng đi chung tốt đẹp không phải là việc dễ dàng. Tìm được một môi trường thuận lợi quanh mình là điều cực kỳ quan trọng, nhất là khi bạn chỉ mới bắt đầu vào cuộc hành trình phát triển và khám phá bản thân.

Khi để mình bị cuốn trôi theo số đông, tự đi về hướng những người phê phán, lên án chính là bạn đã tự đặt mình vào một môi trường bất lợi. Môi trường tốt - gồm những người hòa hợp và ủng hộ hướng phát triển của bạn – quan trọng không kém những thực phẩm lành mạnh và bồi bổ cần thiết cho sức khỏe thể chất của chúng ta. Hỗ trợ cho sự trưởng thành

Khi gieo trồng và vun vén một mầm cây, việc đầu tiên bạn cần làm là dựng cho nó một hàng rào che chắn ở xung quanh để cho các con vật nuôi không tới phá và để mọi người không vô tình dẫm đạp lên cây non. Khi cây đã đủ lớn và vươn cao thì cần phải phá bỏ hàng rào đi, lúc này nó đã có thể tự đứng được một mình và cần một không gian tự do và thoáng đãng hơn để phát triển. Hãy tự bảo vệ mình theo cách này.

Hãy tìm cách hòa mình vào một nhóm bạn tốt, cùng san sẻ, giúp đỡ động viên nhau trong những lúc khó khăn. Khi xây dựng được cho mình sự hỗ trợ tốt về mặt tinh thần trong cuộc sống, bạn sẽ cảm thấy được an ủi, xoa dịu rất nhiều. Khi bạn biết mở rộng lòng mình lắng nghe mọi người, bạn bè cũng sẽ sẵn lòng lắng nghe bạn bất cứ khi nào bạn có chuyện cần tỏ bày.

Cố gắng loại bỏ những ảnh hưởng mang tính tiêu cực ra khỏi cuộc sống của mình. Không quan hệ thân thiết hoặc tránh xa những người có thái độ sống không lành mạnh – những người hay dùng lời lẽ chê bai, phê phán, làm nản lòng hay dùng hành động làm tổn thương đến người khác. Chỉ khi nào thấy tự tin ở bản thân, cảm thấy mình như một cái trụ vững

vàng, không dễ lay chuyển bởi những tác động ở môi trường xung quanh thì hãy nghĩ đến việc quay lại kết giao với đám người này để tìm cách biến đổi họ theo lối sống tốt đẹp hơn. Hãy làm cho cuộc sống đơn giản

Một điều quan trọng nữa mà bạn cần phải ghi nhớ là mọi hành động của bạn đều kéo theo nó những phản ứng dây chuyền. Đây là luật nhân quả. Khi đã trở nên tự chủ và biết chịu trách nhiệm về cuộc đời mình, bạn cần lưu ý để không tạo ra những hậu quả tiêu cực không mong muốn từ các hành động của mình. Khi đã nhận thức rõ suy nghĩ của mình, luôn cẩn thận khi nói năng và hành động sẽ nhận thấy luôn có sự liên kết giữa những gì bạn “gieo” và những gì bạn “gặt” được. Những người tốt luôn có vẻ như luôn sống trong một thế giới hiền hòa, còn những người nóng giận thì có vẻ như sống trong một thế giới đầy thù nghịch.

Hãy làm cho cuộc sống của bạn trở nên đơn giản và nhẹ nhàng hơn. Tại sao cứ phải đeo đẳng trong lòng gánh nặng của những món nợ kèch xù đến nỗi không còn thời gian và sự tĩnh tâm để lên kế hoạch chi trả và lo toan cho cuộc sống? Khi nhận thức của chúng ta trở nên sáng suốt và thấu đáo hơn, những vấn đề liên quan đến tiền tài vật chất sẽ trở nên kém quan trọng đi. Hãy tạo cho mình một lối sống đơn giản, cũng như khi ăn uống đơn giản, hợp lý thì sẽ có sức khỏe tốt thôi. Hãy xem lại lối sống của mình và nghĩ xem bạn có thể thay đổi chúng bằng cách nào.

Bạn có thể xem tình yêu, niềm vui, bạn bè, mái ấm gia đình, những tiếng cười đùa và niềm hạnh phúc là thước đo sự thành đạt của mình. Đừng xem tiền bạc, hay của cải hay sự nghiệp là thước đo. Nhiều người đã để cho phẩm giá của cuộc sống bị suy đồi vì những nguồn lợi về tài chính, họ lầm tưởng rằng mình đã thắng cuộc, đã thành công trong cuộc đời trong khi thật sự là đã thất bại. Liệu có thể xem một người là thành đạt hay không khi anh ta kiếm được hàng triệu đôla nhưng cuộc sống gia đình đổ vỡ, bản thân anh ta ngày càng trở nên tồi tệ vì các chứng lở loét, cao huyết áp, thiếu thuốc trợ tim và những mối quan hệ bất thành? Thước đo mới của sự thành đạt

Nhờ việc đơn giản hóa cuộc sống và sắp xếp lại những điều là ưu tiên trong đời mình bạn mới có thể biến cuộc sống trần gian này thành thiên đường mỗi ngày trong đời. Một khi nhận ra rằng tiền không phải là tất cả, và đôi khi chỉ có một ít tiền để đáp ứng cho những nhu cầu căn bản nhưng bạn vẫn thấy trong lòng thanh thản, có nhiều thời gian để tận hưởng cuộc sống như gặp gỡ bạn bè, dạo chơi trong công viên, vui đùa cùng các con, chơi thể thao và giải trí... Bạn hạnh phúc vì được sống theo cách của mình.

Hãy rèn luyện để bản thân luôn cảm thấy lạc quan và suy nghĩ tích cực. Ngay cả khi việc ăn uống và tập thể dục chưa đủ liều lượng nhưng suy nghĩ tích cực cũng vẫn có thể giúp duy trì sức khỏe, đặc biệt là về mặt tinh thần. Một tinh thần lạc quan có thể làm bạn luôn trẻ trung và rạng rỡ trong khi những người khác cùng tuổi với bạn nhưng lại trông già hơn và trên da đã thoáng có những nếp nhăn. Sức mạnh tinh thần quả là không có giới hạn nào cả.

Điều quan trọng hơn cả là hãy dựa vào những suy nghĩ tích cực của mình như một phương tiện để đạt được mục tiêu vì không có gì đủ mạnh để ngăn cản bạn khi bạn đang thật sự dồn hết tâm trí cho tình yêu thương, hạnh phúc và niềm vui sống. Thay vì than vãn tại sao bạn lại không nghĩ rằng sao trên những cái gai xấu xí kia lại nở ra được những bông hoa đẹp đến thế. Tập thay thế cách nhìn khó chịu, bi quan về cuộc sống bằng suy nghĩ tích cực, tươi sáng hơn – chắc chắn rồi bạn sẽ nhận được những điều tốt đẹp hơn trong những

trải nghiệm của mình. Các công trình nghiên cứu đã cho thấy rằng tinh thần và các hóa chất trong cơ thể chúng ta có thể thay đổi nếu chúng ta thay đổi cách suy nghĩ. Để sống dễ dàng

Khi đã nắm bắt thấu đáo 4 điều cơ bản của cuộc sống và hòa hợp được 7 thành tố tạo nên cuộc sống hạnh phúc vào trong lối sống của mình, sớm muộn gì rồi bạn cũng sẽ nhận ra mình đang sống trong một thực tại hoàn toàn mới mẻ. Bạn sẽ thấy mọi người thích tiếp xúc với bạn hơn, bạn được đồng nghiệp quý mến, cấp trên tin tưởng, bạn bè thương yêu và những mối quan hệ khác cũng trở nên tốt đẹp hơn. Những điều mà cuộc sống đem lại cho bạn càng làm bạn cảm thấy muốn thay đổi và hoàn thiện mình. Bằng cách áp dụng và kết hợp những điều đã được liệt kê cụ thể trong quyển sách này bạn sẽ có một cuộc sống mãn nguyện, hạnh phúc và cũng thành công hơn. Những hành động dung dị của thuyết Hãy Để Mọi Chuyện Đơn Giản sẽ cho bạn một phương thức mới để điều khiển cuộc sống. Hãy hành động với một thái độ bình thường để không phải tự chỉ trích hay thúc ép mình quá nhiều. Tiến lên từng bước và nhìn lại những tiến bộ trong sự phát triển của bản thân – như khi đã trở nên quen thuộc với tên lửa vậy. Khi tên lửa được phóng lên mặt trăng hay sao Hỏa chúng luôn bay theo con đường đã được lập trình sẵn. Tiến trình bay của các tên lửa này luôn được theo dõi và điều khiển từ những chương trình cài sẵn trên máy vi tính. Chính nhờ hệ thống hướng dẫn tự hiệu chỉnh này mà tên lửa cuối cùng đã bay được đến đích. Sử dụng các công cụ được hướng dẫn trong sách này sẽ giúp bạn có phương pháp tự kiểm soát, nhờ đó biết được mình luôn đi đúng hướng. Hãy rèn luyện dần khả năng tự điều chỉnh này để đi đến đích cuối cùng là một người hoàn thiện.

Khi phát hiện ra mình đang trở lại kiểu hành xử trước đây vốn gây cho bạn nhiều phiền toái thì cũng không cần phải tự lên án hay chỉ trích mình vì đã thất bại. Nếu bạn nhận ra lỗi của mình và kịp thời sửa chữa thì như vậy không có nghĩa là thất bại vì bạn đã rút ra được bài học từ chính vấp ngã của mình. Đây chính là cách để chúng ta trưởng thành. Mỗi tình huống dù vui sướng hay buồn đau đều có thể giúp chúng ta trở nên hoàn thiện hơn.

Hãy gầy dựng cuộc sống sao cho không bao giờ bạn phải đánh mất điều gì cả. Nếu vẫn còn điều gì đó bạn chưa cảm thấy hài lòng. Hãy chất lọc kinh nghiệm, rút ra cho mình bài học hoặc suy nghĩ sáng suốt hơn để tránh lặp lại những lỗi lầm đã phạm phải. Hành xử như thế sẽ giúp bạn cảm thấy hài lòng hơn hoặc sẽ rút ra được những bài học để ngày càng trưởng thành hơn.

Khi xem thực đơn bạn sẽ cảm thấy háo hức và vui thích được nếm thử những món ăn đã được giới thiệu trên đó. Quyển sách này cũng giống như một cuốn thực đơn vậy. Có thể lúc ban đầu niềm thích thú và sự háo hức khám phá cách sống tốt đẹp ở quyển sách này chưa đủ mạnh để thu hút bạn thực hiện ý định ngay, nhưng kết quả của những ý tưởng được đề cập trong sách thì quả là thú vị và hấp dẫn hơn gấp nhiều lần những gì trí tưởng tượng phong phú của bạn có thể hình dung ra.

Mọi cuộc phiêu lưu đều bắt đầu bằng một bước chân. Khi đóng quyển sách này lại, hãy hành động ngay để khởi đầu bước đầu tiên trên chặng đường trở thành một người hoàn thiện như mong muốn và để có cuộc sống tốt đẹp hơn. Tất cả đang chờ đợi bạn ở phía trước. Hãy sẵn sàng tiến bước! 11 Ý TƯỞNG TẠO NÊN CUỘC SỐNG TƯƠI ĐẸP

Nói Lên Sự Thật

Thể Hiện Ước Muốn

Giữ Lời Hứa
Làm Chủ Cảm Xúc
Ổn Định Tài Chính
Tạo Nguồn Cảm Xúc
Đề Cao Giá Trị Bản Thân
Lòng Trắc Ẩn
Không Ngừng Sáng Tạo
Sự Nhận Thức Tập Trung
Liên Hệ Với Đấng Quyền Năng
— Hết —