

M.J.RYAN

Tác giả của Attitudes Gratitude và The Power of Patience

HAPPINESS MAKEOVER

1



HẠNH PHÚC KHÔNG KHÓ TÌM

(CÁCH TÌM NIỀM VUI VÀ HẠNH PHÚC MỖI NGÀY)

First News



NHÀ XUẤT BẢN TRẺ



LỜI GIỚI THIỆU

PHẦN I: HẠNH PHÚC LÀ GÌ?

PHẦN II: VƯỢT LÊN NHỮNG TRỞ NGẠI

PHẦN III: KHÁM PHÁ BÍ ẨN HẠNH PHÚC

PHẦN IV: ĐI TÌM HẠNH PHÚC MỖI NGÀY

PHẦN V: HÃY YÊU CUỘC SỐNG CỦA CHÍNH MÌNH

PHẦN VI: 20 CÁCH CẢM NHẬN HẠNH PHÚC TRONG HIỆN TẠI

LỜI GIỚI THIỆU

Hạnh phúc không lệ thuộc nhiều vào hoàn cảnh bên ngoài mà đến từ bên trong bản thân mỗi người. Hạnh phúc bắt nguồn từ cách nhìn, cách ứng biến với các vấn đề của cuộc sống để tạo nên cảm xúc, niềm vui.

Hạnh phúc không khó tìm!

Các bạn đang cầm trên tay một cuốn sách rất đặc biệt về cách tìm hạnh phúc cuộc sống của Tiến sĩ M. J. Ryan - một chuyên gia nổi tiếng thế giới trong lĩnh vực khám phá những giá trị tinh thần và hạnh phúc cuộc sống. Bằng tất cả tâm huyết và sự trải nghiệm từ chính cuộc đời mình, trải qua hàng chục năm nghiên cứu cuộc sống của rất nhiều người, tác giả đã viết nên cuốn sách **Hạnh Phúc Không Khó Tìm**. Cuốn sách nổi tiếng này đã và đang giúp hàng triệu bạn đọc trên thế giới cảm nhận được cuộc sống của mình hạnh phúc hơn qua mỗi ngày.

Rất nhiều người trong chúng ta đã từng suy nghĩ và trăn trở đi tìm lời giải cho câu hỏi: *Làm thế nào để có được hạnh phúc? Tại sao mình lại không cảm thấy hạnh phúc? Muốn có được hạnh phúc phải tìm ở đâu?* Hầu hết mọi người đều nghĩ rằng, khi đạt được những điều mà chúng ta mong muốn: giàu có về của cải, thăng tiến trong nghề nghiệp, ổn định được cuộc sống và có một tình yêu lý tưởng... thì sẽ cảm thấy hạnh phúc. Tuy nhiên, khi đã có được những điều đó rồi, chúng ta lại ngạc nhiên thấy rằng rất nhiều lúc, mình vẫn cảm thấy chưa được mãn nguyện, thậm chí là bế tắc. Chúng ta vẫn không tránh khỏi những âu lo vì các vấn đề, mong muốn mới liên tục nảy sinh trong cuộc sống. Tại sao lại như vậy? Làm thế nào để trong bất cứ hoàn cảnh nào, chúng ta cũng luôn cảm nhận được cuộc sống vui tươi, mới mẻ đúng như những gì cuộc sống vốn có?

Có lẽ, mục đích sau cùng mà mỗi người hướng đến trong cuộc sống là cảm nhận được hạnh phúc. Đó là một vấn đề tinh tế của cảm xúc tinh thần, liên quan mật thiết đến tính cách, mục đích sống và ước mơ của mỗi người. Không ai có thể định nghĩa hay liệt kê cụ thể khái niệm hạnh phúc cho tất cả mọi người. Nhưng cho dù là ai, ở địa vị nào, trong hoàn cảnh nào, bạn cũng đều được quyền lựa chọn, cũng như hoàn toàn có khả năng tự mang lại hạnh phúc cho bản thân vào bất kỳ thời điểm nào. Hạnh phúc đến khi bạn biết cảm nhận, khám phá những điều mới mẻ từ cuộc sống; thực hiện được những điều mình ấp ủ, ước mơ. Hạnh phúc là khi ta tìm ra và trân trọng những niềm vui, giá trị giản dị của cuộc sống. Hạnh phúc là hoài bão sáng tạo nên những giá trị mới cho cuộc đời. Có thể những nỗ lực của bạn chưa được đền đáp, có thể bạn đang phải chịu những áp lực từ công việc hay nặng lòng với những thất bại, sai lầm, tổn thương..., nhưng hãy tin rằng, bạn luôn luôn nắm giữ cơ hội mang lại hạnh phúc cho mình. Hãy mạnh dạn thay đổi suy nghĩ và cách nhìn để thực hiện được điều đó!

Tiến sĩ M. J. Ryan còn là tác giả của những tác phẩm nổi tiếng khác, như: *The Power of Patience, Attitudes of Gratitude, Trusting Yourself, The Giving Heart, A Grateful Heart, The Fabric of the Future...* Trong cuộc đời mình, bà đã tư vấn, giúp đỡ và định hướng cho hàng trăm ngàn thính giả, độc giả về phương cách tìm kiếm và trải nghiệm những niềm hạnh phúc thực sự trong cuộc sống đời thường. Bà đã từng thao thức: *"Tôi hiểu hành trình tìm kiếm hạnh phúc của mỗi người chúng ta gian khổ đến nhường nào bởi vì tôi cũng đang hiển dăng từng ngày sống của mình cho việc cảm nhận hạnh phúc – của bản thân tôi, của các bạn và của rất nhiều con người trên thế giới. Từ những trải nghiệm thực tế và những nghiên cứu về tâm lý học thực tiễn kết hợp với khoa học phân tích cuộc sống, tìm hiểu các mối quan hệ tương tác giữa những sự kiện, suy nghĩ, cảm xúc của con người, tôi tin rằng cuốn sách sẽ giúp bạn đọc khám phá được chính mình và sớm tìm thấy niềm vui trong cuộc sống"*.

Với ý nghĩa đó, First News trân trọng giới thiệu với bạn đọc hai tập sách **Hạnh Phúc Không Khó Tìm** như một công cụ hiệu quả nhất để giúp bạn tìm được hạnh phúc. Chúng tôi mong rằng bộ sách sẽ đem lại cho các bạn những khám phá mới mẻ từ chính nội tâm của mình, định hướng cách tư duy thực tế khoa học và thú vị trong việc tìm lại niềm vui cho chính mình, tạo nên một sự

thay đổi tích cực trong suy nghĩ và cảm nhận, để có được hạnh phúc trong cuộc sống quý giá này.

- First News

“Bạn có nghĩ rằng, cuộc đời bạn sẽ thay đổi khi bạn thực sự biết yêu thương cuộc sống? Liệu bạn có muốn mình trở thành một kẻ cô đơn giữa cuộc đời, hay là một người biết cảm nhận cuộc sống với đầy đủ những điều kỳ thú, tuyệt vời?”

- James A.Kitchens

Một buổi sáng thứ Bảy, thời tiết lạnh lẽo, không gian âm ỉm. Hai vợ chồng tôi lên kế hoạch tối hôm ấy sẽ đi dự buổi tiệc sinh nhật của một người bạn thân. Nhưng Ana, con gái 3 tuổi của chúng tôi, thức dậy trong cơn sốt. Bệnh viêm phổi của cháu lại có dấu hiệu tái phát. Lúc mới nhận Ana làm con nuôi - khi con bé mới một tuổi - chúng tôi đã được cảnh báo trước về căn bệnh này của cháu.

Vợ chồng tôi chẳng còn tâm trí nào để nghĩ đến bữa tiệc sinh nhật hứa hẹn nhiều điều thú vị nữa. Tất cả những gì chúng tôi cần làm lúc ấy là tìm cách chạy chữa cho cháu.

Mỗi lần bị ốm, Ana tỏ ra rất khó chịu. Con bé cứ bấu chặt lấy tôi, miệng la thất thanh giống như đang bị ai đe dọa, nhất là mỗi khi Don hoặc ai đó đến gần cháu.

Tâm trạng căng thẳng của chúng tôi rồi cũng nhẹ đi theo cơn sốt dịu dần của Ana. Khi màn đêm buông xuống, tôi ngồi trên ghế xích đu, bế Ana trong tay, dịu dàng hỏi con: “Hôm nay là một ngày thật mệt mỏi và căng thẳng, nhưng chúng ta đã vượt qua rồi, phải không con? Bây giờ con muốn mẹ cho con cái gì nào?”.

Ana ngược nhìn tôi, thút thít: “Mẹ ơi! Con chỉ muốn được sống hạnh phúc thôi!”.

Tôi nhìn con bé, ngạc nhiên bởi những gì nó vừa thốt ra. Dù sao, nó cũng chỉ là một đứa trẻ 3 tuổi thôi mà. *Sống hạnh phúc!* Đó chẳng phải là điều mà tất cả chúng ta đều mong muốn hay sao? Vấn đề ở đây không phải chúng ta là ai, đang sống trong hoàn cảnh nào, cũng không phải chúng ta sống được bao lâu, mà điều cần quan tâm nhất là: chúng ta sống và cảm nhận hạnh phúc trong từng phút giây của cuộc đời mình như thế nào!

Quả thực, hạnh phúc là một giá trị sống quan trọng đến nỗi nó được ghi nhận là một trong ba quyền cơ bản của con người: quyền sống, quyền tự do và quyền mưu cầu hạnh phúc. Hạnh phúc là giá trị mà mỗi người đều ước mong vươn tới trong suốt cuộc đời mình.

Thế nhưng, chúng ta vẫn thường nghĩ rằng hạnh phúc ở mãi tận đâu đâu mà không nhìn thấy được bản chất giản dị của nó. Chúng ta chỉ thấy hạnh phúc sau khi làm xong một việc nào đó hay đạt được một thứ gì đó, và cứ lao vào cuộc rượt đuổi không có điểm dừng này. Chẳng hạn, người này nghĩ rằng mình chỉ hạnh phúc khi tìm được một việc làm tốt; người khác cho rằng hạnh phúc là khi không có bất kỳ điều phiền phức gì xảy đến; có người lại nhìn hạnh phúc theo những khía cạnh thực tế hơn: mua được chiếc xe hơi đời mới, lấy được tấm bằng tốt nghiệp đại học hay... cưới được vợ. Trong khi đó, chúng ta lại quên mất một điều rằng, hạnh phúc không đến từ hoàn cảnh khách quan mà khởi phát từ chính những cảm nhận cuộc sống của tâm hồn mình. Nói cách khác, chúng ta quá chú ý đến những thứ bên ngoài mà quên mất cái gốc hạnh phúc ngay trong bản thân mỗi người.

Chính vì chúng ta luôn bị ám ảnh bởi nếp nghĩ: “Tôi chỉ hạnh phúc khi...”, nên chúng ta đã vô tình đánh mất biết bao cơ hội để cảm nhận hạnh phúc trong cuộc sống. Cô vợ ở nhà “chỉ hạnh phúc” sau khi thấy “chồng mình đi làm về đúng giờ”. Nhân viên làm công ăn lương “chỉ hạnh phúc” nếu đến cuối năm, anh ta dành dụm được một khoản tiền kha khá. Ông chồng “chỉ hạnh phúc” khi được nhìn thấy “vợ mình biết mặc chiếc áo theo ý thích của mình”... Thế là hết ngày này qua ngày khác, chúng ta phí phạm biết bao thời gian để chờ đợi. Chờ đợi chuyện này chuyện kia

xảy ra theo ý muốn hoàn toàn chủ quan của mình, rồi mới cảm thấy hạnh phúc, mới thấy hài lòng, mãn nguyện. Còn nếu không, chúng ta sẽ rất khó chịu, khổ sở. Ấy vậy mà khi đạt được rồi, chúng ta cũng vẫn chưa chịu yên; vì rằng, tiếp sau đó là cả một loạt cái gọi là “mục tiêu của hạnh phúc” khác xuất hiện, khiến chúng ta vô cùng khổ sở, cứ phải tiếp tục theo đuổi mãi mãi. Cứ thế, không biết đến bao giờ chúng ta mới có thể cảm thấy hạnh phúc được!

Những điều vừa phân tích trên đây cũng thật đúng với bản thân tôi. Trong suốt bốn mươi năm qua, tôi là một người phụ nữ bình thường, luôn nhìn đời một cách tiêu cực. Tôi luôn ghi nhớ những khó khăn tôi đã gặp, những sai lầm mà tôi đã vấp trong đời mình, và tôi cố gắng tạo dựng cho mình một cuộc sống mà tôi nghĩ là sẽ hạnh phúc hơn ở ngày mai. Nhưng khi tôi đã có tất cả những thứ mà tôi từng nghĩ chúng sẽ làm cho mình cảm thấy hạnh phúc - cuộc sống độc lập, tiền bạc, thành công - thì hóa ra hạnh phúc lại không phải là như vậy. Tôi nhận ra, thật là sai lầm lớn khi lâu nay mình mãi mê theo đuổi những điều đó. Và thế là, tôi đã quyết tâm thay đổi, làm cho mình trở thành một người hạnh phúc thực sự.

Tôi đã thay đổi như thế nào? Hơn mười hai năm qua, tôi viết một loạt sách nói về những phần thưởng của lòng tốt, lòng biết ơn, tính độ lượng, kiên nhẫn, lòng tin vào chính mình... Những đức tính đó mới thật sự là con đường đưa chúng ta thẳng tiến đến những niềm hạnh phúc đích thực của cuộc sống. Tôi đã học hỏi từ rất nhiều người hạnh phúc trong cuộc sống, đọc kỹ nhiều loại sách báo bàn về hạnh phúc, học cách lắng nghe nội tâm mình, làm việc hăng say hơn, cố gắng phục vụ và đem lại niềm vui cho người khác nhiều hơn, cụ thể là đáp ứng ngày càng tốt hơn những nhu cầu tinh thần cho đông đảo khách hàng của mình.

Tuần vừa rồi, tôi có chút việc cần phải thuê người sửa lại mái lợp sân phía sau nhà. Công việc xong xuôi, tôi mời người thợ cùng vợ ông ta đến dùng bữa tối với gia đình chúng tôi, cũng là để cảm ơn về những gì ông đã làm. Chúng tôi đã có bữa tối thân mật với bầu không khí ấm cúng như trong một gia đình. Sau bữa ăn, vợ chồng người thợ ngồi uống trà và trò chuyện với vợ chồng tôi rất vui vẻ. Họ còn khiêu vũ vòng tròn với bé Ana trong phòng khách, làm cho con bé cứ cười nắc nẻ suốt cả buổi. Ngày hôm sau, người chồng lại đến thăm gia đình chúng tôi. “Buổi tối hôm qua tuyệt quá!” - Ông ta vừa nói vừa nở một nụ cười thật thân thiện - “Bà thật sự là một người hạnh phúc, phải không bà? Tôi đến đây cảm ơn bà vì bà đã tặng cho vợ chồng chúng tôi một buổi tối hết sức vui vẻ. Đã lâu lắm rồi, bà nhà tôi không có dịp nào cảm thấy vui như vậy!”.

Tôi nghĩ rằng, mình đã bỏ lỡ mất năm mươi năm hạnh phúc của cuộc đời vì trước đây, mình đã không biết sống với những niềm hạnh phúc giản dị như thế. Đó cũng là lý do vì sao tôi viết cuốn sách này.

Chúng ta không nên quá căng thẳng vì phải liên tục tranh đua với đủ thứ chuyện phức tạp khác nhau trong cuộc đời. Có rất nhiều điều giản dị trong cuộc sống mà chúng ta có thể làm. Hạnh phúc có thể nở hoa trong lòng mỗi người, nếu mỗi ngày chúng ta biết sống, làm những việc hữu ích và luôn yêu thương người khác.

Hạnh phúc là một phần thưởng mà mỗi người có thể tự trao tặng cho mình. Những người hạnh phúc biết chấp nhận chính mình. Họ không mất thời gian quý giá của cuộc đời vào những chuyện buồn khổ hay tiếc nuối. Họ chấp nhận những bất trắc, khó khăn như một phần tất yếu của cuộc sống. Họ chấp nhận cả những khiếm khuyết của người khác. Họ không phải đau khổ chỉ vì cứ muốn mọi người phải trở thành mẫu người như mình mong muốn. Họ chỉ cố gắng đối xử với mọi người một cách chân thành, rộng lượng để khơi gợi những tình cảm cao thượng trong tâm hồn người khác. Họ tận tụy làm việc để cảm nhận hạnh phúc ở ngay hiện tại dù lòng vẫn hướng đến tương lai, nhưng họ không bao giờ mơ ước quá viên mãn hay lo sợ những điều vắn vơ. Họ sống gắn bó với đời và coi cuộc đời mình như một hành trình đầy thú vị. Sắp tới, họ sẽ gặp những gì? Chưa biết! Nhưng có một điều họ biết chắc chắn rằng, dù trong bất kỳ hoàn cảnh nào, họ cũng luôn cố gắng sống và cảm nhận hạnh phúc. Đằng sau mỗi vất vả, khó khăn bao giờ cũng là những niềm hạnh phúc để con người trải nghiệm, cùng những kinh nghiệm sống đầy ý nghĩa để con người khám phá!

Những niềm thú vị trong cuộc sống luôn có tính chất lay lan, tác động qua lại. Sự hứng khởi

sau khi đã chinh phục được một thử thách tạo sẽ nên sức hấp dẫn mãnh liệt đối với bản thân, cuốn hút ta tiếp tục chinh phục những thử thách mới. Với một tinh thần đầy phấn khởi, lạc quan, luôn cảm nhận được những điều thú vị trong cuộc sống thì cơ thể cũng theo đó mà trở nên khỏe khoắn hơn. Một nghiên cứu gần đây trên tạp chí *Thần kinh học* cho thấy, những người già biết tạo cho mình cuộc sống hạnh phúc thì nguy cơ mắc bệnh Alzheimer là rất thấp. Kết quả nghiên cứu cũng khẳng định những người sống hạnh phúc ít có nguy cơ đột tử hơn so với những người luôn phải sống trong trạng thái căng thẳng, buồn khổ.

Tôi đã nghiên cứu và thực hành nhiều về nghệ thuật sống. Tôi thường trầm trồ với câu hỏi: Phải sống như thế nào để luôn hạnh phúc? Theo thời gian, tôi đã rút ra được một vài điều: *Thứ nhất*, kiếm tìm hạnh phúc là một khát vọng mang tính “bản năng” của con người, bất kể ở lứa tuổi nào; *thứ hai*, hạnh phúc phải được trải nghiệm trong từng khoảnh khắc quý giá của cuộc sống.

Bất cứ lúc nào chúng ta còn luyến tiếc quá khứ hay dốc hết hy vọng vào tương lai có nghĩa là chúng ta đang đánh mất những niềm hạnh phúc của hiện tại. Ngay lúc này đây, chúng ta phải tạo dựng và cảm nhận được hạnh phúc của chính mình.

Mọi người đều có thể cảm nhận hạnh phúc, bất kể họ là ai, ở địa vị nào. Không hề có giới hạn nào cho sự cảm nhận hạnh phúc trong mỗi người, bởi vì hạnh phúc là bất tận.

Xét trong một ý nghĩa thực tế hơn, điều cần thiết nhất để cảm nhận hạnh phúc cũng là do chính chúng ta tạo dựng, xây đắp. Tại sao chúng ta sử dụng tiền bạc để mua nhà, chăm lo sức khỏe, đáp ứng vô số nhu cầu vật chất và tinh thần khác trong đời sống, thậm chí, dùng tiền để thiết lập, củng cố các mối quan hệ với người khác, trong khi chúng ta lại không biết làm cách nào để mình cảm nhận được hạnh phúc? Thay vì suốt ngày làm việc và làm việc để có tiền trang bị những tiện nghi trong nhà, thay vì muốn dùng tiền để chinh phục người khác, tại sao chúng ta không đến với hạnh phúc bằng một con đường ngắn hơn? Tập trung vào học tập, nâng cao kiến thức, phát triển sự nghiệp, trau dồi đức hạnh sẽ khiến chúng ta cảm thấy mãn nguyện và cảm nhận cuộc sống của mình tuyệt vời hơn. Tiện nghi vật chất chẳng bao giờ làm cho chúng ta thỏa mãn. Tiền bạc cũng không bao giờ thực sự mua được lòng người. Nó chỉ là mồi mòng để nảy sinh những tiêu cực nối tiếp tiêu cực! Trong công việc, chỉ có những con người chân thành giúp đỡ nhau, góp sức với nhau, thì mới cùng nhau làm nên những thành quả tốt đẹp cho cuộc sống.

Càng tìm hiểu về đề tài sống hạnh phúc và cố gắng thực hành những gì mình đã tìm hiểu được, tôi càng nghiệm ra một điều: *Hạnh phúc là điều chúng ta cảm nhận được sau khi chúng ta đã suy nghĩ, chúng ta đã chọn lựa để hành động*. Hành động sẽ củng cố và làm chúng ta vững tin hơn vào những điều trước đây mình đã nghĩ. Những suy nghĩ tốt đẹp phải đi đôi với những hành động cao cả. Hai điều này khiến chúng ta luôn cảm nhận được hạnh phúc trên đường đời của mình.

Ở phần giữa của cuốn sách này, chúng ta sẽ thấy được sức mạnh của suy nghĩ, của tư tưởng. Việc sử dụng sức mạnh đó như thế nào? Nó sẽ đem lại cho chúng ta hạnh phúc hay khổ đau? Tất cả hoàn toàn tùy thuộc vào chính chúng ta. Chúng ta sẽ tập trung suy nghĩ về những sai lầm mình thường mắc phải trong cuộc sống, và tìm cách sửa đổi để làm cho mình hạnh phúc hơn lên. Chúng ta cũng có thể tự nhận biết mình đang gặp phải rắc rối gì và làm cách nào để có thể tự giải thoát. Chúng ta cũng có thể nắm lấy cơ hội để khám phá những điều bí ẩn giản dị của cuộc sống quanh mình; tìm thấy những con đường đến với niềm vui thật sự, thậm chí cả sự mãn nguyện trong từng khoảnh khắc của cuộc đời mình.

Những yếu tố tích cực trong suy nghĩ mỗi người là khởi nguồn của hạnh phúc. Và đến lượt mình, hạnh phúc tác động ngược trở lại khiến cho suy nghĩ, tư tưởng của chúng ta trở nên ngày càng tích cực hơn. Gần đây, trong bài phát biểu của giáo sư Barry Schwartz với sinh viên trường Swarthmore, có một câu rất đáng chú ý: “Những người có thói quen suy nghĩ một cách có hiệu quả và có tấm lòng rộng mở thì họ luôn cảm thấy hạnh phúc hơn so với những người không có thói quen như vậy. Trong khi điều trị cho các bệnh nhân, các bác sỹ cũng nhận thấy điều này: những người có thói quen suy nghĩ tích cực thì việc điều trị tiến triển nhanh hơn, mau lành bệnh hơn”. Theo ông, những bó hoa, gói quà nho nhỏ mà các bác sỹ mang theo khi đến điều trị cho người bệnh có tác dụng trị bệnh hiệu quả hơn rất nhiều so với những chiếc túi công kênh đựng dụng cụ y khoa

hay kim chích.

Trước khi ngành Tâm lý học chú ý nghiên cứu nhiều về hạnh phúc như hiện nay, thì hạnh phúc vốn chỉ là đề tài quan tâm của các nhà triết học. Kể từ thời Aristote, các nhà triết học phân biệt thành hai kiểu hạnh phúc. Một là hạnh phúc theo chủ nghĩa duy khoái của nhà triết học Epicure. Theo chủ nghĩa này, hạnh phúc được hiểu như là sự cảm nhận niềm vui thích hoặc sự mãn nguyện tinh thần *ngay trong chính hoạt động* học tập, nghiên cứu hoặc thực thi đạo đức. Hai là kiểu hạnh phúc của chủ nghĩa hạnh phúc. Chủ nghĩa này quan niệm hạnh phúc là cái được này sinh *bên ngoài* sự thoả mãn về hành động hay tính cách đạo đức của chủ thể. Như vậy, hai chủ nghĩa này quan niệm về hạnh phúc là khác nhau.

Gần đây, ngành tâm lý học lại khẳng định một điều rất mới rằng, có một sự khác biệt độc đáo giữa *niềm vui thích* với *sự mãn nguyện*. Niềm vui thiêu thì chỉ có tính chất nhất thời và mau chóng qua đi, còn sự mãn nguyện lại có sức sống bền lâu hơn. Đó là lý do tại sao chúng ta nên đi tìm “sự mãn nguyện” để có thể luôn cảm nhận được hạnh phúc đích thực trong từng phút giây của cuộc sống. Chúng ta không chỉ hạnh phúc ngay trong lúc chúng ta hành động vì những điều tốt đẹp, mà niềm hạnh phúc còn ngân vang mãi trong lòng sau khi chúng ta đã hành động.

Với tôi, hạnh phúc là được sống và tận tụy làm việc để hướng tới những giá trị đạo đức cao cả mà mình luôn tin tưởng một cách mãnh liệt, vững chắc. Càng ngày, tôi càng thấy rõ và thực sự cảm nhận được *những khoảnh khắc hiện tại quý giá* hơn bao giờ hết. Xuyên suốt đường đời tôi đi là một sự mãn nguyện tuyệt vời, còn từng khoảnh khắc hiện tại thì luôn đầy ắp những niềm vui thích.

Tóm lại, qua cuốn sách này, tôi muốn khuyến khích bạn hãy sống hạnh phúc. Nhưng phải làm sao để có được điều đó? Tất cả những gì bạn cần làm là nhận ra con đường đưa mình đến hạnh phúc, rồi nỗ lực vun trồng hạnh phúc trên đường đời của mình.

“Hạnh phúc, đó là bà chủ nhà xinh đẹp trong buổi dạ tiệc của cuộc sống, buộc mọi người phải đi vào mê cung quanh co của bà, nhưng lại không để cho bất cứ ai trong chúng ta đi cùng một con đường giống nhau.”

- Charles Caleb Colton

Fred, một nhân viên trong ngành tiếp thị, nhờ tôi tư vấn cách có được hạnh phúc cuộc sống. Chúng tôi đã ngồi nói chuyện với nhau về những dự định sắp tới của anh, để từ đó tôi có thể giúp anh cảm nhận cuộc sống một cách hạnh phúc hơn. Thế nhưng, phải thừa nhận là chúng tôi đã không thể bàn được bất cứ điều gì cả. Anh ta chỉ luôn tập trung vào những bức dọc của mình - một ông chủ độc đoán mà anh đang phải làm việc dưới quyền, mấy đứa con ngỗ ngược lúc nào cũng thích gây gổ ở trường. Vì thế, trước khi tìm cách giải quyết những vấn đề nan giải của anh, tôi đành phải để anh tự tìm hiểu lại từ đầu về những người hạnh phúc mà anh biết, xem có điều gì khác biệt giữa họ và anh?

Hai tuần sau, Fred gọi điện thoại cho tôi: “Chị biết không? Những người hạnh phúc là những người biết quý trọng cuộc sống hơn những người khác.” – Anh hào hứng nói. – “Họ cố gắng làm mọi thứ để cuộc sống tốt đẹp hơn, chứ không phí sức lo lắng những chuyện không đâu! Và do đó, họ có thể tươi cười nhiều hơn những người khác”. Thế rồi, Fred và tôi cùng đưa ra một kế hoạch để anh ứng dụng ba điều nêu trên. Anh bắt đầu biết quý trọng những gì mình đang có trong cuộc sống: những đứa con khỏe mạnh, một công việc ổn định, một cuộc hôn nhân bền chặt. Sau đó, anh cố gắng làm những gì mà mình có thể, để cho mọi thứ dần trở nên tốt đẹp hơn. Anh tập trung vào công việc với nỗ lực cao và chuyên nghiệp hơn trước. Trong gia đình, anh đưa ra những quy định ứng xử cho con cái, điều gì được phép và điều gì không được phép. Bất cứ khi nào anh cảm thấy mình có nguy cơ rơi vào nỗi âu lo về những điều nằm ngoài tầm kiểm soát, thì ngay lập tức, anh gạt lo lắng ấy qua một bên, và tập trung vào những gì mà mình có làm để xoay chuyển tình hình. Bằng

cách đó, anh bắt đầu cảm thấy mỗi ngày sống của mình là “một luống hoa hồng hạnh phúc”. Tôi muốn nói, những niềm vui nhỏ bé hàng ngày sẽ giúp chúng ta nhận thấy cuộc sống thật thú vị và mang đến cho chúng ta những nụ cười. Và bạn thấy đấy, chỉ nhờ những điều nhỏ bé, giản dị như vậy thôi mà Fred đã cảm thấy mình hạnh phúc hơn.

Một khách hàng khác đến với tôi, cũng than thở về những vấn đề gặp phải trong cuộc sống giống như Fred. Tôi cũng giao cho cô ấy những nhiệm vụ giống như Fred. Một thời gian sau, cô ấy quay trở lại gặp tôi và thích thú nói: “Chị ơi! Những người hạnh phúc là những người luôn vui tính. Họ biết dành thời gian để vui đùa, chứ không phải lúc nào cũng mang vè mặt cau có”. Và tôi đã giúp cô ấy phác họa một số điều tương tự mà cô ấy có thể thực hành trong cuộc sống, để có thể cảm thấy vui vẻ hơn. Một khách hàng khác đến nói với tôi rằng, những người sống hạnh phúc là những người tốt bụng và độ lượng. Còn người thứ tư lại cho rằng, những người hạnh phúc luôn tràn đầy cảm hứng, vì họ biết làm những công việc có ý nghĩa.

Tôi đã từng nêu câu hỏi cho những người sống hạnh phúc, để xem bí quyết nào khiến họ luôn cảm thấy hạnh phúc như vậy? Và kỳ lạ thay, chẳng ai hoàn toàn giống ai, mỗi người đều phát hiện từ cuộc sống những khía cạnh khác nhau đã làm cho họ hạnh phúc. Mỗi người chỉ cần quan tâm đến một khía cạnh nào đó trong cuộc sống thôi, là đã quá đủ để hạnh phúc rồi! Vấn đề là tại sao chúng ta lại quan tâm đến khía cạnh ấy chứ không phải là những khía cạnh khác? Đó chính là chiếc chìa khóa để mỗi người tìm thấy hạnh phúc trong cuộc sống của mình.

Tuy nhiên, nói như vậy không có nghĩa là chúng ta không quan tâm đến những vấn đề khác của cuộc sống. Có thể một số người sẽ không đồng tình với tôi, họ sẽ bảo, ai đó hạnh phúc là vì họ đã đủ ăn đủ mặc, ít phải đương đầu với những vấn đề của cuộc sống so với những người khác. Hoặc một số bạn khác cũng có thể bắt bẻ tôi rằng, những người hạnh phúc là vì họ giàu có và nổi tiếng. Thế nhưng, sao bạn không thử nghĩ, cuộc sống quanh bạn còn có rất nhiều người chẳng hề nổi tiếng hay giàu có gì hết, họ cũng phải lo toan cái ăn cái mặc, cũng phải đương đầu với nhiều khó khăn hàng ngày, nhưng họ vẫn luôn cảm thấy hạnh phúc. Cho nên cuốn sách này không hướng dẫn bạn cách thức để trở nên giàu có hay nổi tiếng, cũng không tìm lối cho bạn lẩn tránh những vấn đề rắc rối trong cuộc sống. Cuốn sách này chỉ gợi mở những ý tưởng để bạn đọc và suy ngẫm. Âm vang mạnh mẽ của những ý tưởng ấy có thể giúp bạn biết hành động như thế nào là đúng trong những hoàn cảnh khó khăn, khai thông con đường để bạn đi đến những kết quả tốt nhất trong khả năng của bản thân mình. Hãy để cho tinh thần, trí tuệ và trái tim dẫn dắt bạn thực hành những ý tưởng đúng đắn trong cuộc sống của bạn.

Cuốn sách này cũng kể lại một số chuyện có thật trong cuộc đời tôi, một số chuyện khác tôi được biết thông qua công việc tư vấn của mình hoặc do tôi đọc được từ nhiều sách báo. Những câu chuyện đó là một tập hợp pha trộn cảm xúc, tinh thần, triết lý, những bí quyết thực hành tâm lý, những kinh nghiệm khôn ngoan Đông Tây kim cổ, ... là những tài sản vô giá cho những ai muốn rèn luyện bản thân mình để sống hạnh phúc. Theo hướng đó, tôi cố gắng trình bày nội dung cuốn sách một cách gần gũi, thiết thực nhất đối với bạn đọc. Cuối mỗi câu chuyện sẽ là những ý tưởng gợi mở để bạn áp dụng vào cuộc sống của mình. Tôi cố gắng tránh đưa ra những giải pháp không khả thi hoặc thiếu tính thuyết phục như một số tác giả khác khuyên bạn, như muốn hạnh phúc thì nhất định phải lập gia đình để có một người bạn đời bên cạnh hoặc theo một tôn giáo nhất định nào đó. Theo tôi, những giải pháp như thế không thể áp dụng cho hàng triệu con người được! Bởi vì, mỗi người đều có quyền có những chọn lựa khác nhau cho riêng mình, và mỗi người đều yêu cuộc sống và cảm nhận hạnh phúc theo cách riêng của mình. Nếu tác giả cứ nêu sẵn những giải pháp cho bạn đọc như vậy, thì cũng giống như một người lớn dẫn trẻ em đi ngang qua một cửa hiệu bán bánh kẹo, lấy tay chỉ cho các cháu thấy rõ bánh kẹo sau lớp tủ kính, rằng món này món kia ngon lắm, nhưng các cháu chẳng thể nào với tay để lấy được. Có nhiều con đường khác nhau đưa ta đến hạnh phúc! Cho nên, tự bản thân mỗi chúng ta cần phải biết lựa chọn điều gì là quan trọng để giúp mình cảm thấy hạnh phúc, và tự mình nỗ lực để vươn tới hạnh phúc.

Cuốn sách này có thể giúp ích cho bất cứ ai, không phân biệt giới tính, tuổi tác, chủng tộc, địa vị xã hội, mức thu nhập, tình trạng hôn nhân,... Bất cứ ai cũng có thể trải nghiệm những niềm vui, sự mãn nguyện mà mình xứng đáng nhận được trong cuộc sống.

Điều cuối cùng tôi muốn nhấn mạnh ở đây là, hạnh phúc không chỉ dừng lại ở những ý tưởng tốt đẹp chúng ta *suy nghĩ* trong tâm trí, mà hạnh phúc còn là những gì chúng ta thật sự *cảm nhận* được. Cảm nhận một cách trong sáng, trọn vẹn, trong từng khoảnh khắc sống của mình. Tuy nhiên, điều cần trước tiên vẫn là luyện tập thói quen suy tưởng những điều mới mẻ, hữu ích, lành mạnh. Rồi từ những ý tưởng đó, những cảm nhận tích cực, tốt đẹp sẽ dễ dàng nảy sinh, để bạn luôn hạnh phúc trong từng giây phút sống.

“Hạnh phúc trong cuộc sống phụ thuộc vào những suy nghĩ của bạn.”

- Marcus Aurelius Antonius

Vào dịp sinh nhật 7 tuổi, Ana được tặng một con chó nhỏ. Sau một tuần chơi với con chó nhỏ đó, Ana nói: “Mẹ ơi! Con không ngờ là để nuôi một con vật cưng lại phải làm nhiều việc như vậy!”. Tương tự như thế, khi chúng ta phải đối mặt với rất nhiều vấn đề lớn nhỏ khác nhau trong cuộc sống, chúng ta buộc phải suy nghĩ tìm ra phương cách giải quyết.

Trước hết, con chó nhỏ chỉ đi đến chỗ nào nó muốn đi, kể cả đi ra khỏi nhà. Nhiệm vụ của bạn là phải đi theo nó, đến bất cứ đâu, vào bất cứ lúc nào. Bạn muốn huýt sáo gọi nó lại nhưng nó không chịu lại, cứ chạy loang quanh khắp nơi. Bạn phải làm sao? Đánh đập nó không phải là cách làm hiệu quả. Cách tốt nhất là đi theo nó, vuốt ve, khuyến khích nó, vui vẻ huýt sáo gọi nó lại. Cứ như thế, dần dần bạn huấn luyện con chó nhỏ theo những thói quen của bạn. Sau này, nó có thể tự động thực hiện chính xác những thói quen.

Ví dụ giản dị trên cũng là một cách minh họa cho “lý thuyết” về cách sống hạnh phúc mỗi ngày. Này nhé! Những suy nghĩ của chúng ta cũng giống như con chó nhỏ chưa được huấn luyện - cứ lan man không rõ ràng - dễ dàng khiến cho bạn rơi vào những suy nghĩ bi quan, tiêu cực. Bạn có thể nhận ra rằng, ý nghĩ luôn có khả năng “di chuyển” rất nhanh chóng và không tuân thủ bất kỳ sự áp đặt nào. Vấn đề là bạn phải tạo ra một “định hướng tư duy” để khiến cho suy nghĩ của bạn tự động trở nên lạc quan, tích cực hơn. Và do vậy, “phần thưởng” mà bạn sẽ nhận được chính là những cảm nhận hạnh phúc hơn về cuộc sống.

Thực tế vẫn tồn tại những nếp nghĩ sai lạc trong tư duy của chúng ta từ trước đến nay. Vì hoàn cảnh nào đó, chúng ta cứ phải suy nghĩ về những điều bi quan, tiêu cực, u ám trong một thời gian dài. Nhiệm vụ của chúng ta bây giờ là phải “huấn luyện lại” những suy nghĩ của mình. Những nghiên cứu gần đây về chức năng của hai thùy não trước nằm trên vỏ đại não cho thấy: khi thùy não bên trái được hoạt hóa, chúng ta có những ý nghĩ vui tươi, tích cực. Trái lại, khi thùy não bên phải được hoạt hóa, chúng ta lại có những ý nghĩ lo âu, bi quan. Điều đó cho thấy, mỗi người chúng ta có khuynh hướng nghiêng về hoạt hóa một trong hai thùy não, hoặc là bên trái hoặc là bên phải. Cho nên, vấn đề cần quan tâm không phải là kích thích hoạt động của một trong hai thùy não, mà là tạo ra sự cân bằng trong hoạt động của hai thùy não. Lúc chúng ta mới sinh ra hay trong thời thơ ấu, sự cân bằng hoạt động này thể hiện rất rõ. Thế nhưng, càng trưởng thành, càng lớn tuổi, chúng ta càng dễ có khuynh hướng làm cho thùy não phải hoạt động với tần suất cao hơn, nghĩa là chúng ta dễ dàng rơi vào những ý nghĩ bi quan, tiêu cực. Tuy nhiên, khi bạn có ý thức thay đổi trạng thái tâm lý thì sự cân bằng hoạt động giữa hai thùy não không phải là điều khó thực hiện.

Kết quả nghiên cứu trên cũng là tin vui cho tất cả những ai lâu nay để thùy não phải của mình hoạt động quá mức. Chúng ta có thể hoạt hóa thùy não trái của mình để tạo ra sự hoạt động cân bằng. Nói cách khác, bạn tự buộc bản thân mình phải thay thế thói quen suy nghĩ tiêu cực lâu nay bằng những suy nghĩ tích cực hơn. Sau đó, bạn hành động một cách tích cực hơn trên nền tảng những suy nghĩ lạc quan đó. Cứ thế, chẳng bao lâu, cuộc sống của bạn sẽ thay đổi theo chiều hướng khác trước rất nhiều, và bạn luôn cảm nhận được hạnh phúc trong từng giây phút sống. Chẳng bao lâu, thói quen suy nghĩ tiêu cực sẽ được rũ bỏ, bạn sẽ tự động suy nghĩ theo hướng tích cực.

Nhiều người thường chỉ hiểu có một nửa ý nghĩa những điều tôi nói ở trên. Họ nghĩ rằng, bất cứ khi nào rơi vào thói quen suy nghĩ tiêu cực, họ phải nhanh chóng loại bỏ nó ngay. Nhưng đâu đơn giản bạn muốn loại bỏ là được, bạn cần phải định hướng suy nghĩ của mình theo lối tư duy mà bạn mong muốn. Chính việc “định hướng” này sẽ tạo thêm sức mạnh để bạn có thể xa rời những suy nghĩ tiêu cực.

Việc bạn rèn luyện cho mình hướng đến tư duy tích cực có thể gặp một số khó khăn ban đầu. Tuy nhiên, với thời gian, những suy nghĩ tốt đẹp, kiên nhẫn, độ lượng, biết ơn cuộc sống... dần dần trở thành tự nhiên, không cần bạn phải cố gắng nhiều để điều khiển tư duy của mình nữa.

Để áp dụng thành công phương pháp rèn luyện này, bạn hãy luôn ghi nhớ những điều sau đây:

- Phương pháp hoạt hóa thùy não trái sẽ mở ra cho bạn con đường mới, lối tư duy mới.
- Một trong những cách tốt nhất để thay đổi thói quen suy nghĩ của mình là tự điều chỉnh chúng. Bạn chỉ cần lựa chọn và tập trung vào những suy nghĩ tích cực mà thôi.
- Sau mỗi sự việc xảy ra trong cuộc sống, qua mỗi khó khăn, bao giờ ta cũng học được một bài học nào đó. Dĩ nhiên, đừng bao giờ tự hành hạ mình bằng những gì đã thuộc về quá khứ.
- Bất cứ khi nào bạn tạo ra một thói quen mới, thì thói quen này cũng chính là cuộc sống của bạn.

Cuốn sách này khuyến khích bạn chú ý vào những suy nghĩ tích cực, nhưng không có nghĩa là khuyên bạn phớt lờ hay gạt qua một bên những thách thức, những âu lo, buồn phiền trong cuộc sống. Chúng đều là những điều có thật! Nhưng nếu bạn cứ luôn phóng đại những thách thức, lo âu, phiền muộn trong từng ngày sống của mình thì không nên chút nào. Chúng ta hoàn toàn có khả năng trải nghiệm niềm vui sống trong bất kỳ hoàn cảnh nào, biết ơn những gì chúng ta có trong cuộc sống, giải tỏa những gánh nặng không cần thiết, bớt lo âu vì những điều chỉ thuần túy do óc tưởng tượng của ta thêm dệt ra, biết sống bằng tấm lòng bao dung với người khác... – Tất cả đều là những việc chúng ta có thể thực hiện được.

Ngay lúc này đây, bạn có thể chọn lựa điều mình cần dành sự tập trung chú ý, và cảm nhận xem nó khiến bạn hạnh phúc như thế nào? Điều khó khăn nhất trong cuộc sống của mỗi người chính là duy trì được những suy nghĩ tích cực, nuôi dưỡng tâm hồn căng tràn nhựa sống để luôn cảm nhận hạnh phúc mỗi ngày.

“Đừng tin tất cả mọi điều bạn nghĩ.”

- Bumper Sticker

Mỗi chúng ta đều có một gia đình riêng, chịu ảnh hưởng của môi trường xã hội, văn hóa, tín ngưỡng khác nhau. Thế nhưng, chúng ta đều có một điểm chung là chúng ta ít được giáo dục về thái độ biết ơn cuộc sống. Chúng ta ít biết cảm nhận những niềm hạnh phúc mình có mà thường chỉ nghĩ đến những điều tồi tệ đã, đang hoặc sẽ xảy ra. Đó thực sự là một thái độ sống rất đáng tiếc, vì chúng ta đã bỏ lỡ nhiều cơ hội để cảm nhận hạnh phúc.

Cách tốt nhất là, ngay bây giờ, bạn hãy tự nhắc nhở mình: “Mọi thứ đang rất tốt! Tôi là một người hạnh phúc!”. Bạn cứ lặp lại như thế để xua tan thái độ sống đáng tiếc lâu nay đi. Hãy cảm nhận hạnh phúc cuộc sống của mình ngay lúc này!

Phải chăng, hạnh phúc của bạn phụ thuộc vào truyền thống dân tộc, môi trường sống, các điều

kiện kinh tế - xã hội mà bạn đang hấp thụ? Hoặc thậm chí, không hề tồn tại cái gọi là “hạnh phúc” trong cuộc đời này, rằng nó chỉ thuần túy là một khái niệm? Tôi xin khẳng định rằng tất cả những “lý luận” vô căn cứ đó là rất có hại. Chúng sẽ khiến bạn luôn ở trong tư thế tuột dốc bất kỳ lúc nào trên con đường đi tìm hạnh phúc cuộc sống. Bí mật của hạnh phúc rất giản dị. Đó là hãy cảm nhận những gì mình đang có ngay trong lúc này. Bạn cứ lặp lại: “Tôi là người hạnh phúc!”, và bạn bỗng nhận ra, ngay cả những kiến thức bạn đang được học hay công việc bình thường hiện tại của bạn cũng khiến bạn cảm thấy hạnh phúc vô cùng rồi!

Với tôi, một người viết sách, hạnh phúc của tôi là hướng thẳng đến những giá trị đạo đức tốt đẹp mà tôi luôn tin tưởng một cách mãnh liệt. Tôi tìm cách truyền niềm tin tưởng ấy đến nhiều người khác. Và tôi hạnh phúc biết bao khi thấy việc đó đã tạo nên sự thay đổi tích cực trong chính bản thân mình. Và cũng nhờ công việc, tôi có thể giúp bao người khác tìm thấy hướng sáng để thay đổi cuộc đời họ. Tuy nhiên, hạnh phúc đối với tôi không chỉ có thế. Một bữa ăn tối có món thịt nướng ngon tuyệt cũng khiến tôi cảm thấy vô cùng hạnh phúc. Ngay cả những khi con tôi đau ốm, được chăm sóc, lo lắng cho con, với tôi là một niềm hạnh phúc.

Chồng tôi - Don - là một minh chứng độc đáo cho bí mật của hạnh phúc trong cuộc sống. Don rất lo lắng khi biết tin cha mình bị một khối u trong não. Thế nhưng, Don vẫn cố gắng thực hiện ước mơ của cha. Cha của Don có một tuổi thơ rất cơ cực, suốt đời ông chỉ ước mơ có một ngôi nhà và một chiếc xe hơi riêng. Don đã làm việc cật lực để mua nhà riêng và mua xe hơi cho cha. Bí mật hạnh phúc của Don thật giản dị: *Hãy làm những gì mình có thể làm được, miễn điều đó mang lại cho mình và cho người khác niềm hạnh phúc.* Quan điểm tích cực ấy có ý nghĩa hơn rất nhiều so với việc cứ ngồi khoanh tay và lo lắng về những điều không thể thay đổi được.

Một nhà văn mà tôi quen biết nói rằng: nhiều người trong nghề cầm bút luôn tự tra tấn bản thân họ một cách khốn khổ. Họ không bao giờ bằng lòng với tác phẩm của mình, ngay cả khi nó đã in xong và được công chúng đón nhận nồng nhiệt. Và do vậy, dù rất thành công, nhưng họ vẫn không cảm thấy hạnh phúc. Đánh rằng một thái độ cầu tiến và tự đặt ra yêu cầu cao cho bản thân như thế là rất tốt, nhưng những nhà văn ấy cũng đã tự bỏ lỡ nhiều cơ hội để cảm nhận hạnh phúc. Bởi vì, đối với nghề cầm bút, bản thân việc suy nghĩ, cảm nhận và nỗ lực sáng tạo nên tác phẩm đã là *những niềm hạnh phúc bất tận.*

Khi bạn khám phá được bí mật giản dị đó của hạnh phúc, những lo âu, phiền muộn sẽ được giải phóng. Bạn sẽ luôn cảm nhận được niềm vui, sự mãn nguyện trong cuộc sống và luôn lạc quan, yêu đời. Từ đó, sức khỏe của bạn cũng được cải thiện rõ rệt, bởi vì mọi suy nghĩ của chúng ta đều ảnh hưởng đến cuộc sống của chính chúng ta.

Lần đầu tiên tôi nhận ra mình hạnh phúc là lúc tôi phải đi trị liệu tâm lý vào năm tôi hai mươi tuổi. Lúc đó, tôi cảm thấy rất phân vân về nghề nghiệp, về hướng đi cho cuộc đời mình. “Tôi là một biên tập viên, nhưng tôi không cảm thấy hạnh phúc với nghề nghiệp của mình.” – Tôi đã nói với bác sĩ tâm lý như vậy. - “Tôi cảm thấy công việc của mình nhàm chán quá nên muốn tìm một công việc khác thú vị hơn!”.

Vị bác sĩ nhìn tôi và nói: “Chính vì công việc của cháu dễ dàng quá, nên cháu mới không tìm thấy được hạnh phúc trong những việc mình làm”.

Nghe bác sĩ tâm lý nói vậy, tôi lặng người. Đúng là lâu nay, tôi đã chọn một lối đi dễ dàng cho công việc của mình và tôi đã không cảm thấy hạnh phúc. Từ ngày ấy, tôi đã tự đặt ra những yêu cầu cao hơn trong nghề nghiệp và nhờ thế, tôi ngày càng cảm thấy hạnh phúc với công việc của mình.

Thế thì, điều bí ẩn giản dị của hạnh phúc chính là: *Hãy cảm nhận trọn vẹn nhất hạnh phúc trong hiện tại của mình.* Điều này làm cho bạn cảm thấy mãn nguyện hơn. Mặc cho người khác không biết trân trọng cuộc sống hiện tại của họ, bạn vẫn phải biết trân trọng cuộc sống hiện tại của chính mình. Nếu bạn luôn khắc ghi điều này thì cảm nhận hạnh phúc cuộc sống trong bạn sẽ ngày một gia tăng và càng thêm trọn vẹn.

PHẦN II: VƯỢT LÊN NHỮNG TRỞ NGẠI

“Hướng tới mục tiêu hạnh phúc cũng đồng nghĩa với quyết tâm loại bỏ những gì là bất hạnh.”

- Barry Neil Kaufman

Mỗi chúng ta đều có những kinh nghiệm khác nhau trong việc trải nghiệm hạnh phúc. Trong phần này, chúng ta sẽ tìm hiểu cách cảm nhận niềm vui trong đời sống hàng ngày. Chúng ta sẽ học cách đối phó với những suy nghĩ tiêu cực, những lo lắng, tiếc nuối, ghen tị, thất vọng, hận thù, tính cầu toàn và những xung đột, mâu thuẫn trong cuộc sống. Bằng cách giải tỏa được những trở ngại đó, chúng ta sẽ làm cho đời mình trở nên vui tươi và từng ngày khám phá ra những niềm hạnh phúc đang còn ẩn giấu trong cuộc sống của mình.

4. Phải chăng cuộc sống có quá nhiều thử thách?

“Hầu hết mọi người đều nghĩ bản thân họ có thể gặp chuyện bất hạnh chứ ít có ai chịu nghĩ mình có thể gặp nhiều điều may mắn, hạnh phúc.”

- Robert Anthony

Sam có một tuổi thơ đầy bất hạnh. Cậu bé sống xa mẹ từ nhỏ nên thiếu vắng tình thương yêu của mẹ. Người cha thì luôn hành hạ cậu. Những năm tuổi trẻ của cậu, đất nước chìm trong chiến tranh. Mười tám tuổi, cậu phải lên đường nhập ngũ. Bây giờ, Sam đã bốn mươi tuổi, đã lập gia đình, và không liên lạc gì với cha mẹ của mình từ nhiều năm qua. Thế nhưng, ở Sam có một điểm khác thường, anh luôn nhìn thấy những mối nguy hiểm, những kẻ xấu rình rập khắp mọi nơi: trong nhà, nơi công sở, trong rạp chiếu bóng, ngoài đường phố,... Cuộc sống của anh luôn bị bao bọc bởi các mối lo sợ thường trực như vậy.

Gần đây, khoa học nghiên cứu về não bộ đã có những tiến bộ vượt bậc và có thể lý giải được trường hợp của những người như Sam. Ngành Tâm lý học có thể giải thích một cách khoa học những tổn thương tâm lý đó và có phương pháp trị liệu thích hợp, giúp người bệnh có một cuộc sống tốt đẹp hơn. Nếu từ tuổi ấu thơ, vùng xúc cảm trên vỏ não chúng ta - một hệ thống bao gồm những hạch và cuống não - bị những tác động tâm lý, tình cảm làm cho tổn thương thì sau đó, vùng xúc cảm này sẽ tạo nên một “môi trường” thuận lợi cho những suy nghĩ tiêu cực, cảm giác chán chường, và dễ dàng đẩy chúng ta rơi vào thất vọng. Từ đó, mỗi khi có nguy cơ bị tổn thương, cơ thể sẽ tiết ra các nội tiết tố có khả năng chống lại - hoặc né tránh, hoặc thúc đẩy chúng ta sẵn sàng có những phản ứng thích hợp để bảo đảm sự an toàn cho bản thân mình. Trong những hoàn cảnh sống phức tạp của cuộc sống con người, vùng xúc cảm này cứ như một cái “công tắc” hoạt động liên tục. Càng nhận thấy nhiều hiểm nguy, cái “công tắc” càng phải liên tục mở, cơ thể càng tiết ra nhiều nội tiết tố gây stress.

Đó cũng là những gì đang xảy ra với Sam. Vùng xúc cảm trên vỏ não anh ấy luôn nhận thấy những mối nguy hiểm ở khắp nơi. Và thế là cả cơ thể anh cũng bị ảnh hưởng, khiến anh luôn phải sống trong trạng thái căng thẳng. Bản thân Sam có muốn mình phải sống khổ sở như thế không? Hoàn toàn không. Anh đã đến tìm tôi với mong muốn thoát khỏi tình trạng này để có thể sống hạnh phúc hơn. Thế nhưng, trong suốt cuộc trò chuyện, tôi vẫn nhận thấy ở anh một vẻ lo lắng. Anh ta cứ lo rằng một điều khủng khiếp nào đấy sẽ bất chợt ập đến trong khi anh đang trải nghiệm sự an toàn và hạnh phúc.

Và không chỉ có một mình Sam như vậy. Nhiều người trong chúng ta cũng có những cảm nhận giống hệt như Sam. Lúc nào chúng ta cũng nghĩ “biết đâu có chuyện nguy hiểm nào đó xảy đến với mình”. Điều này không phải do chủ quan chúng ta - chúng ta không hề muốn sống bất hạnh hay

phập phồng với hiểm nguy - mà là do cấu trúc não của chúng ta vốn đã như thế rồi! Vậy có cách gì cứu vãn hay không?

Những nghiên cứu khoa học đã mang đến một tin vui: *Chúng ta có thể tác động lên vùng xúc cảm của vỏ não bằng thói quen suy nghĩ tích cực.* Bất cứ khi nào cảm thấy sợ hãi hay lo lắng về một điều gì đấy, chúng ta hãy tự hỏi mình: “Mình có thật sự đang gặp nguy hiểm không?”, “Cách tốt nhất để đối phó với tình huống này là gì?”. Tuy nhiên, kết quả cuối cùng vẫn tùy thuộc vào chính thái độ chúng ta. Đây cũng là cách mà Sam đã cố gắng vận dụng. Mỗi ngày, chúng ta có thể dành ra một khoảng thời gian chừng nửa giờ đồng hồ, để ngồi tĩnh lặng suy nghĩ về những may mắn mà mình có được trong cuộc sống. Đây cũng là cách xua tan những mối lo sợ hoặc tưởng tượng quá nhiều về những hiểm nguy không có thực. Cứ như vậy, về lâu dài, chúng ta tạo được thói quen nghĩ về những hạnh phúc và may mắn mà mình có được trong cuộc sống. Điều đó góp phần tạo nên thái độ sống tích cực ở mỗi người. Những nỗi lo sợ mơ hồ sẽ mờ nhạt dần và cuối cùng bị xua tan đi, và bạn sẽ thật sự cảm nhận được niềm vui, cảm giác bình yên, hạnh phúc mỗi ngày!

5. Khi những ý nghĩ tiêu cực xâm chiếm bạn...

“Khối óc của ta là nơi mà ta có thể biến thành Thiên đường hoặc Địa ngục.”

- John Milton

Cynthia là một cô gái luôn sống trong tâm trạng mặc cảm, xấu hổ và tội lỗi. Cô luôn bị mắc kẹt trong vòng ám ảnh đó, lúc nào cũng nghĩ về nó, không có cách nào thoát ra được, như cô đã từng nói với tôi như vậy.

Những ý nghĩ tiêu cực ấy đã ngăn trở Cynthia nhận ra hạnh phúc của chính mình. Thay vì cứ mãi dằn vặt bởi những lầm lỗi, cô chỉ cần nhận ra những điều mình cần phải làm để thay đổi. Chỉ có như vậy thì chúng ta mới có thể chống lại và loại bỏ những ý nghĩ tiêu cực đang muốn đè bẹp mình.

Nhận thức có ý nghĩa rất quan trọng đối với mọi hành động của bạn. Nếu bạn muốn hành động để thay đổi cuộc đời mình, thì trước tiên, bạn phải bắt đầu thay đổi từ nhận thức. Trước một thử thách, nếu bạn tự nghĩ rằng: “Mình chẳng thể nào làm nổi việc này đâu!” thì lập tức, bạn phải dừng ngay ý nghĩ tiêu cực đó lại. Bạn hãy nghĩ đến những gì trước đây bạn đã làm được. Nếu trước đây bạn đã từng làm tốt, thì bây giờ, rất có thể, bạn sẽ còn làm tốt gấp nhiều lần hơn nữa! Bạn cũng có thể tự nhủ rằng: “Trước đây, tôi đã từng mắc sai lầm trong công việc. Nhưng bây giờ, tôi sẽ lấy nó làm bài học kinh nghiệm để có thể làm tốt hơn!”. Hoặc bạn viết điều đó rõ ràng ra giấy, rồi đọc đi đọc lại. Nếu như bạn không thể tự nghĩ ra được những ý nghĩ tích cực để thay thế cho những ý nghĩ tiêu cực, thì bạn có thể hỏi những người bạn thân xem họ đã đối phó với những ý nghĩ tiêu cực như thế nào. Những nhà trị liệu tâm lý cũng có thể giúp bạn thay đổi cách suy nghĩ của mình, bởi những gợi ý của họ sẽ rất có ích cho bạn.

Bất kỳ ai trong cuộc đời này cũng đều xứng đáng được sống hạnh phúc, cả trong cuộc sống vật chất lẫn tinh thần. Bạn càng biết cách ứng phó với những suy nghĩ tiêu cực thì hoa hạnh phúc nơi tâm hồn bạn sẽ càng rực rỡ.

6. Tác hại của thói ghen tỵ

“Thật sai lầm khi lúc nào ta cũng luôn nghĩ người khác hạnh phúc hơn ta.”

- Yiddish

Rachel chuẩn bị bước sang tuổi 35. Những dịp sinh nhật ở tuổi này thường là lúc mỗi người tự nhìn lại mình. Vâng! Rachel nghĩ, ở độ tuổi này, cô đang có một công việc, một người chồng và

một đứa con. Trong khi đó, cô bạn Lana của cô thì hoàn toàn khác. Cô ấy có một sự nghiệp tiến triển nhanh chóng và trở thành một người giàu có, nổi tiếng trong lĩnh vực nghề nghiệp của mình. Rachel đã tâm sự với tôi: “Khi nhìn thấy Lana như vậy, em có cảm giác như mình là một kẻ thất bại. Em sẽ chẳng bao giờ đạt được những thành công như cô ấy”. Sau đó ít lâu, vợ chồng Rachel mời tôi đến dự bữa tối cùng họ. Ở đây, tôi gặp Lana. Chúng tôi có dịp ngồi trò chuyện về cuộc sống. Lana nói với tôi: “Chị biết không, nhiều lúc em rất buồn. Ước gì em được như Rachel, có một gia đình đầm ấm và một đứa con kháu khỉnh để em được chăm sóc...”.

Thế đấy! Chúng ta thường cứ mãi nhìn vào người khác rồi nghĩ rằng họ hạnh phúc hơn mình rất nhiều, trong khi chúng ta đâu biết rằng, chính họ lại đang rất khao khát những gì mà chúng ta đang có, nhưng nào có được đâu! Thế thì, một thái độ sống đúng đắn nhất là hãy sáng suốt nhận ra mình đang hạnh phúc như thế nào, và hãy tận hưởng những gì mình đang có, hơn là so sánh một cách vô lý với người khác.

Đáng buồn là thói quen “đứng núi này trông núi nọ” khá phổ biến. Nó khiến chúng ta chỉ nhìn thấy những bất lợi, khó khăn trong hoàn cảnh sống của mình rồi nghiêm trọng hóa chúng lên. Bên cạnh đó, chúng ta cũng hay dễ tâm tới cái vô thuận lợi bề ngoài của người khác rồi tỏ vẻ thêm, phóng đại thêm. Chúng ta đâu biết khi làm vậy là đã tự phá hỏng rất nhiều niềm hạnh phúc của chính mình. Tôi đã nghiệm ra rằng, thật là vô ích khi cứ mãi so sánh một cách vô lý hoàn cảnh sống của ta với hoàn cảnh sống của người khác.

Có hai cách để tránh thói quen so sánh vô lý đó. *Thứ nhất*, phải thường xuyên tự hỏi: “Mình là ai?”. Một người bạn của tôi cứ hay so sánh mình với những nữ tỷ phú. Tôi đã nói cho cô ấy hiểu rằng, chỉ có khoảng 5% phụ nữ ở Mỹ mới có thể đứng trong hàng ngũ đó mà thôi, còn lại hầu như phụ nữ trên khắp hành tinh này đều là những người có mức thu nhập bình thường. Phải tự biết được mình là ai thì mới có thể tránh được sự ảo tưởng về bản thân. Chính cách nhìn mới mẻ này đã giúp cô ấy tránh được những muộn phiền không đáng có và sống hạnh phúc hơn.

Nhiều người khuyên rằng, phải biết nhìn xuống những người kém may mắn hơn để thấy rằng mình vẫn còn may mắn và hạnh phúc! Lời khuyên đó thật sáng suốt, vì nó giúp ta biết nghĩ đến người khác, đồng cảm với những hoàn cảnh cùng khổ hơn là chỉ biết so sánh một cách vô lý để rồi chẳng bao giờ lòng tham của mình có thể thỏa mãn được.

Có một ông A nọ nói với ông B rằng: “Tôi lấy làm mừng vì tôi không phải lo lắng quá nhiều về việc kiếm tiền như ông C, ông D...”. Ông B nghe vậy liền bảo: “Tôi thì ước gì mình có thể kiếm được nhiều tiền như ông C, ông D...”. Bạn hãy thử đoán xem, người nào có cuộc sống hạnh phúc hơn? Rõ ràng ông A là người cảm thấy mãn nguyện trong cuộc sống hơn.

Cũng vì thói ghen tỵ mà một số người có thái độ ứng xử rất vô lý. Thấy có người mặc một cái áo đẹp giống như mình, họ tỏ vẻ khó chịu. Thấy người khác mua sắm được một vật dụng hay một tiện nghi mới nào, họ cũng sầm soi để ý. Rõ ràng, đó là một thói quen ứng xử kỳ quặc! Bỏ tật ghen tỵ đi, chúng ta sẽ biết quan tâm đến những đau khổ của người khác, giúp đỡ người khác, tự nguyện tìm cách giảm thiểu hố sâu ngăn cách giữa người với người trong cuộc sống. Và khi sống như vậy, cuộc đời ta nhất định sẽ có những thay đổi đáng kể và cuộc sống của người khác cũng sẽ được thay đổi đáng kể.

Cách thứ hai để tránh thói quen so sánh với người khác, đó là: chúng ta hãy thành thật khi nói về cuộc sống của chính mình. Nhiều người mắc bệnh than thở mỗi khi có ai đó hỏi về cuộc sống của mình. Nào là “Đạo này tôi khó khăn quá!”, “Không biết rồi sẽ sống làm sao đây?”, “Kiếm tiền khó lắm!”, “Không biết bao giờ cuộc sống mới tạm ổn định”,... Những câu than thở như thế vô tình làm cho ta lúc nào cũng nghĩ hoàn cảnh của người khác luôn thuận lợi hơn mình, và mình thì bao giờ cũng kém may mắn và vất vả hơn người khác. Suy nghĩ đó thật tai hại cho ta trong cảm nhận hạnh phúc cuộc sống. Một số người khác, trái lại, lúc nào cũng tìm cách hoặc che giấu, hoặc khoác lác cả về những điều họ không hề có. Chẳng hạn, khi có ai hỏi về tình hình công việc, họ luôn nói: “Tuyệt vời! Mọi chuyện tốt lắm!”. Cách nói này dùng để tự động viên mình thì không sao, nhưng khi được sử dụng trong giao tiếp xã hội nhiều quá, lâu dần sẽ tạo thành thói quen, làm cho chúng ta chẳng bao giờ dám thú nhận là mình đang gặp khó khăn. Cho nên, khi phải đương đầu với khó

khăn, chính thái độ thành thật, chia sẻ với những người mà mình tin tưởng, sẽ khiến chúng ta cảm thấy hạnh phúc hơn. Đừng bao giờ quên rằng, cuộc sống luôn chứa đựng cả thuận lợi và khó khăn, cả hạnh phúc và buồn khổ. Cuộc đời mỗi người như một dòng sông không ngừng chảy, không ngừng biến đổi theo hoàn cảnh và thời gian. Điều kiện thuận lợi không phải lúc nào cũng sẵn có, và hoàn cảnh bất lợi không phải là không thay đổi được. Chúng ta phải hiểu điều đó để có một thái độ sống thích hợp, đừng bao giờ so sánh hay ghen tỵ một cách vô lý với người khác.

Việc đọc tiểu thuyết tình cảm suối mướt hay những tạp chí lá cải về thời trang, điện ảnh... cũng ảnh hưởng rất tai hại đối với chúng ta trong việc tìm kiếm một cuộc sống hạnh phúc. Những mối tình lãng mạn đẹp như mơ, những câu chuyện đồn thổi về các ngôi sao ca nhạc, minh tinh màn bạc, những chuyện thêu dệt về cuộc sống đời tư của họ... làm cho nhiều bạn trẻ lầm tưởng rằng các “ngôi sao” ấy luôn là những người may mắn và hạnh phúc hơn mình. Một số thường hay so sánh bản thân mình với sự giàu có, nổi tiếng của các “ngôi sao”, để rồi cảm thấy mình sao mà tầm thường, nhỏ bé, bất hạnh! Lại có những bạn trẻ cố tìm cách bắt chước kiểu tóc, kiểu ăn mặc, dáng đi đứng của “thần tượng” mà không biết rằng, rất nhiều “ngôi sao” cũng mong có được một cuộc sống giản dị, bình yên, khao khát một tình yêu đích thực như bao người bình thường khác mà chắc gì họ đã có được.

Tóm lại, thêm một bí quyết nữa để bạn sống hạnh phúc, đó là: *Hãy biết quan tâm đến những người bất hạnh hơn mình, luôn ý thức được giá trị của bản thân cùng với những gì mình đang có, thường thức cuộc sống của mình và tuyệt đối không bao giờ so sánh một cách vô lý với người khác.*

7. Đừng để oán hờn gặm nhấm trái tim

“Khi ta căm ghét kẻ thù, có nghĩa là ta đang trao vào tay họ quyền lực gây cho ta mất ăn mất ngủ, phá hỏng sức khỏe và hạnh phúc của ta. Kẻ thù thì khoát trả trong khi ta lại chết dần chết mòn. Lòng căm thù của ta làm hại chính ta cả ngày lẫn đêm, chẳng khác gì phải sống trong hỏa ngục.”

- Dale Carnegie

Khi cuộc hôn nhân kéo dài suốt mười bốn năm của tôi chấm dứt, tôi đã đau khổ, tan nát cõi lòng. Đó hoàn toàn không phải là điều tôi muốn lựa chọn. Mọi thứ xung quanh tôi dường như sụp đổ, và trong tôi dâng trào một nỗi uất hận. Chúng tôi không chỉ sống cùng nhau, mà còn là đồng sở hữu một nhà xuất bản nhỏ.

Trong đau khổ và uất hận, có một điều tôi thật sự nhận ra: Tôi không muốn ly hôn, cũng không muốn từ bỏ công việc làm ăn. Suốt sáu tháng đầu sau khi chia tay, chồng tôi cảm thấy trống vắng, nhớ nhung cuộc sống gia đình, còn tôi thì cũng đủ thời gian để bình tĩnh trở lại. Một ngày nọ, anh đến văn phòng tìm tôi, cùng bàn kế hoạch làm ăn, và chúng tôi lại trở về nhà sống với nhau hạnh phúc như xưa. Kể từ đó, chúng tôi đã tìm ra phương cách làm ăn hiệu quả hơn trước rất nhiều. Nhà xuất bản của chúng tôi ngày càng phát triển, được nhiều tác giả nổi tiếng tin nhiệm giao bản thảo. Chúng tôi đã tiếp tục sống hạnh phúc bên nhau dưới một mái nhà cho đến tận bây giờ, khi các con đều đã khôn lớn.

Nhiều người hỏi tôi vì sao tôi có thể tha thứ lỗi lầm cho chồng mình? Trên hết mọi lý do, tôi làm như vậy vì tôi nghĩ đến tương lai các con tôi, nghĩ đến công việc của chúng tôi, chứ không chỉ nghĩ cho riêng mình. Tôi không hề muốn các con tôi phải lớn lên trong cảnh sống đau khổ của mẹ nó. Tôi không muốn các con tôi nhìn thấy cảnh cha mẹ chúng lục đục, mâu thuẫn nhau. Tuy nhiên, để làm được điều đó, đối với tôi cũng khó khăn vô cùng. Tôi cảm thấy mình bị tổn thương rất nhiều, thậm chí cảm giác này vẫn còn kéo dài nhiều năm sau đó. Thế nhưng tôi biết điều gì là quan trọng đối với tôi trong cuộc sống. Tôi có thể bỏ những cảm giác tổn thương qua một bên, rồi tìm cách vượt lên chúng.

Có lẽ không ai trong chúng ta chưa từng trải qua cảm giác bị tổn thương, đau khổ vì những lỗi

lầm mà người khác gây ra cho mình. Những vết thương ấy làm chúng ta đau khổ, tiếc nuối, cảm thấy mình bị xúc phạm, bị bỏ rơi, bị thiệt thòi, bị coi thường... Thật không thể nào liệt kê hết những đau khổ mà nhân loại đã phải trải qua. Ngày nào trên thế giới này cũng có những cuộc chiến đổ máu, những chuyện cướp bóc, hãm hiếp, những mâu thuẫn, va chạm vì quyền lợi ích kỷ cá nhân. Muốn giải quyết được những vấn nạn này, cả nhân loại phải cùng nỗ lực rất nhiều. Đó là chưa kể để tiến tới xã hội tiến bộ, văn minh, còn có rất nhiều vấn đề liên quan cần phải được xóa bỏ như đói nghèo, bệnh tật, thiên tai...

Tuy nhiên, xét ở khía cạnh hạnh phúc cá nhân, nếu muốn sống hạnh phúc, chỉ có một cách là chúng ta phải biết tha thứ cho những lỗi lầm của người khác. Nếu không, cảm giác bị tổn thương sẽ ngày càng đè nặng trong lòng rồi làm cho chúng ta chết dần chết mòn bởi chính những bức tức, oán hờn do chúng ta tự tạo thêm ra cho mình. Cho nên tha thứ cho người khác không chỉ đơn giản là ta biết nghĩ đến người khác, mà trước hết là chúng ta nghĩ đến chính mình, nghĩ đến sự an lành của tâm hồn mình.

Theo lẽ tự nhiên, mọi vết thương trên cơ thể chúng ta đều có khả năng lành lặn trở lại. Một cành cây bị cắt đi sẽ lại mọc lên những mầm non xanh tươi. Còn vết thương trong tâm hồn, lẽ nào chúng ta cứ để nó mãi đau đớn âm ỉ? Gặm nhấm nỗi đau của bản thân tức là chúng ta đang ngoan cố chống lại quá trình lành lặn của vết thương. Tại sao chúng ta cứ phải hành hạ mình như thế? Tha thứ cho người khác chính là giải thoát cho bản thân, là cách tốt nhất để có một cuộc sống nhẹ nhàng, thanh thản.

Tôi biết có một người phụ nữ nhất quyết đòi tòa án cho chị được ly hôn với chồng. Mặc cho những lời khuyên và những lý do hòa giải được đưa ra, chị vẫn khẳng định giữ ý định đó, vì chị không thể nào chấp nhận nỗi đau con ngoài giá thú của chồng mình với một người phụ nữ trẻ đẹp khác. Bạn thử đoán xem, sau khi tòa xử cho ly hôn, ai sẽ là người chịu nhiều thiệt thòi hơn? Chính là người phụ nữ và bốn đứa con nhỏ của chị ta. Giờ đây, chị phải sống vò võ một mình, nuôi bốn đứa con. Bốn đứa con chị phải lớn lên thiếu vắng tình yêu thương của người cha. Thế còn chồng chị thì sao? Sau đó, anh ấy đã kết hôn cùng người phụ nữ trẻ đẹp kia và có một cuộc sống mới rất hạnh phúc.

Có rất nhiều lời khuyên rằng chúng ta phải biết tha thứ cho người khác. Dù đây là điều rất khó thực hiện, tôi vẫn tin rằng lòng bao dung là một điều thiết yếu giúp chúng ta sống hạnh phúc. Bất cứ khi nào bạn cảm thấy khó tha thứ cho người khác, hãy bình tĩnh suy nghĩ xem điều gì là quan trọng hơn đối với cuộc sống của bạn. Và khi bạn biết hướng đến điều có ý nghĩa quan trọng hơn kia, lỗi lầm của người khác sẽ trở nên nhẹ nhàng. Chẳng hạn, khi cảm thấy khó mà bỏ qua sai trái của người bạn đời, bạn bè, cấp trên, hay một kẻ lạ mặt nào đó đột nhiên xúc phạm bạn, bạn hãy thử nghĩ đến một điều gì khác - một mối quan hệ khác, một công việc mới, một ước mơ và hướng tới nó. Bất cứ khi nào bạn hướng đến những điều cụ thể như vậy, tự nhiên bạn sẽ cảm thấy hạnh phúc, nhẹ nhõm hơn rất nhiều. Và có thể bạn chẳng còn phải bận tâm đến chuyện mình có nên tha thứ hay không nữa, vì lúc này coi như bạn đã quên rồi, đã tha thứ từ khi nào rồi, những gì đã qua cũng trở thành “chuyện xa xưa” rồi! Bạn cứ tự hỏi mình xem, chắc gì trong thời gian hai, ba năm nữa, mình còn nhớ nổi những chuyện bức mình này. Cuộc đời còn biết bao điều thú vị khác đáng để bạn bận tâm hơn!

Tóm lại, bạn có tha thứ cho người khác hay không là do thái độ, lựa chọn của chính bạn. Tha thứ không chỉ đơn giản là vấn đề cảm nhận mà còn là vấn đề của sự suy xét khôn ngoan. Nó không chỉ là vấn đề của con tim, mà còn là của khối óc. Nếu bạn biết tha thứ, nghĩa là bạn đã trưởng thành hơn một bậc, bởi trên hết, tha thứ chính là tự đem lại sự an lành, hạnh phúc cho tâm hồn mình.

8. Bạn có mong đợi cuộc đời phải thật công bằng?

“Nếu như mọi hạnh phúc trên đời đều đặt trên nền tảng của sự công bằng, thì cuộc sống chẳng còn gì để chúng ta phải cố gắng nữa!”

Có bốn người bạn cùng bắt tay vào khởi sự một doanh nghiệp. Họ phải thế chấp một tài sản khá lớn để vay vốn. Vì thế, họ phải làm việc 68 giờ mỗi tuần trong thời hạn một năm và không hưởng lương. Một năm sau, khi họ đã có đủ số vốn cần thiết, một người thông báo cô ta có thai và đề nghị được nghỉ hộ sản trong vòng ba tháng. Cô cũng yêu cầu cắt giảm giờ làm theo lời khuyên của bác sỹ sản khoa. Nhưng ba người bạn còn lại tỏ ra không hài lòng. Họ cho như vậy là không công bằng. Và suốt mấy tháng sau đó, họ không ngừng than vãn, khó chịu.

Bạn nghĩ thế nào về điều này? Xét trên nguyên tắc thì đúng là họ có quyền không bằng lòng. Nhưng trên thực tế, nếu lúc nào con người cũng bận tâm đến những điều không công bằng thì chúng ta không thể nào giải quyết được các vấn đề của mình. Mục đích của cả bốn người khi tham gia thành lập công ty phải chăng là quan tâm đến chuyện công bằng hay không công bằng? Điều mà họ quan tâm nhất vẫn là sự thành công trong công việc kinh doanh, về lợi nhuận mà họ sẽ thu được. Nếu biết chú ý đến điều này, họ sẽ không còn mất công so sánh điều này, điều kia có công bằng hay không. Thay vào đó, họ tập trung tất cả cho việc thúc đẩy công việc kinh doanh ngày một phát triển.

Cuộc sống vốn dĩ không công bằng, luôn chứa đựng những điều bất ngờ, rủi ro ngoài ý muốn. Rất nhiều người không may lâm trọng bệnh, hay bỗng nhiên phải gánh chịu những tổn thất mà họ không hề gây ra. Có biết bao khó khăn, bất trắc, thảm họa nằm ngoài tầm kiểm soát, điều khiển của con người. Nếu chúng ta đo đếm hạnh phúc của đời mình dựa trên những điều mà chúng ta cảm thấy không công bằng, thì chắc chắn lúc nào chúng ta cũng thấy thân phận mình sao hẩm hiu quá! Không ai có thể sống bình yên suốt đời mà không bị những biến cố ngoài ý muốn tác động. Vì vậy, cách tốt nhất là chúng ta hãy hướng đến những niềm hy vọng mới, để cảm thấy nhẹ nhàng hơn đối với những điều rủi ro trong cuộc sống.

Có những bất hạnh mà ta cứ nghĩ chỉ có một mình mình phải gánh chịu, nhưng thật ra, đã có cả hàng trăm ngàn người trước ta đã từng trải qua. Cho nên, một thái độ sống tích cực không phải là ngồi than thân trách phận, cho rằng cuộc sống bất công với mình mà là biết cách thích ứng với hoàn cảnh sống, nhận thức rõ những gì cần làm để thay đổi tình thế. Chúng ta luôn mong cuộc sống phải công bằng. Thế nhưng, trong khi người khác đang phải vật và tìm cách cải biến những điều chưa tốt thì chúng ta lại chỉ biết ngồi một chỗ mà than trách. Làm như vậy tức là chúng ta đã không công bằng với người khác rồi!

Tại sao trong cùng một hoàn cảnh, cùng chịu tác động của một biến cố không may, nhưng người này thì tìm thấy hướng đi lên, còn với người kia thì chỉ thấy toàn đau thương, mất mát? Tất cả đều là do cách nhìn của chúng ta.

Khi than trách, cũng là lúc bạn tự đánh mất cơ hội để vươn lên. Điều này có nghĩa là bạn đã tự mang lại cho mình sự bất công. Nhiều người khác không mất thời gian và công sức để oán than cuộc sống, họ biết tích cực suy nghĩ và hành động nhanh chóng để cải biến hoàn cảnh.

Trong trường hợp của bốn người bạn cùng thành lập công ty nêu trên, thay vì trách cứ mất lòng nhau, họ chỉ cần ngồi lại với nhau một chút để tìm giải pháp tốt nhất cho vấn đề. Ba người bạn kia có thể cố gắng làm thêm giờ một chút, còn người bạn nữ phải nghỉ hộ sản thì có thể bớt đi một chút thu nhập của mình trong thời gian nghỉ. Giải quyết theo cách đó thì công việc của công ty sẽ tiến triển đều đặn mà tình cảm bạn bè cũng vẫn tốt đẹp.

Phải chăng lâu nay, bạn đã bỏ lỡ biết bao cơ hội để sống hạnh phúc khi bạn cứ một mực đòi hỏi mọi chuyện trong cuộc sống đều phải công bằng theo ý mình? Trong mọi tình huống, bạn có biết làm thế nào để mình cảm thấy được tự do, thoải mái, nhẹ nhõm và hạnh phúc hơn không? Trong mỗi hoàn cảnh tưởng chừng như rất bất lợi, khó khăn, bạn vẫn có thể học được một bài học tuyệt vời nào đó. Đó mới chính là sự công bằng mà bạn xứng đáng được hưởng, vì bạn đã phải rất vật vả và mới tìm ra nó. Còn nếu chúng ta cứ ngồi oán trách mọi thứ “sao không công bằng” thì có nghĩa là chúng ta tự đem đến sự bất công cho chính mình!

Tại sao chúng ta không nghĩ rằng, đằng sau tất cả những sự kiện, những biến cố tưởng chừng như “vô cùng bất công” của cuộc sống, chính là những cơ hội tuyệt vời để bản thân ta rèn luyện tính kiên nhẫn, hiểu cuộc sống, đồng cảm với người khác...? Trên hết, qua những điều tưởng như “không công bằng” ấy, bản thân ta được trưởng thành hơn lên. Và như vậy thì, cuộc sống có công bằng hay không là do ở cách nhìn nhận và nỗ lực nơi bản thân ta mà thôi!

9. Nếu phải sống trong âu lo triền miên...

“Trước hết, bạn hãy hỏi mình: điều tồi tệ nhất có thể xảy ra là gì? Sau đó, bạn hãy chuẩn bị chấp nhận nó. Và cuối cùng, hãy vượt lên nó.”

- Dale Carnegie

Renee đang gặp một số khó khăn trong công việc. Sự lo lắng như đang tra tấn cô. Cô đem nỗi lòng của mình tâm sự với một người bạn. Người bạn hỏi lại: “Thế cậu có cho rằng có một điều gì đó còn tồi tệ hơn sắp xảy đến nữa không?”. “Dĩ nhiên là không!” – Renee trả lời – “Điều tồi tệ hơn, nếu có, chắc hẳn phải là chuyện chồng mình phản bội mình!”. Nhờ câu hỏi của người bạn mà Renee chợt nhận ra, chuyện mất việc không phải là mối bận tâm hàng đầu của cô. Và với suy nghĩ như vậy, Renee đã quay lại làm việc một cách vui vẻ, tích cực hơn. Cô chẳng còn bận tâm nhiều về những bất đồng đã xảy ra với cấp trên cũng như nguy cơ bị mất việc mà cô đã tự hình dung trước đó.

Câu nói của Dale Carnegie mà tôi trích dẫn ở đầu mục này quả là một gợi ý tuyệt vời để mỗi chúng ta đương đầu với mọi lo lắng trong cuộc sống. Trước hết, chúng ta cứ thử nghĩ xem còn điều gì tồi tệ hơn có thể xảy ra nữa không. Và sau đó, chúng ta tìm cách vượt lên hoàn cảnh hiện tại. Đó cũng chính là phương pháp mà Renee đã áp dụng. Thật thú vị là sau đó, cô đã nhận thấy mọi thứ không đến nỗi quá tồi tệ như cô hình dung. Điều đó giúp cô cảm thấy yên tâm hơn, vững vàng và thoải mái hơn trong công việc của mình.

Phải chăng những gì bạn đang lo lắng luôn là quan trọng nhất trong vô số những lo toan hàng ngày của bạn? Trước những khó khăn của cuộc sống, liệu bạn có vững lòng? Bạn cứ tự hỏi mình xem, điều gì tồi tệ hơn có thể xảy ra được nữa? Câu hỏi này thực sự giúp bạn thoát ra khỏi vùng xúc cảm của não bộ, nơi mà những nỗi lo luôn luôn tìm cách nhấn chìm bạn, sang một vùng mới gọi là vùng tư duy của não bộ. Đó chính là nơi mà bạn có thể xây dựng cho mình một kế hoạch làm việc, dự liệu trước những tình huống hoặc sự việc bất ngờ có thể xảy đến. Kế hoạch làm việc của bạn, tự nó cũng đã mang lại cho bạn cảm giác tự tin, nhẹ nhõm, khuấy khỏa và an tâm hơn rất nhiều rồi! Nó giúp bạn nhận ra mình có khả năng ứng phó với mọi tình huống thay đổi bất ngờ.

Kathi, một khách hàng của tôi, trong một thời gian dài đã bị ám ảnh bởi ý nghĩ mình có thể sẽ bị ung thư vú. Cả mẹ và chị của cô đều mắc phải căn bệnh này, nên về mặt lý thuyết, cô hoàn toàn có khả năng bị ung thư. Để đối phó với nguy cơ mắc bệnh, Kathi bắt tay vào thực hiện một kế hoạch phòng ngừa và phát hiện sớm căn bệnh. Cô thu thập và nghiên cứu những tài liệu y khoa nói về ung thư vú. Hàng ngày, cô tự kiểm tra ngực của mình theo chỉ dẫn của sách báo. Cô cũng thực hiện một chế độ ăn uống dành riêng cho người có nguy cơ bị ung thư vú cao. Cô nghĩ đến những bác sỹ uy tín mà cô sẽ đến để chữa bệnh. Và cô đã cảm thấy mọi việc tốt hơn lên khi cô ý thức được rằng, mình có khả năng đương đầu với tình hình xấu nhất.

Thật ra, một khi chúng ta đã chuẩn bị tinh thần để đối mặt với những điều tồi tệ nhất có thể xảy ra, thì đó chính là lúc chúng ta có thể hy vọng nhiều nhất. Bởi lẽ, khi chúng ta đã tập trung mọi sức lực và khả năng để đương đầu với thử thách, thì trong một chừng mực nào đó, chúng ta cũng có thể đẩy lùi hoặc giảm thiểu ảnh hưởng của nó. Kinh nghiệm cho tôi thấy rằng, trong nhiều trường hợp, chúng ta hoài công lo lắng và hao tổn sức lực cho những điều gì đó khủng khiếp mà thật ra, nó chẳng bao giờ xảy đến. Thế nên, theo tôi, tốt nhất là chúng ta cứ *vui sống trong hy vọng*. Nếu sau này, điều mà bạn hy vọng không xảy ra như ý muốn, thì dù sao, bạn cũng vẫn có một thời gian dài được sống hạnh phúc với niềm hy vọng của mình!

Kathi đã làm được tất cả những điều trên. Trong thời gian chờ đợi kết quả xét nghiệm và trước khi bác sỹ đưa ra kết luận cuối cùng, cô đã cố gắng vui sống hết mình. Kết quả sinh thiết cho thấy cô có một khối u ác tính bên ngực trái và cần phải tiến hành điều trị ngay. Kathi vẫn không hề cảm thấy nuối tiếc và mất đi những tia sáng hy vọng. Vì dù sao, cô cũng đã chọn một cuộc sống hạnh phúc trong khoảng thời gian dài trước đó. Kathi hạnh phúc hơn rất nhiều so với những bệnh nhân khác - những người chỉ biết lo lắng trong tuyệt vọng.

10. Liệu bạn có đòi hỏi người khác một cách vô lý?

Một khách hàng nam của tôi phàn nàn: “Những dịp Lễ Giáng sinh, Lễ Tạ ơn, Phục sinh, sinh nhật, Ngày phụ nữ, kỷ niệm ngày cưới,... tôi đều cố gắng tổ chức tiệc và tặng quà cho vợ tôi. Nhưng lần nào, cô ấy cũng tỏ vẻ không vui. Cô ấy cũng không bao giờ cảm thấy hạnh phúc trong cuộc sống gia đình. Cứ như thể vợ tôi luôn luôn trông mong một điều gì đó tuyệt vời hơn và có vẻ như những gì mà tôi đã làm cho cô ấy chẳng có một ý nghĩa nào cả!”.

Người vợ ấy đã mong đợi người khác phải đáp ứng cho mình quá nhiều thứ. Thậm chí, những điều cô ấy mong đợi cũng không rõ ràng, cụ thể, nên dù người chồng đã cố gắng làm nhiều điều vì cô, cô vẫn luôn cảm thấy thất vọng. Chính mong muốn mơ hồ, cao xa đó đã giết chết những niềm hạnh phúc trong hiện tại mà lẽ ra người vợ có thể cảm nhận được. Thậm chí, nếu cô có nói thẳng những gì mình muốn với người chồng thì sau khi đã được đáp ứng, cũng chưa chắc cô đã cảm thấy hạnh phúc. Chúng ta cứ mãi mê nghĩ tới những thứ ở tận đâu đâu, mà quên đi việc thưởng thức những điều bất ngờ, thú vị đang đến ở hiện tại. Rất nhiều khi, chúng ta không hạnh phúc chỉ vì không biết cảm ơn những gì mình đang có, không nhận ra mình may mắn như thế nào qua những gì mình đã nhận được từ cuộc sống.

Có thể bạn sẽ nói rằng, chúng ta sống thì phải có quyền đòi hỏi. Đúng, chúng ta có quyền đòi hỏi, nhưng nếu thiếu sự thấu hiểu thì chúng ta sẽ giống như đứa trẻ vòi vĩnh cha mẹ khi vào siêu thị. Những đứa trẻ chưa biết suy nghĩ nên nhiều khi đòi hỏi những điều nằm ngoài khả năng đáp ứng của cha mẹ. Còn chúng ta là những người đã trưởng thành, chúng ta đủ nhận thức để hiểu rằng trong cuộc sống, không phải những gì mình mong muốn đều có thể thực hiện được. Chúng ta không thể đòi hỏi người khác phải đáp ứng mọi ý thích của mình được. Một thái độ lúc nào cũng chỉ biết đòi hỏi như vậy là hết sức vô lý! Nó làm cho chúng ta trở nên vô tâm, ích kỷ, hẹp hòi, không thể cảm nhận được thế nào là hạnh phúc cuộc sống.

Vậy nên, muốn sống hạnh phúc, chúng ta cần biết điều chỉnh bản thân mình. Thay vì cứ đòi hỏi người khác phải đáp ứng những mong muốn vô lý của ta, ta hãy tìm cách đáp ứng những mong muốn của người khác. Một cô gái đẹp chỉ biết đòi hỏi người yêu tặng những món quà thời thượng, đắt tiền, hợp sở thích thì chắc chắn cô sẽ chẳng bao giờ có được cảm giác hạnh phúc. Vì mỗi quan hệ này, sớm hay muộn gì cũng sẽ dẫn đến một cuộc chia tay khó tránh khỏi. Nếu cô gái biết điều chỉnh ý thích của bản thân, biết quan tâm một chút đến mong muốn của người yêu thì chẳng những cô cảm thấy mãn nguyện mà tình yêu của họ cũng sẽ đi đến bến bờ hạnh phúc!

Có một cách nữa để bạn tự điều chỉnh những mong muốn vô lý của mình, đó là: thay vì cứ trông chờ người khác làm việc này, việc kia cho mình, bạn hãy tự bắt tay vào thực hiện những điều bạn mong muốn. Điều làm ta hạnh phúc nhất chính là điều ta thật sự mong muốn và có thể tự làm lấy. Một khi bạn dồn tất cả tâm huyết vào một việc gì đó, bạn sẽ tràn đầy cảm hứng để thực hiện. Mọi hành động của bạn phải dựa trên những giá trị sâu xa, đích thực mà bạn theo đuổi trong cuộc sống. Thay vì đòi hỏi các đồng nghiệp phải nhớ đến sinh nhật của mình, tại sao bạn lại không chủ động tổ chức bữa tiệc sinh nhật nho nhỏ và mời mọi người trong công ty cùng chung vui? Hành động đó của bạn dựa trên giá trị sâu xa là mang đến một không khí vui vẻ, đầy kỷ niệm cho tất cả mọi người, đồng thời, tăng thêm tình đoàn kết, gắn bó giữa các nhân viên trong công ty...

Tóm lại, bất cứ khi nào cảm thấy thất vọng vì người khác đã không làm bạn hài lòng, thì trước hết, bạn phải nghĩ rằng, tốt nhất là mình không nên đòi hỏi người khác. Sau đó, bạn hãy suy nghĩ về những gì mình thật sự mong muốn trong cuộc đời. Và thay vì thụ động chờ đợi người khác làm thay, bạn hãy bắt tay vào thực hiện ngay mong muốn của mình. Và rồi, hạnh phúc cuộc đời bạn sẽ

được nhân lên gấp bội, nếu bạn biết quan tâm đến những mong muốn chính đáng của người khác.

11. Bạn có thường đau khổ vì hối tiếc?

“Phần lớn những sầu khổ đều có nguyên nhân từ chính chúng ta.”

- Sophocles

Tôi không chắc là mình hoàn toàn đồng ý với ý kiến trên của Sophocles. Tuy nhiên, tôi có thể khẳng định rằng, phần lớn những nỗi khổ mà ta có thể ngăn chặn nhưng cuối cùng chúng vẫn cứ xảy ra, thì chắc chắn nguyên nhân là do ta. Nếu chúng ta khổ đau vì tiếc nuối một điều gì đấy, chúng ta ân hận vì mình đã lỡ lựa chọn cái này thay vì cái kia, thì những đau khổ, nuối tiếc ấy có nguyên nhân từ chính chúng ta.

Tôi chỉ mới hiểu ra điều này vào một ngày cách đây không lâu, lúc tôi có trong tay một món tiền lớn. Trong khi đó, chồng tôi lại cần mua một chiếc xe hơi mới. Chiếc xe cũ của anh đã mua cách đây mười năm. Thế là chúng tôi phải bàn bạc cùng nhau xem có nên mang hết số tiền mà mình dành dụm lâu nay để mua xe hơi mới? Hoặc là chúng tôi sẽ gửi ngân hàng để có một khoản tiền lãi tiêu xài mỗi tháng và vẫn tiếp tục lạch cạch với chiếc xe cũ thường xuyên phải ra tiệm sửa? Sau một hồi bàn bạc, chúng tôi bắt đầu to tiếng với nhau. Càng lúc, không khí càng nặng nề. Thật ra, tuy không ai nói nhưng trong thâm tâm, chúng tôi đều hiểu rằng mình muốn luôn cả hai: xe hơi mới và tiền gửi ngân hàng. Quả là thật khó để thỏa mãn được lòng ham muốn của chúng ta!

Sau đó, tôi đọc một cuốn sách - cuốn *“Nghịch lý của sự chọn lựa”* của tác giả Barry Schwartz. Ông ta chỉ ra rằng, mỗi quyết định của chúng ta không chỉ là chọn lấy một điều gì đó, mà còn là sự lựa chọn để từ bỏ một điều khác. Nói cách khác, đó là sự cân bằng các yếu tố khác nhau để đạt được sự kết hợp tốt nhất. Các nhà kinh tế gọi đây là giá trị trao đổi, nghĩa là cái giá mà chúng ta phải trả để đạt được một lợi ích nào đó. Mỗi một quyết định lựa chọn mà chúng ta đưa ra đều có một cái giá tương ứng với nó. Đi nghỉ mát ở đảo Hawaii với những giây phút thư giãn tuyệt vời trên bãi cát vàng trong tiếng sóng vỗ cũng có nghĩa là phải xa rời cuộc sống sôi động, tiện nghi ở New York... Ở lại công ty một chút để giải quyết xong phần việc còn dang dở cũng có nghĩa là bạn phải bỏ mất khoảng thời gian hạnh phúc bên bữa cơm tối cùng gia đình. Một khi chúng ta nhận thức được rằng, bất cứ một quyết định nào đó của mình đều đi kèm với một cái giá phải trả, thì chúng ta sẽ không còn cảm thấy hối tiếc vì đã lựa chọn. Chúng ta sẽ nhìn thấy thành quả mà mình gặt hái được và hiểu cái giá mình phải trả cho thành quả đó. Chúng ta sẽ không còn ân hận hay luyến tiếc rằng tại sao ta lại không có thêm nhiều thứ khác nữa. Vì giả sử nếu ta đạt được những thứ khác đó thì ta lại không thể có được thành quả hiện tại!

Schwartz cũng chỉ ra cho chúng ta thấy, khi số lượng các giải pháp càng tăng lên, chúng ta càng dễ cảm thấy giải pháp mà mình quyết định lựa chọn là tệ hại! Ông giải thích, khi số lượng các giải pháp tăng lên, thì thời gian và sự nỗ lực tư duy để đưa ra quyết định lựa chọn cũng tăng lên, khiến chúng ta dễ rơi vào mệt mỏi hơn. Bên cạnh đó, kỳ vọng vào kết quả tối ưu càng cao thì chúng ta lại càng tiếc nuối những giải pháp không được áp dụng còn lại. Thế cho nên, đôi khi giải pháp mà chúng ta tin tưởng là tốt nhất lại chính là giải pháp dễ khiến chúng ta thất vọng nhất. Trong thực tế, tôi tin rằng những người sống ở các nước phát triển sẽ cảm nhận hạnh phúc ở một mức độ thấp hơn so với những người sống tại các nước chậm phát triển. Đơn giản là vì ở các nước phát triển, cơ hội để người ta chọn lựa là quá nhiều!

Như vậy, muốn sống hạnh phúc, chúng ta phải đưa ra quyết định lựa chọn như thế nào? *Thứ nhất*, Schwartz khuyên, chúng ta đừng cố lựa chọn một giải pháp hoàn hảo, mà hãy lựa chọn những giải pháp đủ tốt là được rồi! Pam đã học được kinh nghiệm này khi cô thi tuyển vào một công ty truyền thông. Cô đã mất mấy tháng trời chọn lựa những công ty tốt nhất để quyết định nộp đơn. Thế nhưng, chỉ sau sáu tháng, cô nhận ra rằng, mỗi công ty truyền thông đều có một lợi thế và chế độ đãi ngộ riêng, nên khó mà có thể cân đo đong đếm theo cùng một tiêu chí. Giá như cô sớm nhận ra điều này thì cô đã không bỏ phí một khoảng thời gian dài đủ để rèn luyện thêm những kỹ năng cần thiết và học hỏi kinh nghiệm trước khi tham gia thi tuyển.

Thứ hai, chúng ta cần hiểu cái giá phải trả cho mỗi quyết định của mình. Khi tôi quyết định mua chiếc xe hơi, có nghĩa là tôi không còn tiền để gửi ngân hàng. Quyết định đó của tôi không phải là vô căn cứ vì thực tế cuộc sống đòi hỏi tôi phải quyết định như vậy. Nhận thức được vấn đề, tôi không còn tự oán trách hay tiếc nuối về lựa chọn của mình nữa. Tôi cứ đi làm bằng chiếc xe hơi mới để kiếm tiền rồi sẽ gửi ngân hàng sau.

Thứ ba, sau khi đã quyết định lựa chọn một giải pháp nào rồi thì không nên nghĩ đến những giải pháp khác nữa. Điều này rất quan trọng, giúp chúng ta xác định được mục tiêu một cách rõ ràng. Thường thì cảm giác tiếc nuối sẽ chỉ khiến chúng ta dằn vặt bản thân vì cứ nghĩ rằng, biết đâu giải pháp khác sẽ thỏa đáng hơn. Khi đã quyết định lựa chọn một điều gì đó rồi, ta hãy cố gắng phát hiện mọi khía cạnh tốt nhất của nó, rồi tác động để nó ngày càng tốt hơn lên. Làm như vậy, ta sẽ ngày càng vững tin và mãn nguyện hơn về những lựa chọn của mình.

Sau khi quyết định mua xe mới, tôi nghĩ đến niềm vui được sở hữu một tài sản giá trị. Những ngày mưa, tôi sẽ không còn phải bức bối vì bị hỏng xe giữa đường. Tôi nghĩ đến cảm giác an tâm thoải mái khi mỗi ngày đi về trên chiếc xe mới. Tôi nghĩ đến sự an toàn cho bản thân tôi và cho tính mạng của biết bao người khác trên đường phố. Tất cả những cảm giác hạnh phúc ấy sẽ giúp tôi làm việc hiệu quả hơn rất nhiều, và chẳng bao lâu, tôi sẽ lại có tiền để gửi ngân hàng. Bạn thấy chưa? Khi nghĩ như vậy, cảm giác tiếc nuối trong tôi đã hoàn toàn tan biến.

Và *điều cuối cùng*, Schwartz lưu ý chúng ta hãy nhớ rằng, cuộc sống thật phức tạp, mọi sự vật, sự việc đều có liên quan với nhau, đều là nguyên nhân và hệ quả của nhau. Và mỗi quyết định chúng ta đưa ra đều có khả năng làm thay đổi cuộc đời ta đến không ngờ. Càng về cuối đời, ta càng chiêm nghiệm ra rằng, rất nhiều khi những quyết định ấy đã tạo nên những bước ngoặt cho cả cuộc đời mình.

12. Bạn có là người quá cầu toàn?

“Xuất sắc không có nghĩa là phải hoàn hảo.”

- Henry James

Marsha nhờ tôi giúp cô học cách làm thế nào để sống hạnh phúc hơn. Cô ấy làm việc với một cường độ khá cao, luôn đặt ra những yêu cầu cao đối với bản thân cũng như với các đồng nghiệp. Cô không bao giờ tha thứ cho bất cứ một sai sót nào, dù nhỏ, của bản thân và những người cùng làm việc. Cô tự trách mắng mình mỗi khi không phối hợp được ăn ý với đồng nghiệp trong công việc để cho ra kết quả tốt nhất. Lúc nào cô cũng muốn có thể làm được mọi thứ một cách hoàn hảo. Thế nhưng, dần dần các đồng nghiệp bắt đầu tìm cách xa lánh cô, không còn muốn phối hợp cùng cô trong công việc, dù họ biết cô là một người có năng lực.

Chỉ vì tính cầu toàn ấy mà Marsha luôn phải sống trong trạng thái căng thẳng, buồn bực. Tính cầu toàn là kẻ phá hoại ghê gớm đối với cuộc sống hạnh phúc của mỗi người. Nó làm cho chúng ta không bao giờ cảm thấy thỏa mãn với những gì không hoàn hảo tuyệt đối. Nhưng thực chất, chính nó đang làm cho chúng ta đi những bước lùi. Thay vì sáng suốt nhận ra khuyết điểm của mình để rồi khắc phục mà tiến lên, thì tính cầu toàn chỉ khiến chúng ta tự cay nghiệt với chính mình và với người khác. Những người có tính cầu toàn luôn bị sa lầy trong những ý nghĩ hết sức tiêu cực, chẳng hạn như: mình là kẻ thất bại, không có năng lực, mình chẳng bao giờ làm được điều gì hoàn hảo cả, ... Thế là một loạt hành động sai lầm chắc chắn sẽ xuất hiện tiếp nối những ý nghĩ tiêu cực ấy. Vì vậy, những người có tính cầu toàn thường ít cảm thấy hạnh phúc so với người khác, ít mạnh khỏe, ít mãn nguyện hơn trong các mối quan hệ, và thậm chí, kiếm được ít tiền hơn so với những đồng nghiệp khác cùng làm một công việc như họ.

Tôi đã giúp Marsha thấy rằng, đằng sau tính cầu toàn của cô ấy là cả một khát vọng mạnh mẽ muốn vươn tới sự xuất sắc trong công việc. Thế nhưng, sự xuất sắc, muốn đạt được, thì phải dựa trên kinh nghiệm từ những khiếm khuyết, thất bại. Thay vì trách mắng chính mình và người khác

mỗi khi phạm phải sai lầm, cô ấy chỉ cần tự hỏi: “Mình phải làm gì để tránh khỏi những sai lầm như thế này một lần nữa? Mình có thể học được điều gì từ sự việc đã qua để ngày càng trở nên xuất sắc hơn?”. Nếu cô ấy biết tự đặt ra cho mình tiêu chuẩn “vươn tới tầm xuất sắc” - chứ không phải là có được sự hoàn hảo - thì cô ấy sẽ học hỏi được những bài học quý giá từ thất bại mà không phải là sự trách móc bản thân. Marsha bắt đầu cảm thấy mãn nguyện hơn về những gì cô ấy đã làm được. Thay vì tiếc nuối về những sai lầm trước đây thì nay cô ấy cố gắng làm tốt hơn, để ngày càng tạo ra kết quả xuất sắc hơn. Chẳng bao lâu, đồng nghiệp nhận thấy sự thay đổi ở cô và họ đã quay trở lại hợp tác làm việc cùng cô. Không khí trong công ty trở nên vui vẻ và nhẹ nhàng hơn trước rất nhiều. Marsha cảm thấy hạnh phúc hơn và giúp những người xung quanh cô cũng được hạnh phúc hơn.

Trong cuốn “Hạnh phúc là sự lựa chọn”, tác giả Barry Neil Kaufman đã đưa ra một “sơ đồ các khiếm khuyết” của chúng ta. Có năm loại khiếm khuyết. Phía Bắc, chúng ta hãy học hỏi từ những khiếm khuyết của chính mình. Phía Tây - khiếm khuyết của người khác. Phía Đông - khiếm khuyết của thầy cô giáo của mình. Phía Nam, phải biết chấp nhận những khiếm khuyết nêu trên ở các vị trí của nó. Và cuối cùng, ở giữa sơ đồ, chúng ta hãy luôn nhận thức rằng, chính nhờ rút ra bài học từ các khiếm khuyết kể trên mà chúng ta mới vươn tới sự xuất sắc!

Lâu nay bạn nhìn nhận ra sao về những sai lầm, khiếm khuyết của chính mình và của người khác? Bạn có biết rút ra bài học từ những khiếm khuyết ấy không? Đừng bao giờ có thái độ quá cáu toàn, song, hãy luôn nỗ lực vươn lên tầm xuất sắc. Nếu bạn biết cách cho phép mình sai lầm, để rồi học hỏi từ những sai lầm đó, thì bạn sẽ ngày càng trở nên xuất sắc hơn và cảm nhận được nhiều hơn những niềm hạnh phúc trong cuộc sống của mình.

13. Bạn luôn luôn đúng?

“Cuộc sống hiện tại chính là những hạt giống tốt để những bông hoa hạnh phúc của ngày mai tươi nở.”

- Margaret Lindsey

Có một thời, phương châm sống của gia đình Ryan chúng tôi là: “Thà chết chứ không chịu nhượng bộ”. Và bản thân tôi đã từng sống cứng nhắc theo phương châm đó, ít nhất là cho tới khi mối quan hệ đạt được tới mức độ thân tình. Còn nếu như mối quan hệ chưa đủ thân thiết, thì tôi sẽ chẳng bao giờ chịu nhượng bộ cho đến khi chứng minh được tôi đúng. Nếu tôi có lỗi lầm làm người khác bị tổn thương, nếu tôi có hơi nặng lời làm người khác khó chịu, thậm chí tôi tìm cách lấn át người khác, thì cũng chẳng thành vấn đề, miễn là tôi phải giành được phần thắng.

Rồi một lần nọ, có người hỏi tôi: “Bạn cứ cố gắng chứng minh mình đúng để làm gì? Giữa việc chứng minh mình đúng với việc sống hạnh phúc, cái nào quan trọng hơn?”. Câu hỏi đó khiến tôi cảm thấy hết sức bức mình. Tôi tự nhủ, mình sẽ hạnh phúc hơn khi làm cho anh ta nhận thấy rằng, lâu nay tôi vẫn đúng, còn anh ta thì quá sai lầm khi nghĩ như vậy.

Nhưng dần dần, tôi nhận ra lâu nay mình ứng xử như vậy thật là sai trái! Thật chẳng khôn ngoan chút nào khi cứ cố gắng chứng minh cho người khác thấy rằng mình đúng. Khi làm như vậy, bản thân mình sẽ được gì? Mình có thể đúng, nhưng kết quả là mình ngày càng cô độc, mất việc làm, thiếu vắng tình yêu thương, hay ít nhất nó cũng làm cho mình ít cảm thấy hạnh phúc.

Luôn muốn chứng minh mình đúng, cũng có nghĩa bạn là người hiếu thắng. Với bạn, nhất định người khác phải thua. Tuy nhiên, khi đã thắng rồi, điều đó cũng chẳng làm cho bạn khỏe mạnh hơn, cảm thấy hạnh phúc hơn trong công việc, chẳng làm cho gia đình bạn giàu có hơn... Và nếu xét ở ý nghĩa sâu xa hơn, việc luôn chú ý đến cái đúng sẽ làm cho chúng ta luôn có nhu cầu phải thắng người khác, phải phát hiện cái sai của người khác. Lúc nào chúng ta cũng thích tranh luận. Trong mọi vấn đề lớn nhỏ, chúng ta đều muốn tranh luận để giành phần thắng.

Thế thì, làm sao để hạn chế tật thích tranh luận, thích tỏ ra mình đúng? Tự bản thân mỗi

người phải biết cam kết với chính mình rằng, mình sẽ cư xử với người khác bằng tấm lòng yêu thương, bằng sự nhẫn nại, lắng nghe và đôi khi là phải biết chấp nhận cả những cái mình cho là không đúng. Không phải mọi cái sai của người khác đều là có hại! Có những cái sai vì trình độ nhận thức còn non nớt, có những cái sai do câu thả, có những cái sai vì chưa tìm rõ nguyên nhân, có những cái sai do chúng cứ đã bị một kẻ khác nguy tạo... và còn rất nhiều nguyên nhân khác nữa mà chúng ta không thể nào liệt kê ra hết. Do vậy, một khi chúng ta thấy rằng, ngay cả bản thân mình cũng chưa có khả năng nhận thức đúng đắn hết mọi điều, thì tại sao ta lại tìm cách moi móc, bắt bẻ những cái sai của người khác. Đành rằng, chúng ta có trách nhiệm, bằng cách nào đó, chỉnh sửa cái sai của những người xung quanh để tránh gây ra những tổn hại cho bản thân hoặc cho xã hội, nhưng lúc nào cũng tìm cách “vạch lá tìm sâu” là điều không nên.

Giúp người khác nhận ra và sửa chữa lỗi lầm là điều không dễ dàng chút nào. Chúng ta phải luôn tự hỏi điều gì là quan trọng trước khi tìm cách góp ý phù hợp. Cần biết nhẫn nại lắng nghe mới có thể tìm thấy câu trả lời khiến người khác thỏa mãn mà bản thân mình cũng hài lòng. Trong mọi mối quan hệ của con người, để tạo ra một môi trường sống tốt đẹp, lành mạnh và êm ấm luôn là điều rất khó, còn gây ra xung đột, mâu thuẫn, ghen ghét lẫn nhau thì thật là dễ!

Có hai người bạn cùng tham gia vào một kế hoạch kinh doanh. Thế nhưng, mỗi người lại có một ý tưởng khác nhau và người nào cũng nhất định cho rằng ý tưởng của mình là đúng còn người kia là sai. Tôi đành phải hỏi cả hai người về điều mà họ quan tâm nhất khi tham gia kinh doanh cùng nhau là gì? Từng người bắt đầu nói với tôi về những dự định, những điều họ ấp ủ cho kế hoạch kinh doanh sắp tới, những hoạt động cụ thể mà họ sẽ tiến hành ngay khi bắt đầu công việc. Sau khi lắng nghe cả hai người, tôi bảo với họ rằng: “Ý tưởng của hai bạn đều rất tốt, khả năng thành công là khá cao. Thế nhưng, nếu bạn nào cũng chỉ tìm cách bảo vệ chủ kiến riêng của mình thì chắc chắn kế hoạch của cả hai sẽ thất bại. Các bạn phải xác định điều gì là quan trọng để cả hai sẽ cùng hợp sức làm nên thành công. Vì một lẽ, điều chúng ta quan tâm ở đây là hiệu quả kinh doanh chứ không phải là ý tưởng của ai đúng đắn hơn ai”. Nếu người nào cũng khẳng định cho rằng ý tưởng của mình là tốt hơn ý tưởng của người khác, thì cả hai sẽ chẳng bao giờ có thể góp sức cùng nhau để làm nên điều gì cả.

Một khi chúng ta biết nhìn nhận mọi vấn đề tương tự trong cuộc sống với một cái nhìn như vậy, chúng ta sẽ cảm thấy hạnh phúc hơn lên rất nhiều. Chúng ta ít khi phải bực bội vì cái sai của người khác, chúng ta cũng không làm cho những người xung quanh lánh xa mình chỉ vì họ... ngại nghe những lời bắt bẻ, chỉ trích của chúng ta.

Những điều tốt đẹp ta cư xử với người khác trong ngày hôm nay, sẽ là hạt giống để hoa hạnh phúc tươi nở ở ngày mai. Chúng ta đừng bao giờ quên điều đó. Đừng bao giờ tự mình gieo những hạt giống kém phẩm chất để rồi ngày mai chính mình sẽ phải gặt hái những hậu quả không mong đợi.

14. Nếu phải chung sống với bệnh tật...

Khi tôi kể với bạn tôi, Kathy, về những ý tưởng chính của cuốn sách mà bạn đang cầm trên tay đây, cô ấy đã hỏi tôi rằng: “Thế thì những người đang chữa trị bệnh tật, họ có cảm thấy hạnh phúc không?”. Tôi không phải là người làm việc trong lĩnh vực y khoa, nên không thể bàn luận nhiều về vấn đề này. Tôi chỉ muốn nói rằng, việc cân bằng, hài hòa giữa các yếu tố trong cơ thể là một trong những điều kiện để chúng ta sống khỏe mạnh và hạnh phúc. Những người lạm dụng các chất kích thích thì không những không thể tìm được hạnh phúc đích thực trong cuộc sống mà họ còn phải trả một giá đắt cho sự sai lầm ấy. Còn với những người bệnh, dĩ nhiên họ phải cần đến những sự trợ giúp về mặt y khoa với sự hướng dẫn về chuyên môn của bác sỹ. Nhưng hầu như các nhà khoa học đều cho rằng, việc chữa trị sẽ đem lại hiệu quả cao nhất khi kết hợp giữa việc điều trị bằng thuốc với việc thay đổi thái độ – hành vi một cách tích cực ở người bệnh.

Các nhà tâm lý học ở đại học Pittsburgh đã trình bày một kết quả nghiên cứu cho thấy, những người có suy nghĩ lạc quan, tích cực thì tỷ lệ mắc các loại bệnh tật sẽ thấp hơn so với những người có suy nghĩ bi quan, tiêu cực. Kết quả này phần nào cho chúng ta thấy tầm quan trọng của thái độ

sống đối với hạnh phúc trong cuộc sống. *Khi bạn thay đổi suy nghĩ, tâm trạng của bạn cũng sẽ thay đổi theo.* Một loạt phương pháp tiếp cận trị liệu tâm lý ở phương Tây đều dựa trên nguyên tắc này để vạch ra cho người bệnh một kế hoạch rèn luyện bản thân, đặc biệt là điều chỉnh về mặt nhận thức - hành vi của bản thân. Đó chính là căn cứ khoa học xác đáng để tôi tự tin bắt tay viết cuốn sách này. Cuốn sách này chia làm nhiều chương, mục nhưng đều hướng đến một mục đích chung: giúp bạn thấy được tầm quan trọng của suy nghĩ, nhận thức, thay đổi suy nghĩ tiêu cực và hướng tới suy nghĩ tích cực ở mức nhiều nhất có thể. Chỉ cần “*thay thái độ*”, bạn đã có thể “*đổi cuộc đời*”!

15. Phép tính cho hạnh phúc

“Bạn có thể có được tất cả những gì bạn mơ ước, nếu như bạn có một mong muốn mãnh liệt tuôn trào từ ý chí và con tim của bạn dành cho những điều đó.”

- Sheila Graham

Bà Elizabeth, một khách hàng của tôi, có lần đã bày tỏ những thắc mắc của bà về tâm lý bản thân: “*Cô biết không, mỗi lần có chuyện gì lo lắng là tôi nóng ruột ghê lắm. Còn khi tôi cảm thấy có điều gì đó thật hạnh phúc thì y như rằng lòng dạ tôi cũng cảm thấy xốn xang. Nếu lũ trẻ trong nhà tôi chơi đùa ồn ào quá thì tôi phải dẹp bớt chúng lại, vì trong lòng tôi cũng cảm thấy náo nức theo chúng. Còn cô có vậy không?*”.

Tôi rất hiểu những gì bà Elizabeth chia sẻ, bởi bản thân tôi cũng đã nhiều lần cảm nhận như vậy. Tôi nghĩ, cảm xúc trong lòng mỗi người chúng ta cũng giống như chiếc kim đồng hồ gắn trên xe vậy. Vạch kim thay đổi tùy thuộc vào tốc độ của chiếc xe mà chúng ta đang lái. Tương tự như vậy, cảm xúc trong từng ngày cũng thay đổi tùy thuộc vào tâm trạng chúng ta vui hay buồn.

Chúng ta có thể áp dụng nguyên tắc này cho cuộc sống của mình. Bạn sẽ thấy rằng, trong một ngày, không phải lúc nào cũng có những chuyện khiến bạn thất vọng, buồn nản, mà còn có rất nhiều điều mang lại cho bạn niềm vui sướng, hy vọng. Cảm xúc của ta có thể thay đổi rất nhanh, chuyển từ tích cực sang tiêu cực và ngược lại. Những cảm xúc tích cực có tác dụng nâng đỡ những cảm xúc tiêu cực của bạn. Chẳng hạn, khi bạn đang căng thẳng, mệt mỏi, bất chợt bạn nhìn thấy một bông hoa đẹp bên cửa sổ, tâm hồn bạn bỗng trở nên thư thái, nhẹ nhàng và những mệt mỏi, căng thẳng sẽ dịu lại. Bạn đang tiếc rẻ, tức tối vì vừa đánh mất một số tiền, nhưng nếu bạn nhận được điện thoại của chồng báo tin rằng anh ấy được đề bạt một chức vụ cao hơn ở công ty thì ngay lập tức, tâm trạng bạn sẽ thay đổi ngay.

Tôi đã đưa ra một thang điểm để tự định lượng cảm xúc của mình trong từng ngày. Những lúc quá vui, hạnh phúc, tôi cho điểm mình là +5. Một người vừa trúng số độc đắc thì chắc chắn anh ta sẽ phải tự cho mình điểm +5 trong ngày hôm đó. Tùy vào mức độ của trạng thái vui vẻ, hạnh phúc mà điểm số có thể là từ +1 cho đến +5 điểm. Ngược lại, những lúc tôi cảm thấy quá buồn phiền, tuyệt vọng, tôi tự cho điểm của mình là -5. Và cũng tùy theo mức độ buồn nhiều hay ít mà điểm số sẽ dao động trong khoảng từ -5 đến -1. Điểm 0 được coi như điểm thăng bằng trong cảm xúc mỗi ngày của tôi. Mỗi ngày trôi qua, tôi thử cộng lại tất cả điểm số dương và điểm số âm của mình xem kết quả là bao nhiêu. Điểm số dương càng cao, chứng tỏ ngày hôm đó tôi cảm nhận được nhiều điều hạnh phúc. Nếu là điểm số âm thì đó là một ngày tồi tệ của tôi!

Việc tính toán điểm số như vậy sẽ giúp chúng ta có tiêu chí cụ thể để rèn luyện thái độ sống của chính mình. Đừng bao giờ để cho điểm số của bạn tụt xuống số âm. Trong thực tế, rất ít khi tổng số điểm của bạn là con số âm. Tôi hoàn toàn tin rằng, mỗi người chúng ta đều có khả năng duy trì cho mình một tâm trạng tốt trong ngày. Nếu giả sử tổng số điểm trong ngày của mình là điểm 0 đi chăng nữa, thì điều đó có nghĩa là chúng ta vẫn còn giữ được sự thăng bằng cảm xúc, chứ chưa hẳn là tuyệt vọng. Mọi chuyện rồi cũng sẽ trở nên tốt đẹp hơn vào những ngày kế tiếp. Một thái độ sống như vậy sẽ tích cực hơn so với việc suốt ngày chỉ nghĩ đến những rủi ro, tai họa... Bạn cần phải thấy - một cách cụ thể, rõ ràng - những may mắn mà mình đã có.

Mọi thứ trong cuộc đời ta sẽ thay đổi rất nhanh, thay đổi từng ngày từng giờ. Bạn sẽ thấy rằng, thật là vô lý nếu mình cứ sống buồn bã triền miên từ ngày này sang tháng khác. Một thái độ bị quan tiêu cực như thế hoàn toàn không phù hợp với cuộc sống thực tế quanh bạn.

Trong cuộc sống, niềm vui rồi sẽ thay thế cho nỗi buồn, những niềm hy vọng sẽ thay thế cho tuyệt vọng. Nếu phải làm một phép tính cho cả đời mình, bạn sẽ thấy kết quả không bao giờ là một con số âm! Do vậy, bạn đừng bao giờ lo sợ rằng phần thiệt thòi sẽ nghiêng về bạn cả. Cách tính này sẽ giúp bạn thấy từng ngày sống của mình có rất nhiều điều hạnh phúc!

16. Hãy biến nỗi lo thành động lực vươn lên trong cuộc sống!

“Có đối diện với những thử thách khó khăn, bạn mới thấy cuộc đời mình là một công trình lớn lao, một sự trưởng thành, và bản thân bạn hoàn toàn có khả năng đương đầu với số phận nghiệt ngã.” –

- Osho

Lúc Don và tôi mới cưới nhau, mọi chuyện thật êm đềm nhưng tôi vẫn không thấy yên tâm. Tôi đã từng chứng kiến nhiều cuộc hôn nhân chỉ toàn là những bất đồng, những thâm kịch. Thế là tôi dồn hết khả năng, sức lực để tìm cách vun đắp cho cuộc hôn nhân của mình. Nhưng tận đáy lòng mình, tôi vẫn cứ cảm thấy lo, biết đâu một ngày nào đó, cuộc hôn nhân của chúng tôi không còn được êm đẹp? Tôi đem mối lo ấy đến hỏi bạn tôi, Daphne. Cô ấy vui vẻ đáp: “Cứ tận hưởng những gì tốt đẹp đang có. Còn nếu cậu cần có một thứ gì đó để giết thời gian, thì cứ việc lo lắng!”.

Tôi chưa bao giờ học về sự lo lắng cả! Từ nhỏ đến lớn, tôi luôn được học cách sống thế nào cho hạnh phúc. Ấy vậy mà tôi cũng như các bạn, đối với bất cứ chuyện gì, thái độ trước tiên của chúng ta cũng là lo lắng.

Thế thì tại sao chúng ta không biến những nỗi lo lắng ấy trở thành động cơ thúc đẩy chính mình?

Thực tế là cuộc sống luôn có những vấn đề khiến chúng ta phải cố gắng. Cứ thế, chúng ta luôn sống trong trạng thái không hài lòng về mọi chuyện. Chúng ta thường hướng sự chú ý của mình vào cái sai nhiều hơn là cái đúng, quan tâm đến những gì chưa hoàn hảo hơn là những điều vẹn toàn. Thay vì biết ơn về những may mắn, thành công hay những thế mạnh của mình, chúng ta lại chỉ toàn để ý đến những nhược điểm, những sai lầm của bản thân.

Vậy thì từ nay trở đi, chúng ta hãy làm một cuộc cách mạng về bản thân, bằng cách biến cảm giác không hài lòng đó thành động lực vươn lên trong cuộc sống. Từ nay, đừng mất quá nhiều thời gian để nghĩ về những điều không vui nữa!

Ở đây, chúng tôi cũng muốn nói rằng, hãy biết nhìn cuộc đời ở những khía cạnh tốt đẹp mà chúng ta có thể trải nghiệm để sống thật hạnh phúc, chứ không nên lúc nào cũng chỉ thấy toàn một màu xám xịt của khó khăn, phiền muộn. Đây là nội dung lá thư một người bạn đã gửi cho tôi: “Chị biết không, tôi yêu cuộc sống hiện tại của mình đến mức tôi chỉ lo mình không có đủ thời gian để dành cho công việc, chăm sóc cho chồng và hai đứa con bé bỏng của tôi. Sự thật là thế đó! Tôi luôn cố gắng tận hưởng những niềm vui mà một người làm mẹ có thể có được”.

Khi chúng ta tự tìm cho mình động lực để sống hạnh phúc, không có nghĩa là chúng ta có tình coi nhẹ những khó khăn của chính mình. Cuộc sống là tổng hòa của những mặt tốt - xấu, tích cực - tiêu cực... , chúng ta phải biết trân trọng và cảm nhận nó. Sẽ không ích gì khi chúng ta làm cho cuộc sống của mình tệ hơn bằng cách chối từ sự hiện diện của những mặt tốt hoặc coi cuộc sống vừa mình là một thảm kịch. Mối quan hệ giữa tôi với chồng tôi là một mối quan hệ hoàn hảo ư? Dĩ

nhiên là không. Tôi có thể kê ra một danh sách dài những lỗi lầm mà mỗi chúng tôi đã làm tổn thương lẫn nhau. Thật là khó khăn, nhưng sau cùng tôi đã hiểu được rằng: một mối quan hệ tốt đẹp không cứ phải là cố gắng làm cho mọi thứ được ổn thỏa, vừa vặn đầu vào đầu ra mà phải biết chấp nhận và sống với cả những điều chưa được trọn vẹn như ý muốn của mình. Sống hết lòng với những gì mình đang có bao giờ cũng khiến bạn cảm thấy mãn nguyện hơn so với việc cứ mãi ray rứt vì những gì mình chưa có.

Khi chúng ta tự tìm cách thúc đẩy mình hướng đến một cuộc đời hạnh phúc, cuộc sống sẽ trở nên giản dị hơn. Mọi thứ dễ dàng và trôi chảy hơn. Chúng ta không còn phải tối mày tối mặt lo giải quyết trăm ngàn thứ trong đời thường. Thay vào đó, chúng ta dành thời gian để cảm nhận, thưởng thức những gì mà cuộc sống mang lại cho chúng ta. Gần đây, tôi có nói chuyện với một bạn trẻ vừa mới kết hôn. Cô ấy đang gặp một số vấn đề trong cuộc sống gia đình. Gia đình bên chồng dường như không mấy quan tâm đến cô, và đôi lúc, cô cảm thấy buồn vì những lời nói vô tâm của họ. Tôi nghĩ có lẽ cô ấy đang cố gắng tìm cách lấy lòng tất cả mọi người bên nhà chồng; và nếu như thế, cô ấy sẽ mất rất nhiều thời gian và công sức mà chưa chắc đã cảm thấy hạnh phúc.

Nhưng trái với suy đoán của tôi, cô ấy đáp: “Nếu cháu muốn sống hạnh phúc, điều tốt nhất là cháu tự nguyện trở thành một thành viên tích cực trong gia đình chồng, thay vì cứ cố tìm cách làm thay đổi cái nhìn của mọi người về mình”. Cô gái trẻ ấy đã có cách ứng xử rất đúng trong trường hợp này. Khi hòa nhập tích cực vào cuộc sống của gia đình chồng, chắc chắn cô sẽ nhận được sự quan tâm nhiều hơn từ phía họ.

Như vậy, ngay từ bây giờ, bạn hãy tự hỏi mình xem điều gì làm bạn không hài lòng trong cuộc sống? Sau đó, bạn hãy biến nó thành động lực thúc đẩy bạn sống hạnh phúc hơn. Bên cạnh, bạn cũng cần tìm cách cảm nhận những khía cạnh phong phú của cuộc đời hơn là lúc nào cũng cố sắp đặt mọi thứ theo ý riêng của mình. Thực hiện được cả hai điều ấy cùng một lúc là rất khó. Tuy nhiên, khi đã rèn luyện cho mình một cách sống như vậy, bạn sẽ không còn lo sợ bị rơi vào trạng thái nản lòng nhụt chí trước khó khăn.

17. Đừng tự khép chặt cánh cửa đời mình!

“Khi một cánh cửa hạnh phúc bị đóng lại, một cánh cửa khác sẽ được mở ra. Nhưng nếu bạn tự đóng chặt cánh cửa của đời mình thì bạn sẽ chẳng còn nhìn thấy cánh cửa hạnh phúc nào cả!”

- Helen Keller

Tôi có quen một phóng viên khá thành đạt trong nghề báo. Thế nhưng, anh ta lại mơ ước trở thành nhà văn và đã bỏ ra mười năm trời để viết tiểu thuyết - mà rốt cuộc chẳng có cuốn nào được hoàn thành. Khi nhìn lại đời mình với hơn bốn mươi năm theo đuổi nghề cầm bút viết đủ thể loại khác nhau, anh ta đau khổ tự nhận mình là một kẻ thất bại.

Với một số người, nỗi thất vọng vì những điều không đạt được trong cuộc sống luôn chất chồng như bức tường gạch, giam hãm cuộc đời họ trong cảm giác mệt mỏi, chán chường. Họ không biết hay đã quên rằng, một trong những bí quyết của hạnh phúc là hãy biết nhận ra những gì mình đã đạt được. Đừng mất thời gian ngồi kể lể những điều mình không đạt được trong đời mà hãy nghĩ đến những việc mình đã làm được. Khi một cánh cửa đóng lại, ắt sẽ còn một cánh cửa khác mở ra chờ đón bạn.

Ở đây, không phải chúng tôi muốn bàn đến chuyện số mệnh hay vận may. Chúng tôi chỉ muốn bạn “đừng bao giờ tự khép chặt cánh cửa đời mình”! Mỗi khi gặp trở ngại hay thất bại, bạn có nỗ lực tìm kiếm những hướng đi mới, những cách tiếp cận, giải quyết mới đối với vấn đề hóc búa bạn đang gặp không? Bạn có dám đón nhận những đổi thay trong cuộc sống của mình không? Nếu bạn có chung câu trả lời “có” thì chúng tôi tin rằng bạn sẽ sớm đạt được hạnh phúc trong cuộc đời.

Nhiều người cứ nghĩ đơn giản rằng cuộc đời như một con đường thẳng tắp. Nhưng, thực tế

cuộc sống lại đầy biến động, chông gai. Chúng ta giống như trái bóng bị quăng ra sân cỏ cuộc đời, tùy lúc phải thích nghi với những cú đá uyển chuyển mềm mại hoặc những cú đá mạnh mẽ, kiên quyết. Nhạc sỹ Julio Iglesias từng ước mơ trở thành một vận động viên điền kinh. Ông chỉ bắt đầu tập chơi đàn ghi ta sau một lần bị chấn thương ở hai chân do té ngã trong khi đang chơi bóng. Tai nạn ấy đã khiến ông vĩnh viễn mất đi đôi chân. Trong nỗi bất hạnh tột cùng, khả năng âm nhạc của ông đã bùng sáng, và lịch sử đã ghi tên ông như một thiên tài âm nhạc. Hay trường hợp của họa sỹ James Whistler, người đã thành công với nhiều bức vẽ được công chúng biết đến. Người họa sỹ này chỉ phát hiện ra năng khiếu hội họa của mình sau khi bị đuổi học vì lý do thi trượt. Thế đấy! Trong cuộc sống, có những sự việc xảy ra mà chúng ta cho là thất bại, nhưng thật ra, đó là cơ hội để chúng ta chọn lựa một bước đi kế tiếp cho cuộc đời mình.

Một tấm gương đầy sức thuyết phục về nghị lực vượt lên số phận của con người là bà Helen Keller. Bà có thể mất cả đời để than khóc cho thực tế nghiệt ngã của bản thân: bà bị mù, lại còn bị câm điếc. Nhưng Helen Keller đã không hề than khóc. Thay vào đó, bà cố gắng theo học tại trường đại học Radcliffe. Sau đó, bà trở thành một diễn thuyết gia với sự trợ giúp đặc lực của người phiên dịch Anne Sullivan. Bà đã dành cả cuộc đời mình để tham gia tích cực vào các hoạt động gây quỹ từ thiện giúp đỡ những người khiếm thị trên khắp thế giới. Khi công chúng khắp nơi đã quá quen thuộc với những bài diễn thuyết, bà đã sáng tạo ra những màn kịch để kể lại cuộc đời và công việc của mình, nhờ đó mà hoạt động từ thiện của Helen Keller thu hút được sự ủng hộ, quan tâm của mọi người trên khắp thế giới. Một ngày nọ, nhà của bà bỗng dưng bị bốc cháy, bản thảo cuốn tự truyện mà bà đã dành nhiều tâm huyết, công sức viết trong nhiều năm cũng bị cháy thành tro. Thế nhưng, bà đã kiên trì viết lại.

Hành trình đi đến hạnh phúc có thể được định nghĩa như là sự tự nguyện của bản thân mỗi người trong việc kiếm tìm và mở ra những cánh cửa cuộc đời. Bản thân mỗi chúng ta không nên tự đóng cánh cửa của mình để rồi không còn tìm thấy cánh cửa nào khác nữa! Câu chuyện về người phóng viên mà tôi đã kể trên chính là một trường hợp đáng tiếc cho việc “tự đóng cửa” cuộc đời mình. Có thể anh ta không có khả năng trong lĩnh vực viết tiểu thuyết, nhưng điều đó không có nghĩa là cánh cửa cuộc đời anh đã đóng lại. Thế mà, do thất vọng vì không thể trở thành nhà văn, anh đã bỏ luôn nghề báo. Nếu sáng suốt, anh sẽ nhận ra rằng, dù cánh cửa viết văn bị khép lại, nhưng cánh cửa viết báo vẫn rộng mở thành thang cho cuộc đời anh. Do đó, không có lý do gì để anh chán nản, bỏ cuộc và đóng băng cuộc đời mình lại cả.

Tóm lại, điều tôi muốn nói là: Mỗi người chúng ta đừng bao giờ tự đóng cánh cửa cuộc đời mình. Ngay cả khi cánh cửa cuộc đời bạn bị khép lại vì một lý do nào đó, thì chắc chắn vẫn còn một cánh cửa khác, miễn là bạn kiên trì tìm kiếm và mở nó ra. Hạnh phúc trong cuộc đời chính là phá bỏ đi cánh cửa đang đóng chặt, và đừng đắn đo, chờ đợi nữa, ta hãy tìm kiếm cho mình một cánh cửa khác, ngay lúc này!

18. Không có gì là tuyệt vọng!

“Kẻ bi quan là ai? Đó là kẻ được lựa chọn giữa hai điều rủi ro, nhưng hắn ta lại cứ muốn chọn luôn cả hai.”

- Oscar Wilde

Công ty của Don, chồng tôi, đang tiến hành sắp xếp lại nhân sự. Điều này có nghĩa là Don sắp phải gánh vác thêm nhiều công việc hơn so với trước đây. Tôi để ý xem anh có tỏ ra bức dọc, chán nản hay không. “Tháng tới đây công việc của anh ở công ty chắc sẽ nặng nề lắm!” – Tôi nói – “Anh có thấy lo lắng hay bị áp lực gì không?”.

“Ồ, mọi việc rồi sẽ ổn thôi mà!” – Anh đáp – “Anh không chắc thời gian tới mình sẽ làm việc như thế nào. Nhưng tại sao mình lại tự dập tắt niềm hy vọng tốt đẹp của mình cơ chứ?”.

Không chỉ mình Don có thái độ lạc quan như thế. Tôi biết nhiều người cũng vẫn giữ được cho

mình niềm hy vọng vào một tương lai tốt đẹp, ngay cả khi hoàn cảnh sống đã có nhiều biến đổi, không còn được như ý muốn.

Từ ngày còn trẻ, tôi cố gắng tránh tối đa những thất vọng trong cuộc sống. Tôi cho rằng, chẳng có lý do gì để từ bỏ những niềm hy vọng của mình cả. Nếu không có một thái độ sống tích cực, lạc quan như vậy, có lẽ tôi đã tiêu phí biết bao tháng năm tươi đẹp của tuổi trẻ cho những ngày sống buồn khổ, mơ hồ về tương lai. Và quan trọng hơn, có thể tôi đã đánh mất biết bao cơ hội may mắn để sống với niềm vui, niềm hy vọng vào cuộc sống muôn màu tươi đẹp.

Dù cuộc sống có như thế nào đi nữa, chúng ta cũng phải sống với niềm hy vọng. Tạo sao không? Bởi vì đó chính là ta đang nắm trong tay cuộc sống của ta, đang tận hưởng cuộc sống của ta. Cuộc sống chứa đựng nhiều thách thức và khó khăn, thế thì tại sao ta lại còn tự mình đánh mất quyền được hy vọng? Trường hợp của Don là một ví dụ. Anh phải gánh vác công việc nhiều hơn, vất vả hơn, nhiều thử thách hơn, nhưng anh không hề đánh mất niềm hy vọng. Chẳng có lý do gì để than phiền về công việc cả. Thay vào đó, Don rất phấn khởi đón nhận những công việc mới trong hoàn cảnh mới. Và biết đâu, anh sẽ tìm thấy những điều thực sự mới mẻ, những thành công mỹ mãn hơn so với vị trí trước đây? Điểm khác biệt của Don so với người khác là ở chỗ, trong khi người khác cảm thấy lo lắng về những điều sắp sửa xảy ra thì Don lại tích cực mong đợi chúng. Chính vì vậy, Don có thể cảm thấy thoải mái ngay trong hiện tại. Và rồi ngày mai, khi thật sự bắt tay vào công việc, thái độ lạc quan, tích cực ấy sẽ đem lại kết quả khả quan hơn rất nhiều. Hạnh phúc mà bạn cảm nhận trong ngày hôm nay không chỉ khiến bạn mãn nguyện trong hiện tại, mà còn có ảnh hưởng đến kết quả công việc của ngày mai.

Nếu bạn không biết cách trải nghiệm hạnh phúc của cuộc sống, thì bạn cũng khó có thể thấu hiểu những bất hạnh. Dĩ nhiên, bạn có thể tìm cách tránh né sao cho những bất hạnh đừng xảy đến với mình. Cứ tạm cho là bạn có thể tránh né được mọi bất hạnh trong cuộc sống đi, thì bạn cũng đã tự mình đánh mất nhiều cơ hội để cảm nhận trọn vẹn cuộc sống rồi! Bởi lẽ, cuộc sống chứa đựng cả những hạnh phúc và bất hạnh. Nếu bạn chỉ biết cảm nhận hạnh phúc không thôi thì làm sao gọi là “*tận hưởng trọn vẹn cuộc sống*” được!

Thông thường, điều mà ta đặt nhiều hy vọng nhất cũng chính là điều khiến ta phải lo lắng nhất. Còn nhớ, lúc tôi mới thành lập công ty kinh doanh sách, tôi có tổ chức bán đấu giá bản quyền một cuốn sách của mình. Giá của nó càng lúc càng được nâng lên. Ngày đầu giá đầu tiên kết thúc, nhưng chúng tôi không thể ngã giá được, đành phải hẹn đến ngày hôm sau. Nào ngờ, sang ngày hôm sau, giá cuốn sách càng lúc càng lên cao. Nhưng thay vì vui mừng, tôi lại cảm thấy lo lắng: chắc có chuyện gì không ổn đây? Thế là, suốt đêm hôm ấy, tôi cứ nằm trằn trọc không sao chợp mắt được. Nhưng thật ra, mọi thứ đều tốt đẹp. Chẳng có gì là “không ổn” cả! Bạn thấy không, chỉ vì cứ mãi lo lắng những chuyện không đâu mà tôi đã bỏ mất một đêm mà lẽ ra tôi đã được sống thật hạnh phúc.

Cho nên, một khi đã tìm thấy lý do để hy vọng thì bạn cứ an tâm với niềm hy vọng của mình. Đừng lo lắng gì nữa cả! Hãy cảm nhận hạnh phúc của mình ngay lúc này và tin chắc rằng điều tốt đẹp sẽ đến.

Nhìn rộng ra, chúng ta sẽ thấy mỗi chương trong quyển sách cuộc đời đều có lý do tồn tại của nó. Mỗi biến cố đau khổ hay khó khăn đều dẫn tới hạnh phúc. Khi đang được hạnh phúc, ta hãy biết cảm nhận, quý trọng những gì mình đang có, bởi vì cuộc sống không phải là vĩnh cửu. Một chương mới trong quyển sách cuộc đời rồi sẽ lại mở ra trước mắt ta. Biết cảm nhận ý nghĩa, tận hưởng trọn vẹn niềm vui trong từng giây phút sống của mình là cách tốt nhất để sống hạnh phúc!

Đó cũng là nội dung chính của phần này mà chúng tôi mong được chia sẻ cùng bạn. Phần này bao gồm những phương pháp thực hành mà bạn có thể áp dụng để có thể sống mãn nguyện, phong phú, trọn vẹn và hạnh phúc. Bắt đầu từ hôm nay, chúng ta hãy thay đổi thói quen tư duy, từ đó sẽ thay đổi hành động của mình. Chúng ta càng nỗ lực, cảm nhận hạnh phúc nơi bản thân ta sẽ ngày càng phong phú.

Lo lắng đã trở thành một thói quen ăn sâu vào cuộc sống của tôi, khiến tôi cảm thấy mình thật khó mà sống hạnh phúc được. Nhiều năm qua, tôi đã cố gắng tìm cách giảm bớt lo lắng để có thể sống hạnh phúc hơn. Chính những truyện cổ tích đã giúp tôi rất nhiều trong việc giảm bớt những lo lắng. Câu chuyện nào cũng kết thúc có hậu dù diễn biến truyện rất gay cấn, hồi hộp và nhân vật chính phải trải qua nhiều chông gai thử thách.

Ở Trung Hoa có câu chuyện rất hay về điều này. Người nông dân nghèo nọ có một con ngựa bỏ chuồng đi mất. Hàng xóm bảo thật đáng tiếc cho ông ta. Người nông dân trả lời: “Cũng không sao cả!”. Vài tháng sau, con ngựa quay về, dẫn theo một con ngựa cái đã có chửa. Sau đó, con ngựa cái sinh ra một chú ngựa con rất đẹp. Hàng xóm đến chúc mừng ông ta. Nhưng ông lại nói: “Làm sao biết được đây có phải là may mắn hay không?”. Một hôm, đứa con trai mới lớn của ông cưỡi chú ngựa non đi chơi và chẳng may té gãy chân. Ai cũng bảo đây là chuyện xui xẻo, nhưng người nông dân vẫn bình thản: “Biết đâu đó lại là chuyện may mắn?”. Một thời gian sau, đất nước có giặc ngoại xâm, mọi thanh niên đều phải ra trận, riêng con trai ông vì bị què nên được miễn đi lính. Trong làng, cứ mười trai tráng ra trận thì đã có tới chín người không bao giờ trở về. Con trai người nông dân vì không phải ra trận mà được sống tới già trong cảnh yên ấm của gia đình.

Câu chuyện trên đã cho chúng ta thấy một bài học quan trọng về thái độ sống. Đừng bao giờ quá lo lắng! Cuộc sống còn dài lâu và mọi chuyện vẫn cứ tiếp diễn. Các sự việc nối tiếp nhau diễn ra, và một chuyện rủi ro có thể là nguyên nhân để dẫn tới những may mắn kế tiếp. Thế thì, bất cứ khi nào cảm thấy đầu óc bồn chồn lên vì lo lắng, bạn hãy bình tâm, kiên nhẫn chờ đợi cho đến khi sự việc lắng xuống, và hy vọng vào một diễn biến mới sẽ bắt đầu.

“Luôn có một tia sáng ở cuối đường hầm.” – Người lạc quan nói. Kẻ bi quan đáp rằng: “Chắc hẳn có một đoàn xe lửa đang đâm thẳng vào chúng ta.”

- David Baird

Tôi đã tiêu phí hết ba mươi năm đầu của cuộc đời mình để sống như một kẻ bi quan. Tôi luôn nhìn mọi thứ ở những khía cạnh tiêu cực. Tôi chưa bao giờ thỏa nguyện những ước vọng của mình. Và tôi đã không hề cảm thấy hạnh phúc. Rồi một ngày, tôi nhận ra rằng những tháng ngày đã qua của đời mình sao mà nhạt nhẽo và vô nghĩa. Không thể để tình trạng đó mãi kéo dài, tôi quyết định phải sống khác đi. Tác giả Mihaly Csikszentmihalyi đã từng viết: “Điều quan trọng nhất là chúng ta phải học cách thưởng thức cuộc sống. Điều đó không chỉ giúp ta cảm nhận ý nghĩa cuộc

sống mà còn giúp ta hiểu rõ giá trị cuộc sống mà lâu nay ta chưa hiểu một cách đầy đủ”. Để trở thành một kẻ bi quan thì rất dễ, nhưng để trở thành một người lạc quan, hiểu rõ giá trị và ý nghĩa của cuộc sống thì lại là điều không dễ dàng. Bởi lẽ, kẻ bi quan thường không có hy vọng, không tin mọi thứ có thể thay đổi được, và nhất là chẳng bao giờ dám làm điều gì để thay đổi. Vì thế, tôi đã quyết tâm phải trở thành một người lạc quan, và bắt đầu bằng cách nhìn mọi sự vật, sự việc trong cuộc sống hàng ngày ở những khía cạnh tươi sáng hơn.

Những người có suy nghĩ lạc quan thường có khuynh hướng tiếp nhận sự việc tiêu cực với thái độ bình tĩnh, tự tin rồi dần dần đưa sự việc tiêu cực đó vào tầm điều khiển của mình. Cùng trong một hoàn cảnh, nhưng ứng xử của người lạc quan và kẻ bi quan rất khác biệt. Chẳng hạn, với một người phải chịu áp lực công việc rất cao, luôn túng thiếu về tài chính và đang mắc một món nợ lớn. Nếu anh ta là một người lạc quan, biết tin tưởng vào những điều tốt đẹp, anh ta sẽ tự biết thúc đẩy, động viên mình làm việc hiệu quả hơn để cải thiện tình hình, chẳng bao lâu nợ nần cũng sẽ trả hết, áp lực công việc sẽ giảm dần, cuộc sống sẽ dễ chịu hơn. Ngược lại, là một người bi quan, anh ta chỉ toàn nghĩ đến những điều tệ hại: mình không có khả năng thay đổi được tình hình, mọi việc chỉ có thể càng ngày càng xấu đi mà thôi, tình trạng túng bấn sẽ kéo dài, biết đâu nay mai sẽ thất nghiệp, nợ nần chồng chất biết bao giờ mới trả xong...

Đứng trước một biến cố nào đó, người lạc quan và kẻ bi quan luôn có thái độ nhìn nhận khác nhau. Người lạc quan luôn cố gắng tìm kiếm những khía cạnh tốt đẹp của tình hình, nghĩ đến những kết quả lâu dài, nghĩ đến những gì tốt nhất trong khả năng có thể làm được để cải thiện tình hình. Họ tin tưởng ở kết quả tốt đẹp mà họ có thể gặt hái, tin rằng những bất lợi rồi cũng sẽ giảm bớt nếu mình biết khai thác tối đa khía cạnh thuận lợi, dù ít ỏi. Những người lạc quan sẽ mang niềm tin đó vào công việc, làm việc quyết tâm hơn, hăng say và chịu khó hơn rất nhiều lần để đạt được thành quả mà họ mơ ước... Trong khi đó, kẻ bi quan thì có thái độ hoàn toàn ngược lại. Họ coi công việc chỉ có tính chất nhất thời, làm như thể mọi chuyện xảy ra đều nằm ngoài tầm điều khiển của họ và những chuyện kém may mắn đều hoàn toàn do khách quan. Họ cho rằng cố gắng đến đâu cũng vô ích mà chẳng bao giờ nghĩ đến việc phải phát huy nội lực của bản thân để tác động ngược trở lại ngoại cảnh. Lâu dần, ý chí và nghị lực của kẻ bi quan bị mài mòn và anh ta chỉ còn biết khoanh tay phó mặc tất cả cho số phận.

Cách tốt nhất để thay đổi thái độ của bản thân từ chỗ bi quan trở nên lạc quan là chúng ta hãy thay đổi cách lý giải của mình về mọi việc. Nhiều khi, chỉ vì cách lý giải nóng vội, nông nổi, hời hợt, hoặc do thành kiến, cố chấp mà bạn nhìn cuộc sống bằng cái nhìn bi quan. Cho nên, thử thay đổi cách lý giải của mình, cố gắng tìm hiểu kỹ lưỡng, sâu sắc hơn một chút về mọi chuyện xảy ra trong cuộc sống, chúng ta sẽ nhìn thấy những khía cạnh tích cực mà lâu nay mình chưa nhìn thấy. Điều đó không những giúp bản thân ta gặt hái được thành quả trong công việc mà còn mang lại niềm hạnh phúc trong cuộc sống.

Có thể đưa ra đây một ví dụ điển hình về sức ảnh hưởng của tinh thần, thái độ đến kết quả công việc. Trong một trận bóng, đội A và đội B đều có khả năng chơi xuất sắc ngang nhau. Song, có thể khẳng định rằng, đội bóng nào chơi với tinh thần lạc quan và thái độ tin vào chiến thắng mãnh liệt hơn thì khả năng nắm phần thắng cũng nhiều hơn. Một kết quả nghiên cứu trong hơn 40 năm, dựa trên 200 sinh viên chưa tốt nghiệp của trường đại học Havard cho thấy: những người có thái độ sống tích cực từ thời sinh viên sẽ vẫn giữ được sức khỏe tốt khi sống đến 65 tuổi; trong khi đó, những người có thái độ sống tiêu cực đã không thể vượt qua được tuổi 65.

Những kết quả nghiên cứu khác của các tác giả David Myers và Ed Diener của trường đại học Havard cũng cho chúng ta thấy rằng, thái độ lạc quan là một trong những bí quyết để sống hạnh phúc, chứ không phải là do giới tính, chủng tộc hay địa vị xã hội của chúng ta quyết định.

Chúng ta càng biết sống lạc quan, thì hạnh phúc trong cuộc sống mà ta cảm nhận được sẽ càng lớn lao, bất tận!

“Hạnh phúc là khi mọi suy nghĩ, lời nói và hành động của bạn đều hướng về cùng một mục đích tốt đẹp.”

- Mahatma Gandhi

Sinh ra và lớn lên trong một gia đình nghèo khó, lấy chồng khi chỉ mới mười bốn tuổi, là mẹ của sáu đứa con, và là bà của hai mươi chín đứa cháu, bà Loretta Lynn hiểu rõ cuộc sống của những người nữ công nhân lao động vất vả như thế nào. Sau 33 năm theo đuổi sự nghiệp âm nhạc, bà đã gặt hái nhiều vinh quang. Và giờ đây, ở độ tuổi 70, bà được trao giải thưởng thành tựu trọn đời mang tên huyền thoại nhạc “đồng quê” Johnny Cash. Bà là tấm gương điển hình của những người phụ nữ vượt lên hoàn cảnh nghèo khó, vượt lên căn bệnh đau tim hiểm nghèo và vượt lên cả gánh nặng của một người mẹ đơn chiếc. Vào thời điểm mà ở phương Tây, người ta vẫn còn tranh cãi rất nhiều về chuyện phụ nữ có quyền bình đẳng với nam giới hay không, bà đã lên tiếng tranh đấu cho những người phụ nữ. Những gì bà suy nghĩ, nói và làm trong lĩnh vực nghệ thuật cũng như trên mọi phương diện của đời sống đều hướng về một mục tiêu: Vì sự tiến bộ của phụ nữ. Chính vì vậy mà bà đã trở thành nữ hoàng nhạc “đồng quê” trong lòng người hâm mộ, đồng thời là một tấm gương về nghị lực vươn lên của người phụ nữ.

Từ trước đến nay, tôi luôn cảm phục những người có phong cách sống chính trực. Tôi quan niệm chính trực là khi *suy nghĩ, lời nói và hành động phải nhất quán, cùng hướng đến một mục tiêu*. Nói cách khác là không hề có khoảng cách giữa những gì bên trong tôi với những gì tôi thể hiện ra bên ngoài.

Tuy nhiên, để sống chính trực, đối với tôi, cũng là một điều rất khó khăn. Tôi phải rèn luyện chính mình. Nếu những gì tôi nói và làm đều dễ dàng trở nên nhất quán với nhau, không phải là vì tôi cố gắng thể hiện ra cho người khác thấy như vậy, mà là vì tự bản thân tôi đã có một niềm tin sâu sắc, vững vàng vào bản thân. Tôi tin vào những gì mình nói và làm đều hướng đến những điều tốt đẹp, vậy nên, tôi dễ dàng nói về những điều tốt đẹp và thực hành những điều tốt đẹp. Một khi tôi cảm thấy thoải mái, dễ chịu vì những gì mình đã nói và hành động có nghĩa là tôi cảm thấy tự tin, mãn nguyện. Ngược lại, nếu mọi lời tôi nói ra đều không nhất quán với hành động thì chính tôi cần phải xem lại mình; vì đến một lúc nào đó, tôi sẽ phải luôn sống trong mối bất an, lo sợ bị người khác phát hiện những dối trá của mình. Và nếu cứ sống như vậy thì tôi khó mà cảm thấy hạnh phúc được!

Lòng chính trực đòi hỏi ta phải tin tưởng vào những gì mà ta cho là quan trọng và có ý nghĩa đối với mình, nó là thước đo cho mọi hành động và quyết định của ta. Nhiều người không cảm thấy hạnh phúc là vì không dám thành thật với chính bản thân họ. Khi biết thành thật với chính mình, thì sức mạnh tinh thần của ta sẽ được nâng lên đáng kể, có sức lan tỏa ra xung quanh. Dù là trong mối quan hệ làm ăn với đối tác, một khi chúng ta đi vào được trái tim của họ thì chúng ta cũng sẽ gặt hái thành công nhiều hơn so với khi mối quan hệ chỉ thuần túy dựa trên khía cạnh tiền bạc.

Lòng chính trực cho phép chúng ta sống với đời bằng tất cả trái tim mình. Cuộc đời ta không còn bị lôi kéo vào hàng ngàn hướng đi mâu thuẫn với nhau, mà chỉ còn một hướng đi duy nhất, đó là hướng đi tới sự lương thiện, hạnh phúc. Từ nền tảng của lòng chính trực, ta có thể tạo nên những mối quan hệ dựa trên nền tảng của sự tin cậy. Một cuộc sống bình an, chẳng có gì đáng lo sợ, giấu diếm sẽ mang lại cho ta nhiều hạnh phúc.

Do vậy, tôi quyết tâm trở thành một con người chính trực, dù tôi biết không dễ dàng chút nào. Nếu ngày hôm nay tôi vẫn chưa cảm thấy mình hạnh phúc, vẫn còn cảm thấy mình còn nhiều vướng mắc nội tâm, thì tôi sẽ tự hỏi rằng tôi đã hoàn toàn thành thật với chính mình hay chưa? Một khi chúng ta dám thành thật với bản thân thì chúng ta mới có thể sống thành thật với người khác.

Để trở thành một người có lòng chính trực thì bất cứ hành động nào của bạn cũng đều cần phải xuất phát từ tấm lòng, chứ không phải là hành vi xã giao giả dối.

“Các giác quan của từng người có mức độ tinh nhạy khác nhau, do vậy, cảm nhận của mỗi người về thế giới này cũng khác nhau.”

- Iris Murdoch

Buổi sáng, tôi thường đi dạo ngoài vườn trước khi bắt tay vào viết tiếp bản thảo còn dang dở. Không khí trong lành, mát dịu. Mặt trời ló dạng rải những tia nắng chan hòa lên đám lá rung rinh. Không gian thật yên tĩnh, không có tiếng ồn ào của xe cộ. Những con chim sẽ bay về đậu trên nóc chiếc lồng chim của Ana... Chỉ chưa đầy một giờ mà tâm hồn tôi đã đón nhận thật nhiều điều tốt đẹp.

Tôi chỉ nhận ra điều đó trong mười năm trở lại đây. Có biết bao khoảnh khắc bình thường, giản dị nhưng rất đổi tuyệt vời như vậy của cuộc sống đã trôi qua mà chúng ta chẳng bao giờ để ý đến! Cuộc sống vốn chứa đựng rất nhiều điều kỳ diệu và chúng ta chỉ cần mở rộng cả năm giác quan của mình để đón nhận. Bí quyết để đón nhận những điều kỳ diệu của cuộc sống là chúng ta hãy biết nhìn mọi sự vật bằng cái nhìn tươi tắn, biết lắng nghe bằng đôi tai mới mẻ. Khi làm như vậy, chúng ta có thể sống trọn vẹn hơn với những điều kỳ diệu của cuộc sống quanh mình. Những tia nắng ấm áp, một mùi thơm dịu nhẹ của cây cỏ, một nụ cười rạng rỡ của ai đó mà ta gặp tình cờ, những giọt mưa bám vào ô cửa kính,... tất cả đều có thể làm cho cảm xúc dâng ngập tâm hồn ta, tiếp thêm cho ta một nguồn sống mạnh mẽ.

Sự tươi mới của cảm xúc là một điều hoàn toàn tự nhiên. Bạn không phải trả một phí tổn nào để có được nó. Và cũng chẳng hề có một quy luật hay giới hạn nào cho những cảm xúc của bạn. Điều duy nhất ta cần làm là hãy biết để tâm quan sát cuộc sống quanh mình một chút, và chỉ có vậy thôi!

Khi bạn biết để ý đến những khóm hoa dại nở bên bờ rào, những đám mây bông bành trôi cuối góc trời hay những hàng cây vào mùa thay lá trên phố nhỏ..., chắc chắn cảm xúc trong lòng bạn sẽ được khơi dậy, để rồi, bạn bước vào một ngày làm việc với tâm trạng đầy hứng khởi, nhờ đó mà hiệu quả công việc cũng cao hơn.

Có một lần về thăm quê, đang lúc tôi dạo chơi ở ngoài đồng thì một cơn mưa ập đến. Tôi chạy vội vào túp lều của một người nông dân để trú mưa. Người nông dân nhìn tôi cười rồi nói: “Chị sống ở thành phố phải không? Sống ở thành phố thì làm sao có dịp ngắm nhìn những cơn mưa đẹp như thế này!”. Ngắm lại, tôi thấy ông ta nói cũng có lý. Trước đó, tôi vẫn nghĩ những người nông dân quanh năm làm bạn với đồng ruộng thì chắc chẳng bao giờ tìm thấy niềm vui trong cuộc sống. Thế nhưng, sau buổi chiều dạo chơi ngoài đồng hôm đó, tôi đã thực sự hiểu được niềm hạnh phúc của việc biết cảm nhận thiên nhiên. Người nông dân ấy yêu cuộc sống thiên nhiên, do đó, ông ta cũng cảm thấy hạnh phúc với những công việc đồng áng quen thuộc của mình.

Vậy thì từ hôm nay, mỗi sáng thức dậy, bạn hãy thử nhìn cuộc sống bằng một cái nhìn mới mẻ hơn xem sao nhé! Khi bạn cảm nhận được cuộc sống quanh mình đẹp hơn, tươi mới hơn, thì chắc chắn tâm hồn bạn cũng sẽ cảm thấy hạnh phúc rất nhiều!

“Bạn nghĩ mình cứ phải chạy đua với cuộc sống. Nhưng đôi khi, cuộc sống không thể đuổi kịp bạn.”

- Gary McDarby

Trong tuần vừa rồi, tôi đã có bốn lần thử hỏi những người tôi gặp xem họ cảm nhận về công việc và cuộc sống như thế nào. Phần lớn mọi người đều đáp: “Cuộc sống cũng bình thường! Còn

công việc thì hơi mệt mỏi!”. Cô bạn của tôi, Graceanna, vốn là người có óc hài hước thì bình luận: “Thì đại khái cứ đứng 6 giờ sáng là lao ra khỏi nhà. 7 giờ tối về đến nhà thì đã mệt nhoài, chỉ còn mỗi một việc là lăn ra ngủ. Thế thôi!”.

Tôi hơi ngạc nhiên khi chẳng thấy ai nói đến chuyện giải trí hoặc những điều khiến họ thấy vui thích trong cuộc sống. Chúng ta thường có khuynh hướng nghĩ đến những sự vất vả, mệt nhọc trong công việc, nghĩ đến đủ thứ việc lớn nhỏ không tên, khiến mình cứ phải chạy đua với thời gian. Một người bạn của tôi thành thật thú nhận rằng, vì bận rộn trong hàng núi công việc và phải lo toan miếng cơm manh áo cho vợ con, nên đã hơn mười năm trôi qua kể từ khi anh lập gia đình, anh chưa bao giờ có thời gian để đọc một cuốn sách. Tôi thật sự ngạc nhiên, nhưng nghĩ lại, tôi hiểu đó là chuyện có thật. Nhiều người trong chúng ta đôi khi bận rộn đến nỗi chẳng có thời gian để đọc báo hoặc xem những bộ phim mình yêu thích. Nhìn chung, chúng ta vẫn chưa biết cách nghỉ ngơi, thư giãn để có thể sống một cuộc sống thật sự hạnh phúc!

Chắc chắn, khi tôi nhận xét như trên thì sẽ có người vặn lại: Cuộc sống mưu sinh vất vả với hàng trăm thứ để lo, thì còn thời gian đâu mà nghỉ ngơi thư giãn? Tôi có thể trả lời rằng, chính vì cuộc sống hàng ngày quá bận rộn mà chúng ta mới cần phải biết cách nghỉ ngơi, thư giãn. Rất nhiều người vì thiếu ngủ mà công việc của họ không đạt hiệu suất cao, thậm chí, dễ xảy ra tai nạn lao động. Cũng có nhiều người ngày đêm vui đầu bên bàn giấy mà thiếu đi những khoảng thời gian giải lao, vận động cần thiết, dẫn đến những ảnh hưởng sức khỏe nghiêm trọng: béo phì, nhồi máu cơ tim, tai biến mạch máu não... Chính vì không biết cách chọn lựa những môn giải trí hợp lý nên sức khỏe của chúng ta ngày càng suy giảm, khiến cho hiệu quả làm việc ngày một sút kém. Và cũng chính vì không có thời gian để tiếp cận những tác phẩm văn hóa nghệ thuật nói chung, những cuốn sách có giá trị nhân văn sâu sắc nói riêng, mà chúng ta mới cảm thấy cuộc sống của mình sao trống rỗng quá, vô nghĩa quá! Bởi lẽ, có bao giờ chúng ta biết dừng lại đôi chút để kịp suy nghĩ và cảm nhận về ý nghĩa của cuộc sống đâu!

Chúng ta cần lựa chọn những cách thức giải trí, nghỉ ngơi, thư giãn lành mạnh và phù hợp với điều kiện của mình để cuộc sống của chúng ta thêm phần phong phú, để giảm tải những áp lực trong công việc, mưu sinh. Hãy ngủ đủ giấc để giữ gìn sức khỏe và duy trì sức làm việc bền bỉ. Cuối cùng, dù cuộc sống bận rộn đến đâu, chúng ta cũng đừng quên đọc những quyển sách hay để chiêm nghiệm về ý nghĩa và giá trị cuộc sống của mình!

“Không nhất thiết cứ phải có thật nhiều tiền bạc, chỉ cần say mê với một thứ vui tinh thần nào đó, bạn cũng đã tìm thấy được nhiều hạnh phúc.”

- Albert Camus

Trong ba năm qua, năm nào tôi cũng làm việc suốt sáu tháng liên tục với khách hàng của mình, đó là chưa kể khoảng thời gian nhất định mà tôi dành ra trong mỗi tuần để biên soạn cho xong một quyển sách nào đó. Một hôm, thấy tôi bận rộn quá, con gái tôi hỏi: “Mẹ ơi! Vì sao mẹ lại viết sách?”. “Vì mẹ yêu thích công việc này, con ạ!” - Tôi đáp - “Mẹ nghĩ rằng, qua công việc này, mẹ sẽ làm cho bản thân mình và những người khác thêm yêu cuộc sống, cảm thấy hạnh phúc hơn, nhiều hy vọng hơn vào tương lai... Và lại, khoản thu nhập từ việc xuất bản sách cũng đủ để mẹ đóng học phí cho con, mua một căn nhà to hơn và xây một cái bể bơi hay sắm bất cứ thứ gì mình thích”.

“Mẹ thật sự mong có những thứ như vậy sao?” - Con tôi hỏi lại. Câu hỏi của con khiến tôi thấy mình phải suy nghĩ về vấn đề tiền bạc một cách nghiêm túc hơn.

“Không, con ạ! Gia đình mình vẫn có thể hạnh phúc nếu phải sống trong một căn nhà nhỏ, con vẫn có thể đến trường học bình thường và chúng ta cũng không nhất thiết phải có bể bơi trong nhà!”

Thế nhưng, thật bất ngờ, con tôi lại nói: “Không, mẹ ạ! Con thích có một ngôi nhà to đẹp hơn, và con cũng thích nhà mình có cả bể bơi nữa!”.

Thế đấy, đến cả cô con gái bé bỏng của tôi cũng đã có những ý nghĩ như của một người lớn. Chao ôi, tham vọng của loài người! Một khi chúng ta có tiền rồi, chúng ta vẫn muốn có nhiều hơn nữa. Ít có ai cảm thấy hài lòng với những gì mình đang nắm giữ trong tay. Ngay cả tỷ phú John D. Rockefeller, một người thuộc hàng giàu nhất nước Mỹ, sinh thời khi được hỏi: “Điều gì làm cho ông cảm thấy hạnh phúc?”, ông ta đã trả lời rằng: “Có thêm một đô la nữa!”.

Một nghiên cứu thú vị mà tôi dẫn ra dưới đây sẽ cho chúng ta thấy vì sao Rockefeller lại có câu trả lời hết sức “án tượng” như thế. Không phải chỉ riêng ông ta mới trả lời như vậy đâu! Nhóm nghiên cứu đã khảo sát nhiều người có mức thu nhập khác nhau với cùng một câu hỏi: “Ông/ bà cần bao nhiêu tiền mỗi tháng để có thể sống hạnh phúc hơn?”. Kết quả cho thấy, những người hiện có mức thu nhập 20 ngàn đô la/tháng thì nói là cần 30 ngàn đô, những người thu nhập 30 ngàn đô thì muốn là 50 ngàn đô, còn những người có mức thu nhập 100 ngàn đô thì bảo họ cần tới 200 ngàn đô mỗi tháng mới cảm thấy hạnh phúc được! Theo một kết quả nghiên cứu khác vào năm 1957, phần lớn người được hỏi đều trả lời rằng, họ cần có thêm tiền để có thể sống hạnh phúc hơn. Sau đó, một cuộc nghiên cứu được tiến hành vào năm 1992, số người trả lời rằng “họ cần thêm tiền để có thể sống hạnh phúc hơn” đã tăng thêm 30% so với cuộc khảo sát năm 1957. Điều đáng chú ý là, cuộc sống ở những năm 90 đã có nhiều tiến bộ và tiện nghi vượt xa năm 1957, tuy thế, tham vọng về tiền bạc của con người chẳng những không hề giảm bớt mà ngày càng tăng lên.

Những nhu cầu tối thiểu của con người trong cuộc sống là thực phẩm, áo quần, nhà ở, dịch vụ chăm sóc sức khoẻ... Nếu những nhu cầu tối thiểu này không được đáp ứng, chúng ta sẽ không thể sống bình thường được. Tuy nhiên, khi đời sống xã hội ngày càng phát triển, mức sống tăng lên, thì chi phí cho những nhu cầu này cũng tăng theo. Đó cũng là lý do tại sao nhiều người có thu nhập hằng tháng cao lại vẫn cần có thêm nhiều tiền để thoả mãn những nhu cầu tối thiểu của mình. Tuy nhiên, một điều đáng lưu ý là, dù mức sống xã hội có khác nhau ở nhiều nơi, mức thu nhập có cách biệt giữa các quốc gia thì con người ta vẫn có thể cảm thấy hạnh phúc, chứ không nhất thiết phải đạt đến một mức sống bình quân chung của toàn thế giới. Sự thật là, nhiều người sống tại Châu Phi hay các nước đang phát triển vẫn cảm nhận được hạnh phúc cuộc sống chứ không cứ phải là người nước Mỹ, Thụy Điển, Na Uy hay Phần Lan... thì mới có được một cuộc sống mãn nguyện. Như vậy, mối quan hệ giữa tiền bạc và hạnh phúc không phải bao giờ cũng tỷ lệ thuận với nhau như phần đông chúng ta vẫn nghĩ lâu nay! Tôi đã đọc được ở đâu đó một tác giả viết đại ý rằng: Tiền bạc cũng giống như không khí ta cần để thở. Nếu thiếu không khí, ta sẽ không sống được, nhưng nếu có quá nhiều thì cũng chẳng ích gì! Vậy thì, chẳng có lý do gì mà chúng ta lại tìm mọi cách để thu lấy không khí cho riêng mình, vì người khác cũng cần nó để thở. Và mọi người ai cũng cần một lượng không khí nhất định để sống.

Hạnh phúc của bạn không tùy thuộc vào công việc bạn đang làm có kiếm được nhiều tiền hay không, mà điều quan trọng là công việc ấy có đem lại cho bạn niềm vui và ý nghĩa cuộc đời hay không. Với tôi, công việc đã thật sự giúp tôi thực hiện được lý tưởng sống của mình. Nếu mục đích đời tôi chỉ là làm sao để kiếm được càng nhiều tiền càng tốt, thì có lẽ tôi chẳng bao giờ tiếp tục viết sách, vì tôi có thể làm những công việc khác với thu nhập cao hơn rất nhiều lần.

Một chuyên gia về tài chính, bà Suze Orman, đã nói một câu mà tôi thấy thật chí lý: “*Hạnh phúc không phải là ở chỗ chúng ta có bao nhiêu tiền, cũng không phải ở những gì tươi đẹp đã trôi qua trong quá khứ hay những hy vọng hão huyền vào tương lai. Hạnh phúc thật sự của ta là ở chỗ ta sống với hiện tại ta đang có như thế nào*”.

Làm trong ngành xuất bản nên tôi cũng tham gia vào kinh doanh. Trong hơn 30 năm qua, tôi đã thấy sự lên xuống thất thường của doanh thu và biết rằng nguy cơ rủi ro, thua lỗ có thể xảy ra bất kỳ lúc nào. Vì vậy, tôi hoàn toàn đồng ý với những gì bà Suze Orman nói - Hạnh phúc không phải là ở tiền bạc ta nắm trong tay, mà ở những cảm nhận ta có được qua từng ngày sống của mình!

Nhờ nhận thức đúng đắn đó mà ngay cả trong những thời điểm khó khăn nhất, tôi cũng chưa bao giờ phải khổ sở, lo lắng vì chuyện tiền bạc. Khi công việc kinh doanh không được thuận lợi,

doanh thu giảm sút, nhà xuất bản đứng trước nguy cơ nợ nần, tôi cùng chồng và các đồng nghiệp đã đem hết tất cả khả năng, nỗ lực để xoay chuyển tình thế. Chúng tôi dồn tâm trí cho công việc nhiều hơn, thúc đẩy nhân viên cấp dưới làm việc có hiệu quả hơn, cố gắng thu hồi nợ từ các đại lý phát hành, mọi chỉ tiêu cho sinh hoạt văn phòng cũng được tiết kiệm tối đa. Nhờ đó, chúng tôi đã vượt qua được thời kỳ khủng hoảng. Tôi lại có thể yên lòng để say mê theo đuổi công việc viết sách. Cách đây hơn 200 năm, nhà văn Charles Dickens đã nói: *“Nếu chi phí hết 19 đồng trong tổng số 20 đồng thu nhập hàng tháng, bạn là người hạnh phúc và giàu có. Nhưng nếu thu nhập hàng tháng là 50 đồng, mà chi phí sinh hoạt lên tới 53 đồng, bạn sẽ trở nên bất hạnh và nghèo khổ”*.

Sống trong nợ nần thì khó mà cảm thấy hạnh phúc được. Nhưng nếu cứ hùng hục làm việc bất kể ngày đêm để theo đuổi giàu sang và danh vọng thì chúng ta cũng sẽ chẳng bao giờ hiểu được giá trị của hạnh phúc đích thực. Tiền bạc tuy không mua được hạnh phúc, nhưng nó giúp ta không lâm vào cảnh túng thiếu, nợ nần, nghĩa là tránh được nỗi lo lắng về tài chính; và khi cần, có thể giúp ta chia sẻ, tương trợ những ai đang gặp hoàn cảnh bi đát, thương tâm. Chính điều này mới mang lại cho ta cảm giác hạnh phúc. Điều quan trọng nhất là chúng ta phải nhận ra được ranh giới và sự khác biệt giữa *muốn* và *cần*. Chúng ta cần tiền bạc, chứ không phải lúc nào cũng muốn tiền bạc. Sự khác biệt giữa hai điều này rất khó nhận ra, và chỉ những người luôn biết *giữ mình* mới có thể nhận ra được! Mà khi đã có được một thái độ đối với tiền bạc như vậy rồi, chắc chắn cuộc đời ta sẽ được thanh thản, mãn nguyện!

“Không có ngôi nhà nào bằng ngôi nhà của những người thân yêu.”

- David Whyte

Mỗi tháng một lần, vào buổi chiều thứ Năm của tuần lễ cuối cùng trong tháng, tôi đến gặp gỡ một nhóm bạn bao gồm những người thích đọc sách, không phân biệt lứa tuổi, giới tính, tại nhà sách Borders, California. Mọi người đến đây, ngồi bên ly cà phê để chia sẻ niềm say mê đọc sách của mình với những người khác, nói về những điều họ tâm đắc trong những quyển sách đã đọc, nhất là những cuốn sách mới được phát hành trong thời gian gần đây. Nhóm chúng tôi đã duy trì được truyền thống tốt đẹp này từ rất nhiều năm qua. Hầu như buổi gặp gỡ nào cũng khiến tôi cảm thấy vô cùng thú vị, học hỏi được nhiều điều bổ ích. Vẫn là những người bạn ấy nhưng câu chuyện của họ thì lại chẳng bao giờ cũ.

Con người không thể sống đơn độc. Lịch sử nhân loại đã cho chúng ta thấy, loài người đã biết tự tổ chức thành những cộng đồng nhỏ và chung sống với nhau. Tuy nhiên, ngày nay, sự phân chia thành các gia đình hạt nhân ngày càng có xu hướng tăng lên. Với nhiều người, cuộc sống của gia đình riêng luôn được đặt lên hàng đầu; các thành viên trong gia đình chỉ gồm hai thế hệ: cha mẹ và con cái. Chúng ta ít có cơ hội trò chuyện với những người hàng xóm hay những người quen biết trong khu phố, vì ai ai cũng bận rộn suốt ngày vì công việc, có một ít thời gian rảnh rỗi vào buổi tối thì chủ yếu dành cho các bữa ăn hoặc giải trí gia đình. Đôi khi, chúng ta cảm thấy cuộc sống thật đơn điệu vì chúng ta phải sống và làm việc một mình trong một khoảng thời gian tương đối dài trong ngày.

Cuộc sống khép kín đó khiến cho nhu cầu giao tiếp của chúng ta càng nhiều hơn. Tôi không thể nào quên được hình ảnh của một bà cụ mà tôi đã gặp trong một nhà dưỡng lão cách đây mấy năm. “Những người bạn của tôi đâu rồi?” – Bà cụ thều thào trong nước mắt – “Lúc nào tôi cũng mong có những người bạn nhưng cuộc sống ở đây mỗi ngày một buồn tẻ, vắng vẻ. Những người già cùng tuổi với tôi đã lần lượt đi xa hết...”. Bà cụ vừa nắm chặt lấy tay tôi vừa nói: “Cháu còn trẻ tuổi nên chưa hiểu hết đâu, những người già như bà rất cần có người để trò chuyện...”.

Mỗi người chúng ta đều cần có một nhóm bạn, một tổ chức nào đó mà chúng ta là thành viên. Theo một kết quả nghiên cứu, hạnh phúc của chúng ta sẽ tăng lên khi chúng ta được sống trong mối tương tác với những người khác.

Vấn đề ở đây không phải là nhóm bạn mà chúng ta chơi chung thuộc thành phần giai cấp nào, ở thành phố hay thôn quê, giàu có hay không, mà vấn đề đáng quan tâm là những người bạn trong nhóm đều phải chân thành, có cùng sở thích, quan điểm, chí hướng, để có thể chia sẻ với nhau những chuyện buồn vui, những cảm xúc đời thường. Có một người biết lắng nghe và chia sẻ, nhất là khi người đó lại cùng một mối quan tâm, sở thích với bạn, bạn sẽ thấy cuộc sống thú vị hơn rất nhiều!

Nhóm bạn mà tôi gặp gỡ hàng tháng tại nhà sách, đã giúp tôi có dịp cùng cảm nhận và chia sẻ niềm đam mê đọc sách với mọi người. Chúng tôi đều không phải là những cây bút phê bình chuyên nghiệp, nhưng bạn sẽ cảm thấy vô cùng bất ngờ về những ý tưởng, nhận xét, cảm nhận của các thành viên trong nhóm về những cuốn sách họ đã đọc. Đó chính là nét khác biệt lớn so với việc nằm ở nhà đọc sách một mình. Một trong những cách để làm phong phú thêm cuộc sống tinh thần là bạn hãy tìm cho mình một nhóm bạn tốt, có cùng sở thích, cùng những mối quan tâm trong cuộc sống. Ngày nay, khi mà con người rất dễ rơi vào trạng thái cô đơn thì việc kết bạn theo nhóm là một điều cần thiết để chúng ta có thể tìm thấy niềm vui trong cuộc sống từ mối quan hệ cộng đồng.

“Hãy đóng cửa nhà mình lại, rồi hòa vào dòng người ngoài kia. Hãy giúp đỡ những người đang cần giúp đỡ mà bạn gặp trên đường.”

- Karl Menninger

Cynthia rất đau khổ sau khi ly hôn. Tôi giúp cô ấy xác định những gì cô ấy có thể làm lúc này để có thể vượt qua nỗi đau khổ. Một trong những lý do khiến cô ấy phải ly hôn là vì cô cảm thấy hôn nhân của mình không hạnh phúc trong nhiều năm qua. Suốt thời gian chung sống, càng lúc cô càng cảm thấy mình luôn hành động đúng, rằng mình chẳng có gì sai trái cả, nhưng cô vẫn không cảm thấy hạnh phúc. Một ngày nọ, Cynthia tìm đến tôi và nói: “Em cảm thấy tiếc cho chính bản thân mình, tiếc cho một cuộc hôn nhân chẳng đi đến đâu! Chúng em phải sống trong một căn hộ chật chội, chồng thì chẳng bao giờ hiểu vợ mình muốn gì. Em thật sự cảm thấy quá mệt mỏi...”

“Phải!” – Tôi đáp - “Em có thể cảm thấy thất vọng, tức giận, buồn bực vì cuộc hôn nhân không được như ý muốn của mình. Nhưng bây giờ em hãy thử nghĩ lại xem, dường như lúc nào em cũng chỉ biết nghĩ đến bản thân mình”.

Và rồi, để giúp Cynthia thoát ra khỏi tâm trạng suy sụp, tôi giao cho cô ấy một việc: Trong tuần tới, cô phải âm thầm làm một việc tốt cho người khác, ít nhất một lần trong ngày. Và bấy nhiêu thôi cũng đủ để trong lần gặp nhau kế tiếp, Cynthia cảm thấy vui vẻ hơn rất nhiều, khác hẳn với tâm trạng nặng nề nhiều năm qua!

Khi gặp những khó khăn trong cuộc sống, chúng ta dễ có khuynh hướng chỉ biết lo cho mình, lúc nào cũng chỉ nghĩ đến mình. Nếu cứ sống như thế, tâm hồn của chúng ta sẽ ngày càng trở nên ảm đạm, tăm tối, cạn kiệt, lúc nào cũng chỉ thấy có mỗi mình là gặp chuyện khó khăn! Đó chính là lý do vì sao việc có được một tâm nhìn vượt ra khỏi chính bản thân mình lại có một ý nghĩa rất quan trọng!

Nhà tâm lý học Bernard Rimland đã đúc kết kinh nghiệm từ một trăm nghìn nhỏ đối với 216 sinh viên. Ông yêu cầu từng em hãy nghĩ về 10 người mà mình biết rõ nhất, sau đó, đánh giá xem từng người đó có hạnh phúc hay không? Rồi sau đó, xem xét tiếp đến khía cạnh họ là người ích kỷ hay không ích kỷ? Kết quả thật đáng ngạc nhiên. Có đến 95% người ích kỷ không hề cảm thấy hạnh phúc, và 70% người hạnh phúc là những người không có tính ích kỷ. Kết quả đó phần nào cho chúng ta thấy rằng, nếu chỉ biết sống một cách ích kỷ, thì chúng ta khó mà cảm nhận được hạnh phúc trong cuộc sống! Rimland đã nhận xét, những người ích kỷ là những người chỉ biết làm những việc khiến cho bản thân họ được hạnh phúc. Thế nhưng, khi làm như vậy thì bản thân họ lại

cảm thấy ít hạnh phúc hơn so với những người luôn biết giúp đỡ người khác một cách nhiệt thành.

Nếu bạn nghĩ rằng, cuộc sống có quá nhiều điều kinh khủng, đầy rẫy những bất công, đau khổ... đến nỗi bạn chẳng còn biết nghĩ gì hơn là tìm cách vun vén cho chính mình, thì bạn sẽ ngày càng trở nên bế tắc trên con đường đi tìm hạnh phúc cuộc sống. Bạn hãy biết nghĩ xa hơn bản thân mình! Không chỉ mình bạn đau khổ mà rất nhiều người khác còn gặp khổ đau hơn bạn! Khi bạn biết nghĩ đến những đau khổ của người khác, bạn sẽ cảm thấy rằng mình vẫn còn hạnh phúc lắm và mình vẫn còn có thể giúp đỡ được người khác. Nếu sống ích kỷ thì dù có giàu sang đến đâu chẳng nữa, bạn vẫn bị người khác xa lánh. Trái lại, dù nghèo khổ nhưng nếu có một tấm lòng bao dung, vị tha, một trái tim nhân ái thì bạn cũng sẽ luôn được những người xung quanh trân trọng, cảm phục và yêu thương.

Tóm lại, khi biết nghĩ đến người khác, biết làm cho người khác cảm thấy vui, chắc chắn mỗi người chúng ta sẽ cảm nhận được hạnh phúc cuộc sống ở một ý nghĩa lớn lao hơn!

“Hãy nhớ rằng, hạnh phúc rất dễ lan tỏa. Vì vậy, muốn nhận nhiều hạnh phúc thì bạn hãy cố gắng làm cho những người xung quanh cũng cảm thấy hạnh phúc.”

- Maurice Maeterlinck

Gần đây, tôi quan tâm đến những buổi diễn thuyết với đề tài “Hãy biết yêu thương bản thân, vì hạnh phúc của người khác” của Mark Abramson. Tôi rất đồng ý với Mark rằng, đó là một ý tưởng tuyệt vời. Lâu nay, chúng ta thường nghĩ, yêu thương bản thân là một điều có vẻ ích kỷ. Tuy nhiên, nếu hiểu rằng chúng ta yêu thương bản thân không phải vì mình mà còn vì người khác nữa thì điều đó sẽ trở nên có ý nghĩa hơn rất nhiều.

Câu nói trên có hai vế: “*yêu thương bản thân*” và “*vì hạnh phúc của người khác*”. Ai trong chúng ta cũng mang nặng ơn nghĩa đối với những người thân yêu của mình, như cha mẹ, chồng con, họ hàng, bạn bè... Khi họ cảm thấy hạnh phúc, thì bản thân chúng ta mới cảm thấy hạnh phúc, và ngược lại. Nói cách khác, hạnh phúc của bản thân ta gắn chặt với hạnh phúc của những con người đó. Nếu vẫn còn chưa hiểu hoặc không tin vào câu nói trên, bạn hãy thử suy nghĩ mà xem. Con cái của bạn có lớn lên trong hạnh phúc được không nếu cha mẹ chúng lục đục với nhau? Chúng có hạnh phúc khi biết rằng mẹ của chúng là một người đàn bà tội lỗi, hư hỏng, bị xã hội ruồng rẫy? Chúng có hạnh phúc không khi biết cha chúng là một người đàn ông sống thiếu trách nhiệm, buông thả, không được mọi người coi trọng?... Vậy nên, muốn được hạnh phúc, bản thân mỗi người cần tôi luyện nhân cách cũng như thái độ ứng xử trong cuộc sống, cho chính mình và cho mọi người. Hạnh phúc phải bắt nguồn từ trong tâm hồn, suy nghĩ, thái độ của mỗi người, trước khi lan tỏa ra cuộc sống bên ngoài. Một tâm hồn đẹp, một thái độ tích cực có sức mạnh rất lớn để thúc đẩy người khác hướng tới những điều tốt đẹp.

Chúng ta thường có xu hướng ích kỷ, tự nuông chiều bản thân. Mỗi khi nói đến hai chữ “hạnh phúc”, thì ngay lập tức ta nghĩ đến cái gì đó chỉ thuộc về bản thân mình mà chẳng hề liên quan gì đến người khác. Nhưng thực tế không hoàn toàn giống như những gì ta nghĩ! Vì cuộc sống của ta có liên quan với cuộc sống của người khác, nên hạnh phúc của ta cũng liên quan đến hạnh phúc của người khác. Chúng ta nên dành một chút thời gian để suy nghĩ về ý tưởng sâu sắc mà Mark Abramson đã nêu ra.

Khi cảm thấy mình không hạnh phúc, chúng ta có bao giờ nghĩ đến những người thân không? Trong cuộc sống, những lúc gặp thất bại trong công việc, tôi buồn bã, mệt mỏi, phát ốm nhưng chẳng thiết ăn uống và cũng chẳng chịu đi khám bệnh. Tôi có thái độ chán nản, bất cần như thế để làm gì kia chứ? Chỉ vì tôi không biết nghĩ đến những người thân trong gia đình tôi, nên tôi mới xử sự như vậy. Nếu tôi biết nghĩ đến người khác, chắc chắn tôi đã biết yêu quý bản thân mình hơn, cố gắng tỏ ra vui vẻ, ăn uống bình thường, và không làm cho mọi người phải lo lắng vì mình! Đừng

bao giờ tự hành hạ bản thân, để rồi làm cho người khác phải khổ sở theo!

Trong cuộc sống, mọi thái độ, hành vi, cử chỉ, cảm xúc của bạn đều có ảnh hưởng đến những người xung quanh. Mặt khác, chúng ta còn dựa vào mối quan hệ giao tiếp với những người xung quanh để tìm *sự cân bằng cảm xúc* của mình. Chẳng hạn, khi có điều gì bức bối, ngón ngang trong lòng, nếu tâm sự được với một ai đó, bạn sẽ thấy lòng mình không còn trĩu nặng nữa và nhanh chóng tìm lại được sự cân bằng, thanh thản cho tâm hồn.

Trong thực tế, sự ảnh hưởng của cảm xúc từ người này lên người khác có thể diễn ra mà không nhất thiết mọi người phải ở chung trong một căn phòng hay một không gian nhất định nào đó. Một nghiên cứu trong môi trường hải quân cho thấy, cảm xúc của người sĩ quan chỉ huy có ảnh hưởng trực tiếp đến cảm xúc của từng người lính. Từng người lính đều có khuynh hướng bị chi phối bởi tâm trạng của người sĩ quan chỉ huy, cho dù họ không đứng trên cùng một chiếc tàu.

Tóm lại, một khi đã hiểu được mối liên hệ giữa cảm xúc của ta và của người khác, giữa hạnh phúc của ta và của người khác, chúng ta sẽ biết cách sống và cư xử phải lẽ với những người xung quanh: cha mẹ, con cái, bạn bè, đồng nghiệp, hàng xóm láng giềng,... Bởi vì, hạnh phúc thật sự có khả năng lan toả từ người này sang người khác!

“Nếu bạn quyết định ‘không chọn gì cả’, thì đó cũng đã là một sự lựa chọn rồi!”.

- Neil Peart

Martha phàn nàn với tôi rằng, suốt 5 năm qua, lúc nào cô ấy cũng phải theo chồng đi khắp nơi để thực hiện những bộ phim mà anh ta làm đạo diễn. Là một người vợ, Martha luôn mong muốn được ở bên cạnh chăm sóc cho chồng, song, cô cũng cảm thấy sức ép và không thoải mái khi cứ phải rong ruổi quanh năm suốt tháng như vậy. Đó là chưa kể trong thời gian xa nhà, cô buộc phải gửi hai đứa con gái nhỏ cho ông bà ngoại nhờ trông nom giúp. Nghe vậy, tôi mới hỏi cô ta: “Thế chồng em có lấy dây thừng trói em lại rồi ném vào xe hơi, bắt buộc em phải đi cùng anh ấy không? Nếu thực sự không muốn thì em cứ việc ở nhà, điều đó cũng không có nghĩa là em không yêu chồng, không làm tròn bổn phận người vợ”. Thật ra, trong bất cứ trường hợp nào, mỗi người chúng ta đều có quyền lựa chọn. Bản thân Martha cũng được quyền lựa chọn những điều cô ấy thật sự muốn làm. Không một ai có thể ép buộc hay ngăn cản cô ấy được, kể cả chồng của cô ấy! Nếu cô ấy viện lý do rằng mình đi theo đoàn làm phim của chồng là để gìn giữ hôn nhân thì đó là một lý do hoàn toàn thiếu tính thuyết phục. Có nhiều cách để gìn giữ hạnh phúc hôn nhân, chứ đâu cứ phải lúc nào cũng tự trói chặt mình vào những việc mà thực tâm mình chẳng thấy thoải mái chút nào!

Phải mất một thời gian khá dài, Martha mới nhận ra rằng bản thân cô ấy cũng có quyền lựa chọn. Tôi đã nhiều lần khuyên cô ấy: “Em phải tin rằng, mình có quyền lựa chọn trước những gì đang xảy ra trong cuộc sống, chứ không phải những gì đang xảy ra đi ngược lại với mong muốn của em đâu!”. Và tôi hiểu rằng, cô ấy đã bắt đầu cảm nhận được hạnh phúc cuộc sống, khi hiểu rằng bản thân mỗi người đều có quyền lựa chọn.

Thế mà suốt 5 năm nay, cô ấy cứ mang cảm giác là mình đang phải chịu đựng những bất lợi từ hoàn cảnh khách quan. Tôi biết, không chỉ riêng cô ấy mà nhiều người cũng có cảm giác tương tự, vì vậy, họ ít khi cảm thấy hài lòng, hạnh phúc trong cuộc sống. Họ chỉ chú ý đến những gì ràng buộc mình, những gì đang gây khó chịu cho họ trong hoàn cảnh hiện tại nên luôn cảm thấy bất hạnh và bẽ tắc.

Nhưng sự thật là, bất kỳ ai trong chúng ta cũng đều được quyền chọn lựa. Khi hiểu rằng mình có quyền lựa chọn, chúng ta sẽ cảm thấy hạnh phúc hơn!

Một tác giả viết rất sâu sắc về đề tài này là Viktor Frankl. Suốt 5 năm trời, ông đã bị giam cầm

trong nhà tù và các trại tập trung của Đức quốc xã. Ông nhận ra một điều rằng, tự do là thứ không thể bị hủy diệt. Ngay cả khi ta không được tự do về thể xác, thì mỗi người chúng ta cũng vẫn còn có tự do trong tâm hồn mình. Ông đã viết: *“Trong những hoàn cảnh sống tương chừng như con người không còn một chút tự do nào, thì con người vẫn còn một thứ tự do cuối cùng – đó là tự do lựa chọn thái độ của mình đối với hoàn cảnh”*.

Nếu lúc nào chúng ta cũng nghĩ mình chẳng hề có một sự lựa chọn nào cả, thì chắc chắn chúng ta sẽ chẳng bao giờ có bất cứ một sự lựa chọn nào. Sở dĩ như vậy là do chúng ta không biết cách tự khuyến khích, tự thúc đẩy chính mình. Một nhà triết học Hy Lạp thời cổ đại có nói rằng: *“Bí quyết của Hạnh phúc là Tự do, nhưng bí quyết của Tự do lại chính là ở sự tự khuyến khích, thúc đẩy chính mình”*. Nếu muốn sống hạnh phúc, nhất định bạn phải biết cách tự khuyến khích, thúc đẩy chính mình đưa ra quyết định lựa chọn đúng đắn, phù hợp cho riêng bạn.

Tương lai của chúng ta, một phần nào đó, sẽ được định hình từ chính những quyết định lựa chọn của bản thân chúng ta ở hiện tại. Tương lai không chỉ là kết quả của việc bạn chọn ra được cho mình một con đường - trong vô số những ngã rẽ khác nhau của cuộc đời – để tiến bước, mà trước hết, đó còn là kết quả bạn đã lựa chọn và tạo ra trong suy nghĩ của mình, trong ý chí của mình, và sau đó là tạo ra trong những hành động, những việc làm của bạn. Tương lai không chỉ là nơi chúng ta đi tới, mà còn là nơi do chính chúng ta tạo ra. Con đường đi tới tương lai không chỉ là con đường mà chúng ta tìm kiếm, mà còn là con đường do chính chúng ta tạo ra.

Khi Martha nhận ra rằng mình có quyền lựa chọn bất kỳ vấn đề nào của cuộc sống thì cô ấy sẽ trở nên hạnh phúc hơn hẳn! Trước đây, Martha đã từng nghĩ rằng mình không có quyền lựa chọn: một cuộc sống riêng theo ý muốn của cô sẽ ảnh hưởng đến tình cảm vợ chồng! Thế nên, cô ấy cứ mãi cảm thấy bế tắc. Bây giờ thì mọi chuyện đã khác rồi! Martha đã hiểu ra rằng, tình cảm vợ chồng chỉ là một phần của cuộc sống, bên cạnh đó, cô cũng cần có trách nhiệm nuôi dạy con cái, vun vén cho tổ ấm của hai vợ chồng, và cũng cần phải chú ý chăm sóc bản thân. Luôn được ở bên cạnh chồng có thể khiến Martha cảm thấy hạnh phúc, nhưng điều đó không có nghĩa là chồng cô quyết định luôn cả nghề nghiệp và đời sống riêng tư của cô. Cô yêu chồng, nhưng cô vẫn có quyền lựa chọn cho mình một công việc ổn định để có điều kiện gần gũi, chăm lo cho con cái. Nếu cô ấy làm tốt vai trò của một người vợ, người mẹ thì chồng cô cũng sẽ rất biết ơn và kính trọng cô. Như thế, Martha sẽ cảm thấy mãn nguyện vì bên cạnh hạnh phúc gia đình, cô đã tìm thấy cho mình một cuộc sống độc lập, tự chủ cùng với một công việc mới!

Vậy cho nên, nếu bạn nghĩ mình là nạn nhân của một hoàn cảnh sống, hoặc bạn chưa tìm thấy lối thoát ra khỏi một bế tắc nào đó trong cuộc sống, thì bạn hãy suy nghĩ lại. Bạn có quyền chọn lựa, và tất cả đều tùy thuộc vào sự lựa chọn của chính bạn!

PHẦN IV: ĐI TÌM HẠNH PHÚC MỖI NGÀY

“Hạnh phúc trọn đời là khi từng ngày, bạn biết tận hưởng niềm vui sống”.

- Margaret Bonnano

Có lần, tôi đọc một câu trích dẫn của Hugh Downs nói rằng, “Người hạnh phúc không phải là người sống trong hoàn cảnh vững vàng ổn định, mà là người có thái độ vững vàng trước mọi hoàn cảnh”. Chúng ta có thể so sánh hai người sống trong cùng một hoàn cảnh giống nhau. Một người luôn miệng than thở, nhìn đâu cũng thấy khó khăn, thử thách, chưa hành động đã nản lòng. Một người thì lại sẵn sàng đón nhận cuộc sống với cái nhìn lạc quan và nỗ lực làm việc để cải thiện nỗi vất vả; rõ ràng, anh ta mới chính là người cảm nhận được hạnh phúc cuộc sống. Có thể từ trước đến nay, chúng ta không có thói quen suy nghĩ về những điều tích cực. Vậy thì, ngay lúc này đây, chúng ta hãy nuôi dưỡng những ý nghĩ tốt đẹp, rèn luyện cho mình những thói quen, hành vi tích cực, để cuộc đời mỗi người trở nên hạnh phúc hơn trong từng giây phút sống, trong từng thời khắc cảm nhận và hưởng thụ sự sống trên hành tinh này.

29. Tìm kiếm hạnh phúc là trách nhiệm của mỗi người

“Một trong những nguyên nhân lớn nhất khiến chúng ta trở nên bất hạnh, đó là chúng ta cứ nghĩ người khác phải đáp ứng mọi nhu cầu của mình. Một thái độ như vậy chỉ mang lại sự nghèo nàn, tù túng, chật hẹp cho tâm hồn. Hạnh phúc phải là do chính mình kiếm tìm và xây đắp”.

- Merle Shain

Cách đây nhiều năm, tôi mở một cửa hàng kinh doanh thiết bị nghe nhìn cùng với một người bạn. Làm ăn chung với nhau nhưng lúc nào tôi cũng cho mình quyền được nói, còn người bạn kia thì không. Mọi chuyện cứ thế diễn ra trong một khoảng thời gian tương đối lâu. Tôi nghĩ tình hình như vậy cũng không có gì bất ổn và thấy hài lòng về cách cư xử của mình. Cho đến hôm nọ, một bất đồng lớn đã xảy ra giữa chúng tôi. Sau sự việc đó, tôi rút ra bài học rằng, *chính tôi, chứ không phải ai khác, phải chịu trách nhiệm về mọi cảm xúc của mình*. Chẳng ai có thể điều khiển được cảm xúc của chúng ta, chẳng ai bắt buộc chúng ta phải biểu lộ cảm xúc thế này hay thế kia. Chỉ chúng ta mới có khả năng nảy sinh ra cảm xúc và hiểu rõ cảm xúc của mình. Tuy nhiên, *cảm xúc của ta lại có ảnh hưởng đến hành động của người khác*, nên ta phải gánh chịu một phần trách nhiệm về sự ảnh hưởng đó.

Chẳng hạn, khi muốn chấm dứt mối quan hệ tình cảm với một người, bạn có thể nói: “Chúng ta nên chia tay tại đây, dù đau buồn nhưng tôi không thể cứ tiếp tục lừa dối tình cảm mãi được”. Câu nói này tuy không được nhẹ nhàng cho lắm, nhưng dẫu sao cũng còn đỡ phũ phàng hơn khi bạn nói thẳng: “Anh (Cô) làm tôi phát điên lên mất! Chúng ta đừng ai nấy đi là tốt nhất”. Suốt một thời gian dài, tôi đã không biết cách ăn nói tế nhị, nhã nhặn trong giao tiếp. Tôi chỉ thấy người khác đã làm cho mình vui hay buồn ra sao thôi chứ bản thân chẳng bao giờ chịu để ý xem mình đã khiến người khác vui hay buồn. Lúc nào tôi cũng đòi hỏi người khác phải quan tâm đến mình, phải cư xử tốt, phải đúng hẹn,... Hễ có chuyện gì buồn phiền, tôi đều cho đó là do lỗi của người khác. Và chắc bạn cũng có thể đoán ra kết cục là, tôi luôn cảm thấy mình bất hạnh!

Những năm tuổi trẻ, tôi đã có một thái độ sống sai lầm như vậy. Khi trưởng thành hơn, tôi mới hiểu ra rằng, tôi phải chịu trách nhiệm về mọi cảm xúc cũng như hạnh phúc của mình trong cuộc sống. Từ đó, tôi bắt đầu biết cư xử phải lẽ với người khác, cố gắng không bao giờ làm cho người khác phải cáu giận. Khi biết tự làm chủ cảm xúc của mình như vậy, tôi cảm thấy hạnh phúc hơn lên rất nhiều. Tôi không bao giờ đòi hỏi người khác phải làm cho tôi hạnh phúc, mà tôi chủ động tạo ra

hạnh phúc cho người khác. Chính vì vậy mà tôi cũng cảm thấy mình được hạnh phúc. Như vậy, hạnh phúc phải là do bản thân mỗi người tự tìm kiếm lấy. Đó cũng là trách nhiệm của mỗi người! Sẽ thật vô lý khi mình cứ đòi hỏi người khác phải làm cho mình hạnh phúc, trong khi bản thân chẳng hề cố gắng làm điều gì tốt đẹp cho cuộc sống cả!

Năm ngoái, chồng tôi vì mải mê công việc nên chẳng nhớ đến ngày sinh nhật của tôi, và dĩ nhiên, anh chẳng hề mua quà cho tôi. Tuy nhiên, tôi không buồn bã hay trách móc gì. Sinh nhật của tôi năm nay, không biết anh có nhớ mua quà cho tôi hay không? Nhưng với vai trò là một người làm vợ, làm mẹ trong gia đình, tôi vẫn âm thầm chuẩn bị một buổi tiệc nhỏ và chờ anh đi làm về. Thật bất ngờ, năm nay anh đã không quên sinh nhật của tôi và âm thầm mua về một món quà nhỏ. Bạn thấy không? Khi tôi không hề đòi hỏi gì và chỉ muốn người thân của mình được vui, thì không những tôi cảm nhận được hạnh phúc, mà người thân trong gia đình tôi cũng cảm thấy hạnh phúc! Nếu giả sử tôi cứ trách móc chồng, chỉ biết đòi hỏi ở anh ấy mà quên đi trách nhiệm của mình trong gia đình, thì làm sao tôi có thể cảm nhận được hạnh phúc như vậy?

Tóm lại, tìm kiếm hạnh phúc trong cuộc sống là trách nhiệm của mỗi người. Ta không có quyền đòi hỏi hay chờ đợi người khác mang lại hạnh phúc cho ta. Chính bản thân ta phải biết tìm kiếm hạnh phúc cho mình và cho người khác! Khi ta biết mình phải quan tâm đến người khác trước, thì người khác mới có thể biết quan tâm đến ta!

30. Hạnh phúc không bao giờ là thứ được ban phát

“Không ai có thể lo cho hạnh phúc của người khác được cả! Tự bản thân mỗi người phải kiếm tìm và trải nghiệm.”

- Sidney Madwed

Chuông điện thoại đổ liên hồi vào lúc hai giờ chiều. Đó là Ana, con gái tôi, đang gọi về từ chuyến cắm trại mùa hè. “Mẹ ơi! Hai bạn Tiera và Mia không chịu chơi với con” - Tiếng con bé nức nở trong điện thoại. “Mẹ đến đây chờ con về nhà đi” – Nó van vi. Nghe những lời con nói, trái tim tôi như nhói đau. Bản năng của một người mẹ trong tôi trỗi dậy, tôi chỉ muốn lái xe chạy ngay đến với con. Nếu quả thực mấy đứa con gái kia cư xử không phải với Ana, tôi sẽ mắng cho chúng một trận.

Nhưng rồi tôi bình tâm lại. Nếu bây giờ tôi lái xe chạy đến ngay và đưa con gái về nhà thì chắc gì đã tốt cho nó. Làm như vậy chẳng khác nào gián tiếp khẳng định rằng Ana hoàn toàn không có khả năng để giải quyết vấn đề của riêng nó. Song, tôi vẫn biết Ana đang cần một chút hỗ trợ từ tôi – đơn giản là tôi sẽ bảo cho con biết cách phải ứng xử như thế nào. Nếu nó tự biết ứng phó trong tình huống này, chắc chắn nó đã không phải gọi điện thoại cho tôi. Nghĩ thế, tôi quyết định tìm hiểu kỹ hơn về rắc rối của con. “Con không hiểu tại sao các bạn ấy không muốn chơi với con” – Nó thổ lộ. Tôi cố gắng suy nghĩ tìm cách giúp con: “Thế tại sao các bạn ấy không chịu chơi với con, con có biết không?”. “Con sẽ không hỏi các bạn ấy trước đâu” – Con bé phụng phịu đáp. “Con thử nhìn xung quanh xem, các bạn khác đang chơi trò gì?” – Tôi gợi ý.

“Có mấy bạn đang chơi nhảy dây, mẹ ạ! Còn những bạn khác thì chơi đồ hàng”.

“Vậy con thử đến chơi chung với các bạn ấy xem sao nhé!”.

“Vâng, thưa mẹ!” – Nói xong, con bé gác máy.

Lúc năm giờ chiều, tôi đến trại đón Ana. Nét rạng rỡ hiện rõ trên gương mặt con bé.

“Sao? Hôm nay chơi vui không con?” - Tôi hỏi.

“Vui lắm mẹ ạ! Con đã chơi nhảy dây với rất nhiều bạn mới!”.

Nhìn con gái cười vui, tôi càng thấm thía bài học về nghệ thuật sống. Những gì đã diễn ra với Ana trong ngày hôm đó đã chứng minh một điều: các bậc cha mẹ cứ luôn cho rằng mình phải có trách nhiệm mang đến hạnh phúc cho con cái, song thực ra, họ chỉ cần gợi ý, định hướng cho con những việc chúng cần làm. Từ đó, chúng sẽ tự tìm lấy hạnh phúc cho cuộc sống của mình.

Điều đó cũng đúng với cả những người trưởng thành. Chúng ta có thể gợi ý giúp người khác suy nghĩ tìm ra giải pháp tốt nhất giải quyết vấn đề của họ, chứ không nên tự mình đứng ra giải quyết khó khăn thay cho bất kỳ ai. Bởi vì hạnh phúc là sự cảm nhận riêng của mỗi người, nên việc giải quyết khó khăn cũng là trách nhiệm của bản thân mỗi người. Chỉ khi nào chúng ta biết nỗ lực tìm cách vượt qua khó khăn, chinh phục thử thách cuộc sống thì hạnh phúc mà chúng ta tìm thấy mới thực sự quý giá.

Trong cuộc sống, chúng ta luôn mong muốn được giúp đỡ người khác. Tuy nhiên, không phải sự giúp đỡ nào cũng khiến bản thân ta và người được giúp cảm thấy hạnh phúc. Cũng có khi, tình yêu thương thái quá khiến chúng ta cứ muốn làm thay cho người khác mọi chuyện. Tôi biết có những bậc cha mẹ luôn bảo bọc con cái trong cái nôi của sự nuông chiều. Họ đáp ứng mọi nhu cầu của con bất cứ khi nào chúng vội vĩnh. Tôi biết có những người chồng cưng chiều vợ hết mực, lo cho vợ mọi việc: ăn, mặc, đi lại, mua sắm, giải trí... Về lâu dài, họ vô tình biến vợ của mình thành một người phụ nữ yếu đuối, thụ động, chỉ biết sống lệ thuộc. Tôi có thể nói rằng, những đứa trẻ được cha mẹ nuông chiều và những bà vợ được chồng lo lắng cho mọi chuyện như vậy sẽ chẳng bao giờ cảm nhận được thế nào là hạnh phúc cuộc sống. Thật vậy, những đứa trẻ đó khi lớn sẽ trở nên ích kỷ, lười lao động, và những người vợ kia thì chỉ biết suốt đời ỷ lại vào chồng. Vậy, họ có hạnh phúc hơn hay không? Chắc chắn là không! Bởi lẽ, hạnh phúc không phải là một món quà mà người này ban phát cho người kia. Hạnh phúc của cuộc sống là phải tha thiết yêu cuộc sống này, và tự tay mình xây đắp nên những điều tốt đẹp.

Nếu khi nào chúng ta cũng đem hết khả năng của mình ra làm thay cho người khác mọi việc thì đến một lúc nào đó, lòng nhiệt tình của ta cũng nguội lạnh dần. Còn nếu ta cứ suốt ngày ngồi chờ đợi sự gia ơn, ban phát của người khác mà không chủ động cải thiện cuộc sống của chính mình thì rồi nghị lực, niềm tin và ý chí của ta sẽ bị chìm chết một cách không thương tiếc.

Tuy nhiên, nói như thế không có nghĩa là chúng ta chỉ biết có “cái tôi” của mình mà không quan tâm đến những người xung quanh. Điều tôi muốn nhấn mạnh ở phần này là, hãy để cho mỗi người có trách nhiệm làm nên hạnh phúc trong cuộc đời của họ. Yêu thương một người, hoàn toàn không có nghĩa là gánh vác mọi chuyện thay cho người đó.

Khi bạn ý thức được trách nhiệm tìm kiếm hạnh phúc cho cuộc sống của mình thì những người xung quanh bạn cũng sẽ như vậy!

31. Mối liên quan giữa thể chất và tinh thần

“Khi đôi tay hăng hái làm việc thì tinh thần cũng sẽ cảm thấy phấn khởi.”

- Howard Murphy

Có một độc giả nói với tôi rằng: “Tôi rất ghét loại sách viết về những bí quyết này bí quyết nọ để sống hạnh phúc. Đó chỉ toàn là những trò lừa bịp, chẳng có tác dụng gì cả!”. Tôi ngạc nhiên, hỏi người ấy rằng: “Vậy anh đã từng thực hành theo những lời khuyên trong sách bao giờ chưa?”. Và tôi được biết người độc giả ấy chưa bao giờ thực hành một điều gì cả.

Đó cũng là lý do vì sao tôi luôn nhấn mạnh trong cuốn sách này câu: “Bạn phải thực hành mỗi ngày”. Nếu bạn chỉ đọc suông hoặc giả như có cố gắng ghi nhớ những điều trong sách, thì cuộc sống của bạn cũng chưa chắc đã có sự thay đổi. Việc đọc mới chỉ là điều kiện ban đầu, còn việc tạo nên sự thay đổi là tùy thuộc rất nhiều vào lòng quyết tâm từ chính bạn.

Khi những khách hàng đến với tôi để nhờ tôi tư vấn cho họ cách làm thế nào để có thể sống hạnh phúc hơn, tôi luôn đề nghị họ áp dụng những bài thực hành như là một phần của hành trình đạt đến hạnh phúc, bởi những lý giải mà tôi sẽ trình bày sau đây.

Thể chất và tinh thần của chúng ta có mối liên quan vô cùng mật thiết với nhau. Có lẽ bạn cũng đã từng nghe nói đến ích lợi của việc luyện tập giảm cân, giữ thân hình cân đối và điều này có mối liên quan với triển vọng gia tăng tuổi thọ. Những bài tập thể dục nhịp điệu chẳng những giúp bạn có một thân hình đẹp mà còn làm cho tâm trạng của bạn trở nên phấn chấn, vui vẻ. Khi chúng ta luyện tập thân thể, lượng oxy được cung cấp đầy đủ cho não, làm cho các chức năng của não bộ hoạt động tốt hơn. Ngược lại, tinh thần cũng có ảnh hưởng đối với thể chất của chúng ta. Người biết điều chỉnh tốt tinh thần của mình, luôn sống trong tâm trạng phấn khởi, yêu đời thì cơ thể sẽ được khoẻ mạnh, phòng tránh được nhiều bệnh tật. Một số người đã chữa trị thành công căn bệnh của mình chỉ nhờ vào phương pháp rèn luyện các bài tập thể dục. Đây cũng là một bí quyết để chúng ta sống hạnh phúc. Dưới đây là một vài quy tắc luyện tập thể thao có hiệu quả:

- Biết chăm lo cho sức khoẻ và tinh thần của bản thân giúp bạn làm việc hiệu quả, duy trì được sức làm việc bền lâu hơn, gắn bó với nghề nghiệp bền bỉ qua nhiều năm tháng.
- Hãy chọn một môn bạn yêu thích và luyện tập thường xuyên: đi bộ, chạy bộ, bóng bàn, bóng đá, cầu lông, thể dục nhịp điệu...
- Có một người bạn cùng tập với mình. Người bạn này sẽ khiến bạn cảm thấy thú vị hơn với hoạt động rèn luyện thân thể, đồng thời cũng là người nhắc nhở, động viên bạn mỗi khi bạn lười biếng, lãng quên thói quen tập luyện của mình.
- Ưu tiên dành thời gian mỗi ngày cho việc luyện tập. Công việc của bạn không phải ngày nào cũng giống hệt như ngày nào. Cho nên, không phải ngày nào bạn cũng có thể dành ra một khoảng thời gian như nhau cho việc rèn luyện thân thể. Tuy nhiên, dù bận rộn đến đâu, bạn cũng nhất định phải luyện tập, ít nhất là 30 phút, nếu không thì cũng là 15 phút.
- Tự tạo cho bạn thói quen rèn luyện thân thể – một thói quen không thể thiếu mỗi ngày, một thói quen được duy trì liên tục từ những năm còn trẻ cho đến khi về già.

Khi bạn cố gắng rèn luyện thể chất của bản thân, bạn sẽ ngạc nhiên khi thấy cả tinh thần mình cũng trở nên phấn chấn, yêu đời và hạnh phúc hơn!

32. Mang niềm vui đến cho mọi người

“Hạnh phúc là một loại nước hoa, bạn không thể vẩy lên người khác mà không rơi rớt lại trên người mình một vài giọt.”

- Louis L. Mann

Tôi muốn cảm ơn cô nhân viên phòng Tư vấn tiêu dùng ở địa phương đã tận tình hướng dẫn tôi trong việc chọn mua một sản phẩm điện máy. Vì vậy, tôi đặt dịch vụ gửi đến văn phòng làm việc của cô ấy một bó hoa. Tôi nghĩ những bông hoa hồng tươi tắn nó đã nói lên ý nghĩa rồi, nên không đính kèm bưu thiếp ghi lời chúc. Như vậy, khi nhận được bó hoa, cô nhân viên sẽ cảm thấy ngạc nhiên và thú vị hơn. Và từ đó đến nay, dù không gặp lại cô ấy lần nào nữa nhưng mỗi khi nhớ lại, trong tôi lại lan tỏa một niềm vui nhẹ nhàng – tôi vui vì nghĩ rằng mình đã đem lại cho người khác một niềm vui.

Hồi bé, tôi đã luôn tự hỏi rằng: Tại sao khi nhận được món quà bất ngờ từ người khác, hay khi được người khác giúp đỡ, ta lại cảm thấy vui? Đến khi trưởng thành hơn, tôi bắt đầu nhận ra rằng, một trong những cách tốt nhất để cảm nhận hạnh phúc trong cuộc sống, đó là: hãy làm cho người khác cảm thấy vui. Nhờ đó, mình cũng tạo được niềm vui cho bản thân.

Bí quyết đó thật giản dị nhưng thực hiện được lại rất khó. Tôi đã đọc hơn 50 cuốn sách viết về đề tài “sống hạnh phúc”, nhưng duy nhất chỉ có một cuốn đề cập đến quan điểm: Khi mang lại cho người khác niềm vui thì chúng ta sẽ cảm nhận được hạnh phúc! Thông thường, chúng ta vẫn cho rằng muốn được hạnh phúc thì trước hết, mình phải tạo cho bản thân niềm vui trong đời sống vật chất lẫn tinh thần mà không hề biết rằng, thực ra, khi làm ngược lại, nghĩa là làm cho người khác được vui, thì mình cũng sẽ hạnh phúc!

Niềm vui chia sẻ hoàn toàn đối lập với tính đố kỵ, hận thù. Đó cũng là lý do vì sao khi ta biết mang lại cho người khác niềm vui, tự bản thân ta cũng cảm thấy hạnh phúc. Trái lại, khi ta ghen ghét một ai đó, ta cố tình làm cho họ đau buồn, thì bản thân ta cũng chẳng thấy vui về gì!

Sự thật là, khi ta tìm cách mang lại niềm vui cho người khác, thì niềm vui mà ta cảm nhận được đã tự nhân đôi lên. Bởi vì, khi đã làm được điều mình mong muốn, ta sẽ cảm thấy vui thêm một lần nữa! Walt Whitman thật sâu sắc khi nói: “Món quà mà người tặng sẽ nhận lại được chính là niềm hạnh phúc không thể nào mất đi!”.

Không nhất thiết bạn phải tặng người khác những món quà đắt tiền hay phải bỏ ra quá nhiều thời gian hoặc công sức để đem lại niềm vui cho người khác. Có rất nhiều cách để khiến cho người khác cảm thấy vui. Một tấm thiệp xinh xắn được gửi đến một cách bất ngờ cho một người quen của bạn, một bình hoa hái trong vườn đặt lên bàn ăn của gia đình, hay đơn giản hơn, chỉ cần một nụ cười thân thiện của bạn với đồng nghiệp vào mỗi sáng đến công sở,... Cũng có thể, những gì bạn làm cho người khác, tương chừng như đơn giản, lại chính là biểu hiện của một ứng xử văn hóa tốt đẹp, của một tinh thần vì cộng đồng: mang giúp hành lý nặng, nhường ghế trên xe buýt hay tham gia làm việc tình nguyện tại trại trẻ khuyết tật...

Chẳng có hành động nào trong số những hành động trên là tầm thường, nhỏ nhặt! Chính vì chúng quá đỗi bình thường nên chúng ta ít khi chú ý đến. Bạn cứ thử thực hành trong cuộc sống hàng ngày mà xem, bạn sẽ ngạc nhiên khi thấy hiệu quả tác động của chúng lên cuộc sống của bạn và của người khác kỳ diệu đến nhường nào.

33. Mở rộng khái niệm yêu thương

“Chúng ta tồn tại trên địa cầu này trong một không gian nhỏ hẹp của riêng mình, nhưng chúng ta có thể học cách chia sẻ tình yêu thương vô bờ đến người khác.”

- William Blake

Cũng nổi tiếng như Mẹ Têrêsa, bà Dorothy Day, một người Công giáo, đã đưa ra thông điệp “Hãy yêu thương đồng loại bằng tất cả trái tim mình”. Cùng với Peter Maurin, một cựu giáo sĩ, bà đã sáng lập Phong trào *Công nhân Công giáo* vào năm 1933. Hàng loạt cộng đồng giáo dân sống khắp nước Mỹ đã tự nguyện sống nghèo khổ, cầu nguyện và dấn thân trong công việc từ thiện giúp đỡ những người đói khổ, vô gia cư, những người bị bỏ rơi... Hai mươi năm sau khi bà mất, có trên 185 cộng đồng giáo dân khác vẫn tiếp tục công việc của bà, tạo thành một phong trào được nhiều người biết đến trong các nhà thờ Công giáo. Trong cuốn tự truyện của mình, bà viết: “Tất cả chúng ta đều cảm thấy cô đơn và tất cả đều biết rằng, cách duy nhất để thoát khỏi cô đơn là hãy trao tặng tình yêu thương của mình cho người khác”.

Mỗi khi nghĩ về cội nguồn của hạnh phúc, nhiều người chúng ta thường nghĩ về tình yêu thương. Và đây là một ý kiến nhận xét của Thomas Merton, một người Công giáo: “Nếu chúng ta chỉ biết tìm hạnh phúc cho riêng mình thì có thể chúng ta sẽ chẳng bao giờ tìm thấy. Hạnh phúc đích thực là biết sống vì người khác – một tình yêu không vị kỷ, không đòi hỏi phải được đền đáp”.

Thông thường, khi nói đến hai tiếng “yêu thương”, chúng ta thường có khuynh hướng nghĩ ngay đến một điều gì đó lãng mạn, như tình yêu nam nữ chẳng hạn. Tuy nhiên, khái niệm “yêu thương” không thể chỉ được hiểu ở phạm vi chật hẹp như vậy!

Ngay từ thời cổ đại, nhà triết học vĩ đại Aristotle đã tin rằng chúng ta có thể tìm thấy hạnh phúc qua tình bạn chân thật, qua những mối quan hệ yêu thương gắn bó bền vững với người khác. Gần đây, Viện Nghiên cứu Dư luận Gallup của Mỹ đã tiến hành nghiên cứu trên 198.000 nhân viên ở những công ty danh tiếng hàng đầu nước Mỹ về đề tài: Điều gì đã đem lại cho họ thành công và hạnh phúc trong công việc? Phần lớn những người được hỏi đều trả lời rằng, đó là do họ may mắn có được những đồng nghiệp chân thành, yêu thương, hỗ trợ lẫn nhau trong công việc để cùng đạt được kết quả cao nhất.

Chúng ta sống trên đời là để yêu thương, để rộng mở tâm lòng với người khác. Và mỗi ngày trôi qua, chúng ta cần tự hỏi lại mình rằng: Mình đã thật sự mở rộng tâm lòng với người khác hay chưa?

Để yêu và được yêu, trước hết, chúng ta phải thành thật với chính mình. Chỉ có những tâm lòng thành thật mới tạo ra những niềm vui chân thật và đem niềm vui ấy đến cho người khác!

34. Tận hưởng niềm vui giản dị từ cuộc sống

“Điều quan trọng không phải ở chỗ chúng ta có những gì, mà là chúng ta có biết tận hưởng những gì mình có hay không!”

- Charles Spurgeon

Tôi rất thích câu danh ngôn trên, bởi trước đây, tôi đã mất một thời gian dài loay hoay không biết làm cách nào để có thể cảm nhận được hạnh phúc cuộc sống. Trong một buổi nói chuyện về chủ đề “sống hạnh phúc”, tôi hỏi các thính giả về cách chia sẻ niềm vui với người khác. Một người phụ nữ đứng tuổi, tên là Lisa, kể về hoàn cảnh của mình: Chồng chị vừa mới mất, để lại hai đứa con gái nhỏ dại. Chị đến với buổi nói chuyện của tôi là để tìm bạn chia sẻ, giúp vơi bớt đau khổ, mất mát sau sự ra đi của người chồng. Chúng tôi lắng nghe và sau đó, mỗi người một cách khác nhau, đã biểu lộ sự đồng cảm với hoàn cảnh của Lisa và an ủi chị rất nhiều. Về sau, chúng tôi đã trở thành những người bạn thân thiết. Giáng sinh năm đó, tôi chưa kịp gửi thiệp mừng cho chị thì chị đã gửi cho tôi trước. Trong thiệp, ngoài câu chúc, chị còn ghi thêm: “Gửi tấm thiệp này đến chị thực sự là niềm vui của tôi!”.

Tôi cho rằng, Lisa là người hiểu rõ nhất ý nghĩa của câu nói: “Điều quan trọng không phải ở chỗ chúng ta có những gì, mà là chúng ta có biết tận hưởng những gì mình có hay không!”. Chị ấy đã vượt lên nỗi đau, nỗi trống vắng khi mất đi người chồng yêu quý, nỗi vất vả vì một thân nuôi hai đứa con thơ để vui sống với những điều giản dị. Và một trong những niềm vui giản dị ấy chính là hành động gửi tấm thiệp – gửi một niềm vui nho nhỏ – đến cho tôi. Khi cuộc sống thiếu vắng niềm vui thì chúng ta phải có trách nhiệm tạo ra nó. Chúng ta hãy tìm đến những điều nho nhỏ, bình dị của cuộc sống thường nhật để tạo ra cho mình niềm vui. Những điều đó, với Lisa, chính là những công việc rất đỗi quen thuộc mỗi ngày: làm việc nhà, đi bộ tập thể dục vào mỗi sáng, đọc sách, sơn cửa, gửi đi những tấm thiệp,...

Mỗi người chúng ta chắc chắn đều có một danh sách “những điều giản dị” của riêng mình. Lần nọ, tôi biên tập một quyển sách có nhan đề *Từ những điều bình dị*. Trong thời gian trần trở đọc, sửa cuốn sách, tôi có dịp nghiệm ra một chân lý vô cùng đơn giản: Những người hạnh phúc là những người biết gộp nhặt niềm vui! Những điều tưởng chừng như bé nhỏ nhưng hiệu quả tác động lên tâm hồn của mỗi người lại vô cùng lớn!

Thế thì, danh sách “những điều giản dị” của bạn là gì? Bạn hãy tìm cách bổ sung danh sách ấy cho dài thêm, nhiều thêm, vì những điều đó sẽ đem lại cho bạn niềm vui và hạnh phúc – với ý nghĩa sâu sắc và trọn vẹn nhất. Nhà nghiên cứu Edward Diener của trường đại học Illinois phát hiện ra rằng, hạnh phúc tùy thuộc vào việc bạn có thường xuyên cảm thấy hạnh phúc hay không, chứ không phụ thuộc vào cường độ của nó có mãnh liệt hay không!

Dĩ nhiên, tận hưởng những niềm vui giản dị trong cuộc sống hàng ngày không có nghĩa là chúng ta tự nuông chiều bản thân. Biết tận hưởng những gì đang diễn ra trong đời sống thường nhật chính là cách để ta nhận ra rằng: hạnh phúc không phải là điều to tát, cao xa ở tận đâu đâu mà chính là những gì đang hiện hữu trước mắt mình, đang nằm trong bàn tay mình. Niềm vui giản dị hàng ngày sẽ không còn là nhỏ bé nếu chúng ta thực sự biết cảm nhận.

35. Tìm thấy niềm vui trong nỗi buồn

“Hạnh phúc sẽ mất hết ý nghĩa, nếu nó không cân bằng với sự đau khổ.”

- Carl Jung

Rick Foster và Greg Hicks đều làm việc trong lĩnh vực tư vấn đầu tư. Cách đây vài năm, họ làm một cuộc khảo sát nho nhỏ về hạnh phúc. Họ đã tìm gặp hầu hết những người quen biết, và nhờ mỗi người tự đánh giá mức độ hạnh phúc của bản thân theo cùng một thang điểm do hai người soạn thảo. Cuối cùng, Rick Foster và Greg Hicks tiến hành chọn ra những người có điểm số cao nhất.

Sheri là người có thang điểm cao nhất qua cuộc khảo sát này. Mọi người hỏi vì sao bà lại thấy hạnh phúc khi mà có một cuộc sống tiêng tử đầy bi kịch. Để trả lời câu hỏi đó, bà kể cho mọi người nghe một câu chuyện xúc động. Năm bà lên chín, mẹ của bà đã tự tử. Khi người cha về nhà, ông bắt bà phải dọn sạch những vết máu loang lổ trên tường, nền nhà và cấm bà tuyệt đối không được nhắc gì tới cái chết của mẹ nữa. Từ đó cho tới suốt hơn 30 năm sau, bà vẫn bị ám ảnh bởi cái chết của mẹ. Nhưng giờ đây, bà không bao giờ muốn nghĩ về điều đó nữa. Bà thấy rằng đã đến lúc phải sống vì những mục đích tốt đẹp khác trong đời. Nỗi đau sẽ càng trở nên đau đớn thêm, nếu ta cứ mãi gặm nhấm nó, còn nếu ta biết chấp nhận, nó sẽ nguôi ngoai dần. Và theo bà, cuộc đời này còn có rất nhiều niềm hạnh phúc lớn lao... Đó là lý do tại sao bà thấy mình là một người hạnh phúc.

Rick Foster và Greg Hicks chưa bao giờ nghĩ rằng Sheri là một người hạnh phúc. Họ chỉ nhìn thấy ở bà một vẻ lạnh lẽo và khó gần. Họ cứ tưởng nỗi đau thời ấu thơ đã ăn sâu vào tâm hồn bà, khiến bà trở nên vô cảm với thế giới xung quanh. Thế nhưng, họ đã lầm. Dù trong hoàn cảnh khổ đau đến tột cùng, trong mỗi con người đều có một khát vọng được sống hạnh phúc. Càng đau khổ cùng quẫn, khát vọng sống hạnh phúc càng trở nên mãnh liệt hơn bao giờ hết! Càng thiếu vắng tình yêu thương, con người càng khát khao được yêu thương!

Rick Foster và Greg Hicks đã hiểu ra rằng: Những người sống hạnh phúc thật sự là những người không né tránh thử thách, dám chấp nhận cả những bất hạnh. Họ dũng cảm đối diện với bất hạnh bằng một cái nhìn sáng suốt, với một câu hỏi rằng: “Mình học được điều gì từ nỗi bất hạnh này?”. Và trên hết, vượt lên nỗi bất hạnh đó, họ tiếp tục xây dựng hạnh phúc đời mình bằng những ý nghĩa mới mẻ!

Điều mà chúng ta có thể học được ở Sheri, đó là: chấp nhận những bất hạnh không thể tránh khỏi trong cuộc sống hơn là cứ tìm cách né tránh, hoặc mãi đau khổ cùng nó. Cuộc sống có niềm vui và nỗi buồn, có ánh sáng và bóng tối, có hạnh phúc và bất hạnh. Thế thì tại sao chúng ta lại chỉ muốn có cái này mà không muốn có cái kia? Và thực sự thì chúng ta cũng không thể nào chỉ muốn cái này mà không muốn cái kia. Mỗi người đều có khả năng lấy lại sự hăng hái, nhiệt tình, lòng yêu cuộc sống sau khi chúng ta đã trải qua buồn khổ, đau thương, mất mát. Bản chất của cuộc sống là rất mong manh, luôn biến đổi. Mọi niềm vui, nỗi buồn rồi cứ luân phiên trôi đi. Thế thì, tại sao chúng ta cứ tự nhấn chìm mình dưới vũng lầy đau khổ? Muốn đón nhận được 10.000 niềm vui, thì chúng ta cũng hãy tự nguyện nhận lấy cả 10.000 nỗi buồn mà cuộc sống có thể mang lại. Càng biết cách tối luyện bản thân trong gian khổ, chúng ta càng nhận ra sự quý giá của những niềm hạnh phúc giản dị mà mình đang có. Khi khả năng chịu đựng gian khổ càng vững vàng, thì niềm vui cuộc sống mà ta cảm nhận được sẽ càng trở nên sâu sắc.

Sau những bất hạnh nghiệt ngã bao giờ cũng là những bài học vô cùng lớn lao. Nền tảng hạnh

phúc cuộc đời chỉ vững chắc khi ta xây đắp nó bằng gian khó. Nghĩ được như vậy là chúng ta đã tự thay đổi được hoàn cảnh, biến mình từ nạn nhân thành người chiến thắng vẻ vang.

Tóm lại, để sống hạnh phúc, ta hãy phấn khởi đón nhận mọi niềm vui và cả những nỗi buồn mà cuộc sống mang lại cho ta!

36. Xác định được điều gì là thật sự quan trọng

“Hạnh phúc là ý thức vươn tới những thành quả nói lên giá trị mà bản thân mỗi người muốn theo đuổi.”

- Ayn Rand

Barb là một họa sỹ. Suốt hơn ba mươi năm nay, cô ấy dồn tất cả đam mê và sức lực cho nghề nghiệp của mình. Cô ấy không kiếm được nhiều tiền, nhưng chẳng điều gì có thể khiến cô từ bỏ hội họa. Tôi quen biết cô ấy từ nhiều năm qua, và tôi thấy rằng: Barb đúng là một minh chứng sống động của mẫu người theo đuổi, gắn bó đến cùng với niềm say mê của mình, dù cho thành quả công việc được đền đáp không nhiều cũng như công chúng vẫn còn ít biết đến cô.

Gần đây, cô ấy gửi thư cho tôi và nói về niềm hạnh phúc nghề nghiệp của mình. “Hạnh phúc của tôi là được đem những gì mình cảm nhận được để chia sẻ với bạn bè và một bộ phận công chúng - những người có cùng niềm say mê như tôi.” – Cô ấy viết – “Bằng cách thu xếp chút ít thời gian cho hai cửa hiệu chụp ảnh, tôi có thể tạm yên tâm về chuyện miếng cơm manh áo để dành phần lớn thời gian cho nghệ thuật. Công chúng biết được chút ít về công việc của tôi thôi, nhưng cũng đủ để tôi cảm thấy mình thật hạnh phúc”.

Barb đã sống rất hạnh phúc, bởi vì cô ấy biết rõ điều gì là thật sự quan trọng đối với cuộc sống của mình. Chỉ riêng điều quan trọng đó đã đủ để cô gắn bó bền bỉ với nghề, và chia sẻ niềm vui sáng tạo với công chúng.

Barb đã kết hôn với Bill – một bác sỹ y tế cộng đồng. Bill cũng nhận thức được điều gì là thật sự quan trọng đối với anh. Niềm vui của anh là được chăm sóc những người bệnh. Anh rất hạnh phúc khi thấy rằng, nhờ có anh mà họ duy trì được sức khỏe và tìm lại niềm vui trong cuộc sống. Chỉ với một lý do giản dị duy nhất như vậy thôi là đủ để Bill sống hạnh phúc rồi!

Bất kỳ ai trong chúng ta cũng đều mong muốn mình được sống hạnh phúc. Tuy nhiên, rất nhiều người vẫn nghĩ rằng hạnh phúc chỉ đến khi được sở hữu một cái biệt thự hay chiếc xe hơi đắt tiền. Họ đâu biết rằng, bí quyết để đạt được hạnh phúc rất giản dị, đó là, xác định cho mình điều quan trọng nhất trong suốt cả cuộc đời và tận tâm tận lực theo đuổi nó đến cùng.

Càng tiếp xúc với nhiều người, tôi càng hiểu được một điều rằng, những gì con người thật sự khát khao, thật sự cho là quan trọng đối với bản thân, thì đó cũng chính là những điều chứa đựng giá trị cốt lõi mà họ theo đuổi trong suốt cả cuộc đời. Chẳng hạn, đối với Barb, đó là giá trị nghệ thuật và niềm vui khi chia sẻ niềm say mê hội họa với người thưởng thức. Còn đối với Bill, đó là giá trị khoa học, giá trị đạo đức cao cả khi được phục vụ người khác. Đối với tôi, giá trị cuộc sống mà tôi nguyện theo đuổi suốt đời là xây dựng mối quan hệ gắn bó, tốt đẹp giữa tôi và đông đảo bạn đọc, thính giả, khách hàng... Suốt đời tôi sẽ học hỏi, chiêm nghiệm những kinh nghiệm sống sâu sắc, vô giá và chia sẻ chúng với tất cả mọi người, ở trong nước cũng như ngoài nước Mỹ. Nếu có thể theo đuổi những giá trị ấy trong từng ngày sống, thì tôi thấy mình là một người quá hạnh phúc, và bao nhiêu của cải, tiền bạc cũng không thể đánh đổi được niềm hạnh phúc mà tôi đang có.

Nếu ngày hôm nay bạn chưa cảm thấy hạnh phúc, rất có thể là do bạn chưa xác định được điều gì là thật sự quan trọng và có ý nghĩa đối với mình. Nếu bạn đang cố gắng sống vì một điều gì đó nhưng vẫn chưa cảm thấy hạnh phúc, thì có lẽ điều đó chưa phản ánh được hết giá trị cốt lõi mà bạn muốn theo đuổi trong cuộc đời này. Và nếu thế thì bạn hãy viết ra giấy những giá trị mà bạn

thực sự muốn theo đuổi. Từ những giá trị đó, bạn mới xác định một lần nữa xem điều gì là thật sự quan trọng đối với mình. Còn với tôi, đây là những giá trị mà tôi nguyện theo đuổi suốt đời mình: khôn ngoan, chính trực, thân tình, giúp đỡ mọi người.

Nếu mỗi ngày bạn được sống vì những giá trị mà mình theo đuổi, chắc chắn bạn sẽ luôn tìm thấy sự mãn nguyện, hạnh phúc trong cuộc sống của mình!

37. Đứng trước trở ngại, hãy mỉm cười

“Mỗi ngày sống trên đời là một cơ hội để bạn đổi mới tâm hồn mình.”

- Sara Jordan

Sinh năm 1884, Sara Murray Jordan trở thành chuyên gia nghiên cứu về dạ dày và là một trong bốn người sáng lập nên bệnh viện chuyên khoa ở Boston, bang Massachusetts. Tốt nghiệp đại học Radcliffe năm 1904, bà tiếp tục nhận bằng tiến sỹ y khoa ở đại học Munich. Ngoài ra, bà còn là tiến sỹ danh dự của nhiều trường đại học danh tiếng trên thế giới vì những đóng góp mang tính tiên phong trong lĩnh vực nghiên cứu về đường ruột. Bà mất vào năm 1958. Có thể nói rằng, bà là điển hình cho người phụ nữ gặt hái được thành công vượt bậc trong một lĩnh vực có tính cạnh tranh khốc liệt mà lâu nay nam giới luôn luôn chiếm ưu thế. Rõ ràng, Sara M. Jordan đã không để các trở ngại đó ngăn bước tiến của mình.

Tôi tin rằng, bà Jordan là người hiểu rõ nhất các bước để đi đến hạnh phúc. Đó là, khi phải đối diện với những rào cản trong cuộc sống, chúng ta chỉ có ba giải pháp để lựa chọn: (1) Thay đổi nó với một thái độ vui vẻ; (2) Tìm cách né tránh nó với một thái độ vui vẻ; (3) Chấp nhận nó với một thái độ vui vẻ. Cả ba giải pháp trên đều là những lựa chọn có thể có của chúng ta. Tất cả đều có tính tích cực hơn nhiều so với việc ngời than vãn hay phàn nàn.

Như vậy, chúng ta thấy rằng, dù lựa chọn giải pháp nào trong ba giải pháp nêu trên thì yếu tố không thể thiếu được vẫn là “thái độ vui vẻ”. Điều đó có nghĩa là, chúng ta phải tìm cách gạt bỏ những cảm xúc tiêu cực trong tâm hồn mình. Bực bội, phàn nàn, trách cứ, cáu giận,... vì những điều chướng tai gai mắt trong cuộc sống là những phản ứng đầy tiêu cực, hết sức vô nghĩa, không thể đem lại cho cuộc đời chúng ta thành công và hạnh phúc. Ta càng biết đối diện với những rào cản trong cuộc sống bằng một thái độ vui vẻ, thì ta càng dễ dàng gặt hái thành công.

Quay trở lại trường hợp bà Sara M. Jordan, nếu bà không dũng cảm vượt qua rào cản xã hội, quyết tâm theo đuổi lĩnh vực nghiên cứu về dạ dày - vào thời đó chỉ dành cho nam giới - thì chắc chắn chẳng bao giờ bà trở thành một nhà nghiên cứu có tên tuổi. Điều duy nhất bà quan tâm lúc bấy giờ là tìm ra phương pháp mới chữa trị bệnh rối loạn tiêu hóa. Về sau, bà ly hôn với chồng và kết hôn lần nữa với một người đàn ông khác. Bà đã làm điều đó vào thời điểm mà xã hội vẫn còn lên án mạnh mẽ chuyện ly hôn.

Chúng ta thấy rằng, đôi khi, cách đánh giá của xã hội đối với một vấn đề nào đó không phải lúc nào cũng đúng. Rất nhiều người vì e ngại sự nhìn nhận của dư luận mà không dám thực hiện những điều tốt đẹp mà mình thực sự mong ước. Rất nhiều khi, chúng ta biết rằng, cách nhìn nhận, đánh giá của xã hội là sai, nhưng bản thân ta vẫn không có can đảm vượt lên để khẳng định bản thân. Nếu biết rằng cách nhìn nhận của người khác là chưa đúng, và bạn thực sự mong muốn làm nên những điều tốt đẹp cho xã hội, thì bạn cứ mạnh dạn bắt tay vào làm, đừng e ngại. Nếu thành công, mọi người ắt sẽ phải thay đổi cách đánh giá, nhìn nhận về việc làm của bạn.

Chính vì nhiều người quá để tâm đến dư luận xã hội, nên công việc của họ vốn đã phức tạp lại càng trở nên phức tạp hơn. Nếu ta giải quyết công việc một cách kiên quyết và vui vẻ, biết bỏ qua những dư luận thiếu lành mạnh, thiếu chính xác của xã hội thì mọi chuyện sẽ trở nên đơn giản hơn rất nhiều. Bất cứ khi nào cảm thấy buồn bực, khó chịu hay gặp trở ngại, bạn hãy tự hỏi liệu mình có thể thay đổi điều này với một thái độ vui vẻ không? Hay là đừng nghĩ đến nó nữa mà hãy tập trung

vào mục tiêu cao hơn? Còn nếu không thể thay đổi được, cũng không tránh được những chuyện này, thì mình phải chấp nhận nó với một thái độ như thế nào? Tùy tình huống, hoàn cảnh mà bạn có thể chọn cách ứng xử phù hợp nhất, nếu không, rất có thể bản thân bạn sẽ mãi bị chôn vùi trong những cảm giác lo lắng, sợ hãi, bức tức, cay đắng.

Tôi đã áp dụng những cách ứng xử trên vào chính cuộc sống gia đình tôi và đã cho thấy có kết quả. Chồng tôi rất vô tâm trong việc gia đình. Anh ấy chẳng bao giờ biết giữ gìn nhà cửa sạch sẽ, ngăn nắp hay phụ tôi một tay làm việc nội trợ. Tôi thì lại hơi kỹ tính, lúc nào cũng muốn nhà cửa ngăn nắp đâu ra đấy. Ngày nào cũng vậy, dù rất mệt nhọc sau một ngày làm việc căng thẳng nhưng rời khỏi văn phòng về nhà là tôi phải xắn tay áo làm biết bao nhiêu là việc. Nào là chuẩn bị bữa tối, lau nhà, giặt giũ, cọ rửa bồn tắm. Nào là thay hoa trong bình, ép nước trái cây... Còn anh ấy thì chỉ biết để quần áo bừa bãi khắp nơi, quăng hàng đồng tài liệu lên bàn làm việc, gạt tàn thuốc xuống nền nhà... Thế thì tôi phải làm sao? Tò ra bức tức, cáu giận suốt ngày ư? Không thể được! Vì như thế thì cuộc sống gia đình sẽ nguy mất. Tôi tìm cách thay đổi anh ấy ư? Khó lắm! Điều khó nhất trong cuộc đời này là làm thay đổi bản tính một con người! Ly hôn ư? Không đến nỗi phải dùng giải pháp quyết liệt đến thế trong trường hợp này. Và lại, tôi không hề muốn hạnh phúc gia đình tan vỡ. Chỉ có một cách là tôi chấp nhận với một thái độ vui vẻ. Và thế là mọi chuyện sẽ trở nên thật đơn giản. Cuộc sống thật nhẹ nhàng, hạnh phúc! Nếu hôm nào tôi thấy trong người khỏe khoắn, tôi có thể làm tất cả mọi việc trong nhà. Còn hôm nào mệt mỏi hay căng thẳng vì công việc ở công sở, tôi chỉ làm những việc cần thiết nhất mà thôi. Còn nếu thực sự cần nghỉ ngơi thì tôi không làm việc nhà nữa, và tôi vui vẻ chấp nhận như vậy.

Nếu bạn muốn sống hạnh phúc, bạn hãy biết điều gì mình có thể thay đổi được và điều gì mình không thể thay đổi được. Bạn hãy thay đổi những gì bạn có thể thay đổi và chấp nhận những cái còn lại – tức những cái mình không thể thay đổi được!

Chúng ta sống với một thái độ như vậy là để có được cảm giác thoải mái, hạnh phúc trong cuộc sống. Vấn đề ở đây không phải là đúng hay sai. Nếu lúc nào chúng ta cũng chú trọng đến vấn đề đúng, sai, thì rất khó mà cảm thấy hạnh phúc. Trước mắt, chúng ta cần đối diện với những rào cản, trở ngại của cuộc sống bằng một thái độ vui vẻ đã, rồi cùng với thời gian và sự cố gắng của ta, mọi việc sẽ chuyển biến theo hướng tích cực hơn nhiều.

Vậy thì, từ nay trở đi, bất cứ khi nào gặp chuyện buồn phiền, khó chịu, bạn hãy nhớ đến công thức sống hạnh phúc với ba giải pháp lựa chọn mà tôi đã nêu ở mục này. Bạn có thể đối diện với trở ngại của cuộc sống bằng một thái độ vui vẻ hay không? Tất cả đều phụ thuộc vào sự lựa chọn của chính bạn.

38. Tìm thấy niềm vui trong công việc

“Trong đời mình, chưa có ngày nào tôi khổ sở vì công việc cả! Tất cả đều là niềm vui.”

- Thomas Edison

Có một người tài xế lái xe chạy ngang qua phòng thu phí ở chân cầu bắc ngang vịnh San Francisco. Đột nhiên, anh ta nghe thấy văng vẳng tiếng nhạc. Tiếng nhạc phát ra từ đâu vậy nhỉ? – Người tài xế tự hỏi. Đoạn, anh ta đưa mắt nhìn qua cửa kính của phòng thu phí, anh nhân viên ngồi bên trong đang lắc lư và nhịp chân theo điệu nhạc, miệng không ngừng huýt sáo. “Này, ông đang làm việc đấy chứ?” – Người tài xế hỏi. “Tôi đang tham dự một buổi dạ tiệc!” – Anh nhân viên nở một nụ cười hóm hỉnh, vui vẻ đáp.

Anh nhân viên thu phí ấy quả thật là một người rất lạc quan, vui vẻ trong công việc. Không phải mọi nhân viên thu phí đều có thái độ tích cực như vậy. Rất nhiều người tỏ ra ngán ngấm công việc hàng ngày của mình, vì lúc nào họ cũng bị giam cầm trong phòng kính chật hẹp giống như một chiếc quan tài dựng đứng, bất động. Mỗi buổi sáng, cứ đến 8h30', họ phải chui vào “chiếc hộp” đó, chết lặng trong tám tiếng đồng hồ liên tục, đến 4h30' chiều mới được “giải thoát” và lao vội về

nhà. Trong suốt thời gian tám tiếng mỗi ngày đó, đầu óc họ như bị mù mẫn vì công việc, thậm chí có người còn không có thời gian để vào nhà vệ sinh... “Tôi đang tận dụng thời gian” – Anh nhân viên thu phí thỏ lộ – “Chắc chắn tôi sẽ giảm cân được nhờ những động tác lắc lư này. Anh biết đó, những người ngồi một chỗ hết ngày này qua ngày khác như chúng tôi rất dễ bị béo phì”. Đoạn, anh ta nói tiếp: “Tôi không hiểu tại sao nhiều người cứ cho rằng nghề thu phí là nhàm chán. Thật ra, công việc có thú vị hay không là tùy thuộc ở bản thân mình thôi! Này nhé! Tôi có thể vừa làm việc vừa nghe nhạc, vừa có thể chuyện phiếm với cánh tài xế. Như tôi đang nói chuyện với anh đây, cũng có nhiều điều thú vị...”.

Công việc, phải chăng đang là áp lực lớn nhất đè nặng lên chúng ta mỗi ngày? Chúng ta dành nhiều thời gian cho công ty, công sở hơn là ở nhà mình. Càng ngày, khối lượng công việc càng nhiều và chúng ta cảm thấy mình có bỏ ra bao nhiêu thời gian đi nữa cũng không đủ để giải quyết hết mọi việc. Theo thống kê của Tổ chức Lao động Quốc tế, hiện nay, trung bình một người Mỹ làm việc đến 1.979 giờ/năm, nhiều hơn đến 400 giờ so với người Châu Âu và 100 giờ so với người Nhật. Theo số liệu khảo sát của Viện Quốc gia về Nghiên cứu Giấc ngủ của Mỹ, 38% số người được hỏi đã trả lời rằng, họ làm việc hơn 50 giờ mỗi tuần. Còn đối với những người làm nghề quản lý hoặc lao động trí óc chuyên nghiệp, thì hầu như chẳng có lúc nào họ nghỉ cả, vì đầu óc luôn phải bận tâm về công việc cả ngày lẫn đêm.

Khi bỏ ra quá nhiều thời gian và công sức để làm việc như vậy, liệu chúng ta có cảm nhận được niềm vui và hạnh phúc trong công việc không? Và khi thời gian làm việc càng nhiều thì niềm vui có tăng lên tương ứng không?

Thực ra, vấn đề không phải ở mức độ thời gian làm việc nhiều hay ít, mà điều cần quan tâm ở đây là chất lượng và hiệu quả của công việc như thế nào? Và nhất là công việc có thực sự mang lại cho bạn niềm vui, niềm hạnh phúc hay không?

Bạn không nhất thiết phải gánh vác một công việc quan trọng, lớn lao hay có được một vị trí cao tại công sở. Ngay cả những công việc giản dị, bình thường nhất như: rửa chén, lau nhà... cũng có khả năng mang lại cho bạn rất nhiều niềm vui. Chỉ cần làm công việc mình yêu thích với tất cả tấm lòng, bạn sẽ tìm được sự mãn nguyện ngay cả trong lúc đang làm việc.

Vậy, “làm với tất cả tấm lòng” có ý nghĩa như thế nào? Hãy thử một lần dồn tất cả tâm huyết, sức lực và lòng nhiệt thành vào một công việc mà bạn yêu thích, bạn sẽ tìm được câu trả lời cho chính mình. Đôi khi, chúng ta không thể cảm nhận được niềm vui trong công việc chỉ vì chúng ta làm nó với một tâm trạng bất ổn, thờ ơ, “đứng núi này trông núi nọ”. Giả sử, một giáo viên nọ trong suốt quãng đời dạy học của mình chưa hề cảm nhận được một ngày mãn nguyện với công việc. Đó không phải vì các em học sinh không ngoan, cũng không phải vì đồng lương ít ỏi, mà chính là bởi người giáo viên ấy không nhận ra được lý tưởng cao đẹp của nghề giáo. Chỉ có những người thiết tha yêu nghề, gắn bó và trải nghiệm với nghề qua nhiều năm, mới có thể cảm nhận hết được biết bao ý nghĩa cao đẹp, biết bao điều thú vị và niềm hạnh phúc mà nghề nghiệp mang lại. Một khi không tìm thấy chút ý nghĩa nào của công việc mình đang làm, chắc chắn bạn sẽ chẳng bao giờ “làm việc với tất cả tấm lòng”, sẽ chẳng bao giờ tìm thấy niềm vui trong công việc!

Tôi là một biên tập viên. Tôi có thể cảm nhận hạnh phúc của mình trong từng khoảnh khắc khi tôi tiến hành biên tập từng trang bản thảo. Tôi hiểu rằng, từng câu từng chữ mà tôi khổ công cân nhắc, chỉnh sửa sẽ đem lại cho bạn đọc rất nhiều ích lợi. Tôi tin tưởng rằng, từng trang sách được biên tập kỹ lưỡng không chỉ giúp bạn đọc vươn tới nhận thức đúng đắn, mà còn vươn tới cái tốt, cái thiện và cái đẹp... Tôi sẽ cảm thấy trống vắng, nhớ nhung, nếu như một ngày, vì lý do nào đó, mà tôi không được ngồi vào chiếc bàn làm việc quen thuộc của mình, gõ “lách cách” lên bàn phím để chỉnh sửa từng trang bản thảo. Tôi cũng sẽ cảm thấy áy náy không yên, nếu một ngày trôi qua mà thành quả công việc đạt được quá ít ỏi. Bản thân tôi lúc nào cũng muốn mình làm việc được nhiều hơn nữa, tốt hơn nữa, và tôi thường ước ao rằng: tất cả những ai đang được rảnh rỗi trên thế gian này hãy xén cho tôi mỗi người một ít thời gian để tôi có thể thỏa mãn niềm say mê công việc của mình.

Thêm một cách nữa để chúng ta tìm thấy niềm vui trong công việc của mình, đó là: hãy suy

nghĩ về ý nghĩa công việc của mình trong mối liên hệ với sự tồn tại và phát triển chung của cuộc sống. Dù công việc của chúng ta có nhỏ bé đến đâu đi chăng nữa thì cũng tạo ra được một ảnh hưởng, tác động nhất định đến cuộc sống chung của toàn xã hội. Công việc của những người hộ lý trong bệnh viện rất vất vả, nhưng nếu mỗi người đều ý thức được rằng mình đang góp một phần sức lực nhỏ bé để gián tiếp giúp đỡ các bệnh nhân thoát con hiểm nghèo, bình phục sức khỏe; rằng công việc của mình tuy nhỏ bé nhưng rất cần thiết và quan trọng để giúp bệnh viện phục vụ bệnh nhân ngày một tốt hơn. Hay những người lao công quét rác trên đường phố cũng vậy, công việc của họ tuy thầm lặng, giản dị nhưng vô cùng hữu ích và có ý nghĩa xã hội lớn lao. Suy nghĩ được như vậy, chắc chắn những con người ấy sẽ cảm nhận được mục đích cao đẹp trong công việc của mình, gánh nặng vất vả sẽ giảm đi rất nhiều, và họ không còn cảm giác tự ti, mặc cảm hoặc nản lòng...

Khi nghĩ về ý nghĩa công việc của mình, chúng ta chẳng những tìm thấy niềm vui trong công việc mà còn rèn luyện cho bản thân những đức tính tốt đẹp, những kỹ năng sống thiết yếu như: kiên nhẫn, hăng hái, nhiệt tình, độ lượng... Từ đó, niềm vui trong công việc mỗi ngày sẽ càng được nhân lên bội phần!

39. Hãy làm việc với nỗ lực cao nhất

“Với một tinh thần tự nguyện, bạn sẽ làm tốt bất cứ việc gì mà không cần phải đắn đo chọn lựa.”

- Isaac Basshevis Singer

Trong cuốn sách *Đi tìm hạnh phúc*, nhà tâm lý học Mỹ David G. Myers kể lại cuộc gặp gỡ giữa ông và một vị mục sư da đen người Nam Phi, vào thời điểm ở Nam Phi vẫn còn tồn tại nạn phân biệt chủng tộc. Myers đã hỏi vị mục sư rằng, ông có cảm thấy hạnh phúc khi phải sống trong một xã hội như vậy không? Vị mục sư đã nói rằng, những gì thuộc hoàn cảnh bên ngoài không quan trọng bằng thái độ biết điều chỉnh bản thân bên trong mỗi cá nhân. Vị mục sư lập luận rằng, tuy ông sinh ra và lớn lên trong hoàn cảnh nghèo khó nhưng ông tin rằng tiền bạc không mua được hạnh phúc cuộc sống. “Chẳng hạn ở Mỹ, người ta có một cuộc sống sung túc hơn, nhưng phần đông trong số họ lại luôn sống trong tâm trạng lo âu và không cảm thấy hạnh phúc. Còn tôi, tuy có phải sống trong hoàn cảnh bị kỳ thị đi chăng nữa, tôi vẫn hiểu rằng, màu da của tôi không phải là nguyên nhân khiến tôi hạnh phúc hay không. Rất nhiều người có màu da trắng nhưng họ vẫn sống trong lo âu và bất hạnh đầy thôi! Nếu tôi là người da trắng thì tôi vẫn cứ trở thành một mục sư và cũng phải làm những công việc bình thường mà một mục sư phải làm. Vậy thì, cuộc sống hạnh phúc hay không là do thái độ và hành vi của bản thân tôi quyết định!”.

Có một nghiên cứu khá phức tạp nhưng cũng rất thú vị bàn về “mối liên hệ giữa việc *làm chủ bản thân* và *cảm nhận hạnh phúc*”. Nghiên cứu này chia con người thành hai loại: những người biết làm chủ bản thân và những người luôn bị người khác điều khiển. Những người biết làm chủ bản thân thì có khả năng ứng phó một cách dễ dàng với stress, làm việc và học tập có hiệu quả hơn so với những người không biết làm chủ bản thân. Myers, một trong những tác giả của công trình nghiên cứu trên, trích dẫn ý kiến của nhà nghiên cứu Angus Campbell thuộc đại học Michigan: “Có một sự khác biệt rất có ý nghĩa giữa những người có năng lực làm chủ bản thân với những người hoàn toàn bị hoàn cảnh bên ngoài chi phối”. Quả thực, nếu chúng ta không biết làm chủ bản thân, không biết mình phải có thái độ sống như thế nào trong những hoàn cảnh khó khăn, không biết mình phải làm gì để thích nghi và đề vượt lên hoàn cảnh, thì chúng ta khó mà cảm thấy hạnh phúc. Trái lại, nếu biết cách thích nghi và vượt lên hoàn cảnh, thì đến một lúc nào đó, tình thế cũng sẽ thay đổi, một hoàn cảnh mới sẽ đến.

Đành rằng chúng ta không thay đổi được cả thế giới, nhưng chúng ta có khả năng làm chủ bản thân bằng hai cách. *Thứ nhất*, chúng ta hãy tập trung sự chú ý vào những điều khiến mình cảm thấy tự do, thoải mái hơn là những gì bó buộc, ngăn trở. Thay vì cứ chú ý vào những điều kiện ràng buộc mình, chúng ta có thể xác định xem mình có thể làm được những gì trong hoàn cảnh hiện tại. *Thứ hai*, chúng ta có thể điều chỉnh lại mục tiêu của mình cho phù hợp hơn với hoàn cảnh thực tế, rồi tiếp tục cố gắng chứ không bỏ cuộc. Tôi có quen biết một anh thanh niên từ lúc anh ta mới nhập

cư vào Mỹ. Ban đầu, anh làm việc trong một cửa hàng bán thức ăn nhanh. Vì chưa học hết bậc phổ thông trung học nên anh đành phải chấp nhận công việc hiện tại, tuy nhiên, anh luôn mong muốn tìm được một công việc khác tốt hơn. Và rồi, anh quyết định theo học đại học vào ban đêm. Suốt mười năm dài vừa làm vừa học, cuối cùng, anh cũng đã lấy được bằng kỹ sư điện tử. Và thật may mắn, anh đã tìm được một việc làm mới mà anh thực sự yêu thích với mức lương cao hơn.

Trường hợp của anh thanh niên kể trên là minh chứng cho việc biết xác định những việc mình có thể làm để thay đổi hoàn cảnh khó khăn hiện tại. Biết định hướng cho tương lai là một điều rất cần thiết, để từ đó, chúng ta có thể đạt được những mục đích lớn lao hơn. Còn nếu như mục đích sống của chúng ta quá lớn lao đến độ không khả thi thì hãy điều chỉnh lại cho phù hợp với tình hình thực tế, và chia thành nhiều giai đoạn nhỏ hơn, thích hợp hơn để có thể thực hiện được một cách dễ dàng.

Mỗi sáng thức dậy, chúng ta hãy nghĩ suy về những việc làm cụ thể mà chúng ta có thể làm để thay đổi cuộc đời mình theo chiều hướng tích cực. Cuộc sống luôn hứa hẹn rất nhiều điều kỳ diệu, nếu ta biết cách thích nghi với hoàn cảnh và tận tâm tận lực làm việc. Không một ai có thể biết trước chuyện gì sẽ xảy ra với cuộc đời mình trong một tháng, một năm hay năm mươi năm tới! Nhưng chúng ta vẫn luôn tin rằng, tương lai là kết quả của hiện tại, ngày mai đang bắt đầu từ ngày hôm nay. Với những nỗ lực hết sức trong khả năng của bản thân, chắc chắn chúng ta sẽ gặt hái thành công.

40. Phát huy tối đa năng lực bản thân

“Người Hy Lạp cổ xưa đã định nghĩa về hạnh phúc, đó là: hãy phát huy tối đa khả năng của bản thân, để vươn tới tầm xuất sắc.”

- John F. Kennedy

Cậu bé Elon Graham mười bốn tuổi, sống cùng với mẹ ở Berkeley, California. Ngay từ khi còn nhỏ, cậu đã tỏ ra không thích những món thức ăn nhanh mà mẹ cậu thường mua về. Khi mới bốn tuổi, cậu đã đòi mẹ phải nấu những bữa ăn có rau cải xanh; và khi lên bảy tuổi, cậu đã luôn cùng mẹ làm món rau xà lách trộn dầu giấm để cả nhà dùng vào bữa tối. Mới đây, cậu bé đã nảy ra ý tưởng viết sách nấu ăn dành cho thiếu nhi. Cậu đã mày mò thử nấu đủ các món ăn khác nhau, và mẹ cậu thì đứng bên cạnh để ghi lại các công thức chế biến của cậu. Mới mười bốn tuổi, cậu đã bán được những cuốn sách viết về ẩm thực, chế biến món ăn, vì cậu mong muốn rằng, những bạn thiếu nhi khác cũng sẽ học được cách tự nấu những món ăn đơn giản ngay từ nhỏ.

Tôi biết Elon qua một bài giới thiệu ngắn gọn về em trên tờ báo địa phương *San Francisco*. Elon ước mơ sau này mình sẽ trở thành một đầu bếp chuyên nghiệp. Chẳng phải thừa hưởng tài năng nấu bếp của bà hay mẹ, chính cậu bé với niềm say mê và quyết tâm đã sớm đặt ra cho bản thân một mục tiêu lớn trong cuộc đời để theo đuổi. Elon là một ví dụ sinh động cho chúng ta thấy cách làm thế nào để đóng góp khả năng của mình vào cuộc đời. Cậu bé đã rất may mắn khi tự phát hiện ra khả năng và niềm say mê của bản thân từ khi còn rất trẻ và đã được gia đình hết lòng khuyến khích, ủng hộ. Với một xuất phát điểm tốt đẹp như thế, chúng ta hoàn toàn có cơ sở để hy vọng rằng, cậu bé sẽ còn tiếp tục gặt hái được nhiều thành quả mỹ mãn trong sự nghiệp của mình.

Những thiên tài toán học hay âm nhạc là những người có năng khiếu thiên bẩm mà ai cũng phải thừa nhận. Tuy nhiên, mỗi chúng ta lại không hề biết nhận ra những khả năng tiềm ẩn bên trong bản thân – mà bất kỳ ai cũng có: khả năng phân biệt điều thiện – ác, đúng – sai, khả năng thấu hiểu, yêu thương, cảm thông, đồng viên người khác...

Viện nghiên cứu thăm dò dư luận của Mỹ – Gallup, đã tiến hành một nghiên cứu về khả năng của con người, trên cơ sở lựa chọn ngẫu nhiên hai triệu người trên khắp thế giới. Kết quả nghiên cứu cho thấy, mỗi người trong chúng ta có ít nhất từ năm đến sáu khả năng khác nhau, và nếu chúng ta biết nhận ra và phát huy chúng, thì chúng ta sẽ thành công hơn trong cuộc sống rất

hiều. Càng biết phát huy tối đa những khả năng của mình, chúng ta cũng đồng thời cảm nhận được sự mãn nguyện, hạnh phúc trong cuộc sống.

Nữ nhà văn viết truyện ngắn Flannery O'Connor là một người đã chiến đấu không mệt mỏi với bệnh tật để hoàn tất những tác phẩm mà mình mơ ước. Cô mất khi mới 35 tuổi. Sinh thời, khi được hỏi vì sao cô có thể viết được trong khi phải chống chọi với bệnh tật như vậy? Cô trả lời rằng: "Vì tôi yêu công việc của mình. Tôi biết tôi có khả năng viết truyện và tôi cố gắng phát huy nó trong từng giây phút của cuộc đời mình". Bạn thấy không? Khi chúng ta biết cách phát huy tối đa khả năng của bản thân, chúng ta sẽ có cảm giác giống như một con ngựa đang phóng trên đường đua, có thể chạy nhanh hết mức có thể! Hơn thế nữa, khi biết phát huy tối đa khả năng của bản thân, chúng ta sẽ luôn cảm nhận niềm vui được sống, được cống hiến và vượt qua được nhiều thử thách khác, kể cả bệnh tật, như Flannery O'Connor.

Chúng ta sẽ cảm nhận hạnh phúc trong bất cứ khoảnh khắc nào, một khi chúng ta ý thức được rằng mình đang nỗ lực phát huy tối đa khả năng. Sống như vậy thật là thú vị, như cậu bé Elon đã cảm nhận được điều đó khi cậu nấu ăn và thưởng thức các món ăn. Thế nhưng, thật đáng tiếc là, nhiều người trong chúng ta chẳng bao giờ trải nghiệm được niềm hạnh phúc đó. Bởi lẽ, chúng ta luôn tự cho rằng mình chẳng hề có khả năng gì cả. Nghĩ như vậy là hoàn toàn sai. Bất kỳ ai cũng có những khả năng riêng biệt, nhưng điều quan trọng là bản thân ta có cố gắng phát hiện ra được hay không mà thôi!

Khả năng đặc biệt của mỗi người, theo cách nghĩ thông thường, là khả năng xuất sắc trong toán học, thể thao, âm nhạc, văn chương,... Do đó, chúng ta đã lãng quên mất những khả năng khác cũng rất cần thiết cho cuộc sống. Chẳng hạn, khả năng tạo ra sự hoà hợp, thân ái giữa con người, khả năng hài hước, khả năng thuyết phục... Thế thì, tại sao chúng ta cứ luôn đề cao khả năng của người khác rồi lại tự coi rẻ khả năng của mình?

Khi tôi hai mươi tuổi, tôi chưa hề có ý thức gì về khả năng của mình. Tôi chỉ bắt đầu nhận ra khả năng của bản thân khi tôi làm công việc biên tập và tập tành viết sách. Bạn thấy đấy! Tôi là một người viết sách về đề tài sống đẹp, tôi biết mình không hề có khả năng về nghiên cứu khoa học như những nhà nghiên cứu nổi tiếng. Tôi cũng chẳng có khả năng sáng tác tiểu thuyết như những nhà văn. Thế nhưng, tôi vẫn có khả năng thấu hiểu người khác, khả năng học hỏi những kinh nghiệm sống khôn ngoan để chia sẻ với người khác... Chỉ bấy nhiêu thôi cũng đủ để tôi nỗ lực phát huy tối đa những khả năng mình đang có và cảm thấy vô cùng hạnh phúc.

Tôi có một anh bạn là Jack - giám đốc phụ trách chi nhánh của một công ty lớn. Anh ta hỏi tôi về cách làm thế nào để có thể sống hạnh phúc, vì công việc hiện tại của anh thật là chán nản. Trước tiên, tôi khuyến khích anh nên dành thời gian đi nghỉ mát mỗi năm vài lần. Ngoài ra, anh nên dành thời gian tập thể dục đều đặn mỗi ngày, cố gắng đi làm về sớm hơn một chút và đừng nên ở lại công ty trễ quá! Jack đã làm theo lời khuyên của tôi, nhưng anh ta vẫn cảm thấy như mình sắp... chết đuối với công việc. Thế rồi, tình cờ tôi đọc cuốn sách *Sức mạnh của việc phát triển năng lực bản thân* của hai tác giả Jim Loehr và Tony Schwartz. Trong quyển này, hai tác giả chứng minh rằng, những người có thành tích cao trong cuộc sống đều là những người biết cách khai thác các sức mạnh thể chất, trí tuệ và cả cảm xúc của mình trong công việc. Nhờ đó, họ có thể vượt qua được những áp lực của công việc và tìm lại cho mình một sức sống mới, dù rằng họ vẫn làm việc vất vả và chẳng kém ai!

Jack và tôi đã cùng nhau suy nghĩ về ý kiến mà hai tác giả đã đưa ra trong quyển sách đó. Như vậy, vấn đề mà Jack đang đương đầu không phải là chuyện sức khoẻ hay áp lực công việc, mà rất có thể là do Jack chưa biết khai thác hết những khả năng của bản thân để hoàn thành công việc. Jack cần một công việc có nhiều thử thách hơn, chứ không phải là cần một công việc ít tốn thời gian hơn hay ít áp lực hơn. Công việc mới sẽ tạo động lực thúc đẩy Jack tự khai thác toàn bộ sức mạnh thể chất, trí tuệ và cả cảm xúc của mình để làm việc. Và rồi, Jack được tổng giám đốc chuyển chuyên sang làm việc ở một chi nhánh khác với áp lực công việc cao hơn. Từ lúc chuyển sang vị trí công tác mới, Jack đã hoàn toàn thay đổi cách nhìn nhận đối với công việc. Anh làm việc với một tinh thần hăng hái, biết tìm thấy niềm vui trong công việc và biết phát triển mọi khả năng của bản thân để có thể gặt hái thành quả mỹ mãn.

Câu chuyện của Jack thực sự là một minh chứng sống động cho sự mãn nguyện khi ta biết cách khai thác tối đa những khả năng của bản thân mình. Cả cơ thể, trí não, tâm hồn ta đều có khả năng làm việc. Vậy thì tại sao chúng ta lại chỉ khai thác cái này mà bỏ quên cái kia? Chẳng hạn, đến một ngày, bạn cảm thấy mệt mỏi với tất cả mọi thứ quanh mình: công việc, trách nhiệm, nghĩa vụ... Bạn muốn từ bỏ hết tất cả các mối quan hệ xã hội. Sở dĩ bạn rơi vào tình trạng như vậy do bạn chỉ chú trọng đến những áp lực từ đời sống thường nhật mà quên mất đời sống tinh thần của chính mình. Khi biết phát huy sức mạnh tinh thần, tâm hồn bạn sẽ trở nên thư thái, bạn sẽ cảm nhận được sự thú vị đến từ công việc cũng như từ các phương diện khác của đời sống.

Trước đây, tôi cũng không hề biết khai thác tối đa những khả năng của bản thân mình. Suốt hơn hai chục năm, tôi làm biên tập viên và cảm thấy hạnh phúc khi được làm công việc mình yêu thích. Nhưng rồi, có một khoảng thời gian tôi cảm thấy chán nản đối với công việc biên tập. Sau một thời gian dài lúng túng, mất định hướng, tôi quyết định rằng mình sẽ dành thời gian để làm một số công việc khác nữa, chẳng hạn: viết sách, tư vấn khách hàng... Nhờ vậy mà tôi đã khai thác được tối đa những khả năng của mình và cảm thấy hạnh phúc hơn!

Nếu không cảm thấy hài lòng với những gì hiện có, bạn có thể tự hỏi mình những câu hỏi như: Mình cần phải làm gì để có thể lấy lại được sức sống tươi mới cho bản thân? Mình có nhất thiết phải làm thêm một công việc mới mẻ nào đó để nâng cao kiến thức, học hỏi kinh nghiệm? Liệu mình đã sẵn sàng phát huy tối đa năng lực bản thân để tiếp cận với công việc mới hay chưa?

Phải gắn bó với công việc nào đó trong thời gian quá dài đôi khi cũng trở thành một áp lực đối với bạn. Dù ban đầu bạn rất yêu thích công việc đó, nhưng rồi cũng đến lúc bạn cảm thấy nhàm chán, tù túng. Trong trường hợp đó, một công việc mới sẽ đem lại cho bạn cơ hội cảm nhận những điều mới mẻ, rèn luyện những kỹ năng mới. Bạn sẽ ngạc nhiên khi thấy rằng, hoá ra mình cũng có khả năng làm được nhiều việc khác nhau đấy chứ, kể cả những việc mà bấy lâu nay bạn ít khi nào dám nghĩ tới. Và khi mỗi người chúng ta được làm những việc mình yêu thích với tất cả sức lực thể chất, trí tuệ, cộng với cả niềm say mê, yêu thích của bản thân, chắc chắn chúng ta sẽ cảm thấy mình thật hạnh phúc!

Do vậy, tìm cách phát hiện và sử dụng khả năng của bản thân là bí quyết then chốt cho hạnh phúc cá nhân của mỗi người. Thành công trong cuộc đời bạn phụ thuộc vào những khả năng bạn có, và quan trọng hơn, vào cách bạn phát huy tối đa khả năng của mình. Chúng ta phải luôn tâm niệm rằng: "Tôi đang làm công việc của tôi với nỗ lực cao nhất để tạo ra thành quả tốt nhất. Chỉ có như vậy, tôi mới vươn tới tầm xuất sắc!".

41. Thế nào là đam mê tuyệt đỉnh?

"Trong cuộc sống, có những lúc phải biết hy sinh để trở nên vĩ đại, và có những lúc cần quên đi bản thân mình để cảm nhận hạnh phúc."

- Robert Louis Stevenson

Dave là một vận động viên trượt tuyết. Hiện nay, anh đang giữ một trong những vị trí dẫn đầu chinh phục đỉnh Utah. Để có được thành tích ngày hôm nay, anh đã phải dành ra bốn tiếng mỗi ngày để leo núi, tập trượt trên những đoạn dốc cheo leo, hiểm trở. Và có lẽ, không nhiều lắm những vận động viên đến với bộ môn trượt tuyết với một niềm đam mê cháy bỏng như anh. Mỗi buổi tập đối với anh đều là một cơ hội mới để anh khám phá chính bản thân mình. Niềm vui thích lớn nhất, có sức hấp dẫn mạnh mẽ nhất đối với anh là cảm giác hứng khởi được bay bổng trong gió tuyết khi trượt xuống sườn dốc... Những lúc ấy, trong lòng anh dậy lên một niềm hạnh phúc mãnh liệt mà không gì có thể so sánh được...

Mihaly Csikszentmihalyi, giáo sư tại trường Kinh doanh Peter Drucker ở đại học Claremont, là người đặc biệt quan tâm nghiên cứu về những trải nghiệm hạnh phúc như trường hợp của Dave. Ông gọi đó là cảm giác sáng khoái tuyệt đỉnh khi con người thực hiện được một cách xuất sắc điều

mà mình ham thích nhất. Thi sĩ David Whyte gọi đó là “sự trải nghiệm tuyệt vời về khoảnh khắc hiện tại, đến nỗi chính chúng ta cũng không ngờ rằng mình đã từng trải qua khoảnh khắc hiện tại ấy”.

Tôi tin rằng tất cả chúng ta, ai cũng đã từng một lần trải qua cảm giác bay bổng tuyệt vời đó. Đó có thể là những phút “xuất thần” khi bạn sáng tác được một bài thơ, một đoạn văn hay, hoặc cũng có thể là lúc bạn lao mình trượt tuyết xuyên qua những dốc núi hiểm trở, hay ngồi vắt vẻo trên yên xe đạp chạy loanh quanh qua những con đường làng ngoằn ngoèo vào mỗi buổi chiều,... Nói chung, những hoạt động sống hàng ngày của chúng ta thật đa dạng, nhưng điều quan trọng là chúng ta có cảm nhận được sự thích thú trong hoạt động của mình hay không! Rất nhiều khi chúng ta làm việc mà không cảm thấy hứng thú, yêu thích chỉ vì thiếu vắng cảm xúc, thiếu vắng sự hăng say....

Sau nhiều năm nghiên cứu, Mihaly Csikszentmihalyi rút ra kết luận rằng để có thể cảm nhận được cảm giác sáng khoái tuyệt đỉnh trong một hoạt động nào đó, cần hội đủ các điều kiện sau: yếu tố thử thách trong hoạt động để tạo hứng khởi; tập trung sự chú ý và huy động tối đa sức mạnh tinh thần, thể chất của để chinh phục mục tiêu; đẩy cảm xúc nhiệt thành lên cao độ trong suốt quá trình hoạt động.

Csikszentmihalyi và các cộng sự cũng tiến hành nghiên cứu trên hàng ngàn người và nhận thấy rằng, những ai có nhịp sống bình lặng, ít gặp khó khăn, thách thức, có nhiều thời gian nhàn rỗi lại ít cảm thấy mãn nguyện trong cuộc sống hơn so với những người mà nghề nghiệp có nhiều thử thách thú vị khiến họ phải nỗ lực tìm cách huy động mọi khả năng của bản thân để vượt qua. Kết quả nghiên cứu cũng cho thấy những người thường trải qua cảm giác sáng khoái tốt đỉnh trong công việc và cuộc sống hàng ngày thì sống hạnh phúc, lạc quan hơn so với những người chưa từng biết đến cảm giác này.

Lâu nay, bạn có cảm thấy nhàm chán với những việc lặt vặt của mình? Thử lấy một ví dụ nhỏ nhỏ là việc gọt vỏ khoai tây? Nhiều người cảm thấy rất bức bối vì phải gọt những củ khoai tây có nhiều vết lõm, rất mất thời gian. Thế nhưng, tôi đã từng chứng kiến những đầu bếp lành nghề gọt khoai tây. Quả thực, đó là một màn trình diễn hết sức điêu nghệ và lôi cuốn. Các đầu bếp với những thao tác thành thạo đã “lột xác” cho những củ khoai tây xấu xí, biến chúng thành thứ nguyên liệu chế biến món ăn trông rất hấp dẫn, ngon mắt. Công việc của họ chẳng có vẻ gì là nhàm chán, ngược lại, vô cùng thú vị và hữu ích.

Thế nên, một khi chúng ta thật sự yêu thích công việc hay một hoạt động nào đó và tập trung toàn bộ năng lực, cả về thể chất và tinh thần để hoàn tất nó ở mức tốt nhất có thể, thì ngay cả những hoạt động tưởng như nhàm chán cũng sẽ trở nên vô cùng thú vị, tuyệt vời... Đam mê đến quên mình cũng có nghĩa là dốc sức để chinh phục mục tiêu, rồi bạn sẽ thấy hân hoan trong một cảm giác bay bổng tuyệt vời mà không gì có thể so sánh được!

42. Hãy truyền cảm hứng cho người khác

“Hạnh phúc đích thực chỉ đến khi ta hiến dâng đời mình cho một mục đích sống.”

- William Cowper

Tami là một tài xế taxi. Cô luôn sống hạnh phúc. Khi tôi hỏi bí quyết nào đã giúp cô sống hạnh phúc như vậy, Tami nói rằng, cô đã làm nghề lái taxi một thời gian dài và trước đây, đã có những lúc cô cảm thấy rất chán nản với công việc của mình. Ước mơ của Tami là trở thành họa sĩ, bởi cô rất say mê hội họa. Tuy nhiên, cô còn là một người mẹ của hai đứa con nhỏ. Thu nhập từ nghề lái taxi chỉ đủ để chi trả những khoản chi tiêu mỗi tháng cho cả ba mẹ con. Tami không thể có thêm thời gian và điều kiện để theo đuổi niềm say mê của mình. Tuy nhiên, cô vẫn muốn làm một việc gì đó có liên quan đến hội họa để đem niềm vui đến cho người khác.

Thế là, Tami bắt đầu sưu tầm những câu danh ngôn, những câu nói có tác dụng động viên tinh thần, khơi nguồn cảm hứng cho người khác, rồi nắn nót trình bày thật đẹp trên những mảnh giấy nhỏ có trang trí hoa văn xinh xắn do chính tay cô vẽ. Hàng ngày, khi gặp bất cứ hành khách nào có tâm trạng bức bối, buồn nản, Tami sẽ tặng họ một mảnh giấy có ghi sẵn một câu danh ngôn trên đó. Ban đầu, một số người nhìn cô đầy ngạc nhiên, nghi vấn, nhưng liền sau đó, họ đưa mắt đọc những câu danh ngôn trên mảnh giấy nhỏ, và ngay lập tức, họ hiểu rằng cô muốn động viên họ và họ đã ngó lời cảm ơn cô. Bây giờ, Tami đã trở thành một tài xế taxi được nhiều hành khách biết đến với những mảnh giấy nhỏ ghi những câu danh ngôn thực sự đi vào lòng người. Tami cho biết, mỗi ngày cô đều dành một chút thời gian cho việc sưu tầm và viết, trang trí những câu danh ngôn trên các mảnh giấy nhỏ. Cô thực sự cảm thấy hạnh phúc khi làm công việc đó!

Tami có một cô bạn, tên là Charon. Charon làm việc cho một công ty lớn. Charon cũng rất muốn làm được một điều gì đó để truyền cảm hứng cho người khác, nhất là cho những người bạn đồng nghiệp của mình. Cô quyết định thành lập “Câu lạc bộ hạnh phúc”, tập hợp thêm vài người bạn để cùng nhau sưu tầm những tấm thiệp điện tử xinh xắn kèm theo những thông điệp yêu thương. Mỗi chủ nhật hàng tuần, các thành viên của câu lạc bộ đều gửi đi những cánh thiệp đó vào hộp thư điện tử của các đồng nghiệp cũng như tất cả những người mà họ quen biết. Sáng thứ hai đầu tuần, mọi người trong công ty đều như được truyền cảm hứng cho một tuần làm việc mới sau khi đọc nội dung trên những tấm thiệp.

Mỗi người chúng ta đều mong ước sống một cuộc đời có mục đích sống cao đẹp. Khát vọng này có trong thâm tâm mỗi người. Khi được sống với mục đích cao đẹp mà ta mơ ước, ta sẽ cảm thấy thật hạnh phúc. Hẳn nhiên, bất kỳ ai trong chúng ta cũng đều muốn sống một cuộc đời có mục đích và ý nghĩa cao cả, tuy nhiên, không phải ai cũng có thể xác định được mình phải làm gì để đóng góp cho đời, càng không phải tất cả mọi người đều có khả năng làm được những chuyện lớn lao, vĩ đại. Vậy mà vẫn thường diễn ra một nghịch lý: Ta tự đặt ra cho mình những mục tiêu quá cao vời, đòi hỏi mất nhiều thời gian và công sức để theo đuổi mà quên mất một điều rằng, ta có thể làm những việc rất giản dị trong cuộc sống hàng ngày. Những việc giản dị đó nằm trong khả năng của bản thân, và quỹ thời gian hàng ngày cho phép ta thực hiện chúng. Đôi khi, chỉ những hành động giản dị thôi cũng có thể tác động mạnh mẽ đến cuộc sống của ta và cuộc sống của người khác, góp phần làm nên những ý nghĩa mới. Chỉ cần mang đến niềm vui, sự động viên tinh thần cho những người thân yêu xung quanh là bạn đã được sống trọn vẹn một cuộc đời với mục đích cao cả rồi!

Tóm lại, dù bạn làm công việc gì, miễn là đem lại được niềm vui cho cuộc sống của người khác, thì bạn có thể yên tâm rằng mình đã sống một cuộc đời có mục đích và có ý nghĩa! Và điều đó đủ để bạn cảm nhận hạnh phúc cuộc sống mỗi ngày!

43. Hạnh phúc không bao giờ là duy nhất!

“Giống như một nhà kinh doanh không bao giờ mạo hiểm đầu tư hết vốn liếng vào một dự án, chúng ta cũng không nên chỉ coi hạnh phúc của đời mình thuộc về duy nhất một lĩnh vực.”

- Sigmund Freud

Lúc còn nhỏ, tôi chỉ biết đi học và say mê đọc sách. Đến tuổi biết yêu, tình yêu trở thành niềm hạnh phúc vô giá đối với tôi. Khi thấy đám con trai vây quanh tán tỉnh, tôi cảm thấy lòng mình ngập tràn tự hào, sung sướng. Rồi đến khi chẳng còn chàng trai nào quan tâm đến tôi, tôi nghĩ đời mình như bị chìm ngập vào đêm tối lê loi, buồn bã. Nhưng rồi tôi cũng nhận thức được rằng, cuộc sống cô đơn, khép mình, buồn chán chỉ có thể đem lại thêm nhiều bi kịch mà thôi. Và thế là tôi lao vào hành trình chinh phục các chàng trai. Cho đến một ngày, rồi cũng có một chàng trai tự nguyện trở buộc cuộc đời anh ta vào tôi, tự nguyện chăm sóc, lo lắng cho tôi tất cả. Anh ấy đã làm cho tôi luôn cảm thấy hạnh phúc. Thế nhưng, chỉ sau một thời gian, tôi hiểu ra rằng, ngay cả khi có một chàng trai lúc nào cũng ở cạnh chăm sóc cho mình, tôi vẫn không cảm thấy hạnh phúc. Và thế là, tôi lại quay trở lại với niềm say mê đọc sách.

Cách đây khá lâu, một người bạn đã chỉ cho tôi một cách, đơn giản thôi, để tôi có thể làm cho cuộc sống của mình có thêm một chút thay đổi, sống động hơn. Tôi trồng những chậu cây cảnh trước sân nhà. Hàng ngày, ngoài giờ làm việc, tôi vun xới, tía lá sâu, tưới nước cho cây. Rồi một hôm, tôi đến thăm người bạn cũ, vô tình, anh ấy đã truyền cho tôi niềm say mê hội họa của anh. Nhờ có một chút năng khiếu, tôi bắt đầu tập vẽ tranh để tiêu khiển. Từ đó trở đi, tôi biết cách nói dài danh sách những công việc khiến tôi cảm thấy thích thú, say mê như: nấu ăn, cắt may những cái túi vải, đi bơi, rồi sau này là công việc biên tập, đi diễn thuyết, viết sách, và học hỏi những điều tốt từ những người mà tôi tình cờ gặp gỡ mỗi ngày.

Mở rộng những lĩnh vực khiến mình cảm thấy hạnh phúc trong cuộc sống, đó là một cách tuyệt vời để cảm nhận ý nghĩa cuộc sống, để làm phong phú thêm đời sống tinh thần, nội tâm của mỗi người. Những niềm vui, đam mê trong cuộc sống là vô cùng phong phú, bất tận. Không hẳn là phải sống trong tình yêu đôi lứa mới tìm thấy được hạnh phúc. Nếu hạnh phúc của đời ta chỉ có thế, thì lúc nào ta cũng nơm nớp lo sợ một ngày nào đó mình sẽ mất đi người yêu – và như thế, bản thân ta cũng sẽ mất tất cả, cuộc sống trở nên không còn ý nghĩa gì nữa, hạnh phúc tiêu tan... Không! Nghĩ như thế thật là sai lầm. Chúng ta đã đánh mất quá nhiều niềm hạnh phúc khác của cuộc sống, chỉ vì lúc nào chúng ta cũng chăm chăm lo lắng cho một niềm hạnh phúc duy nhất. Trạng thái lo lắng thường xuyên này làm cho “niềm hạnh phúc duy nhất” của ta cũng không còn là hạnh phúc nữa!

Từ khi nhận thức được điều vừa nêu trên, tôi bắt đầu cảm nhận hạnh phúc cuộc sống của mình qua nhiều lĩnh vực phong phú khác nhau, từ hạnh phúc trong công việc, đến tình yêu, con cái, bạn bè, đến cả sở thích viết sách của tôi... Chính vì cuộc đời ta gắn chặt với cuộc sống của người khác, với những điều quanh ta, nên hạnh phúc của ta không chỉ có một, mà hạnh phúc của ta cũng liên quan đến mọi thứ đang tồn tại quanh ta. Khi tôi biết quan tâm đến những điều khác nhau trong cuộc sống, những niềm hạnh phúc mà tôi cảm nhận được cũng sẽ nhân lên gấp bội. Chính tính chất phong phú của cuộc sống đã khiến bạn phải tự hỏi mình phải tìm cách mở rộng thêm những lĩnh vực khiến cho mình cảm thấy hạnh phúc nhiều hơn!

Khi phải đứng trước một tình huống nào đó không như ý mình mong muốn, chúng ta chỉ có một trong hai sự lựa chọn: hoặc là than khóc cho số phận, hoặc là tự mình tìm kiếm những điều mới mẻ hơn. Cha tôi vốn là một bác sĩ ở tỉnh lẻ. Suốt cuộc đời mình, ông luôn biết tìm thấy niềm vui thầm lặng trong công việc chăm sóc cho những bệnh nhân nghèo ở thôn quê. Lúc cha tôi đã đến tuổi nghỉ hưu, tôi rất lo lắng không biết rồi đây ông sẽ sống như thế nào, khi phải rời xa công việc – đã trở thành một phần máu thịt trong ông? Liệu trong những tháng năm cuối đời, ông có tìm thấy niềm vui tuổi già hay không? Tôi biết, trong thâm tâm, cha chẳng muốn từ bỏ công việc mà ông đã thầm lặng theo đuổi từ mấy chục năm qua. Thế nhưng, điều tôi lo lắng lại là thừa! Chính cha tôi đã tự tìm thấy những điều mới mẻ hơn trong cuộc sống của mình. Cha tôi tìm thấy niềm vui trong việc luyện tập dưỡng sinh cùng với những người cao tuổi, trong việc chăm sóc nhà cửa, trồng hoa trong vườn. Ngoài ra, ông còn tình nguyện tham gia một tổ chức từ thiện ở địa phương.

Tôi có một anh bạn là vận động viên thể thao. Anh ta chỉ thấy thích thú mỗi khi được tham gia những môn cảm giác mạnh như: lướt ván, trượt tuyết, các môn võ thuật. Nhưng bây giờ, anh ta đã hơn năm mươi tuổi rồi, điều kiện thể chất không cho phép anh chơi những môn đó nữa. Anh ta chuyển sang luyện tập yoga, nhưng môn này làm anh cảm thấy vô cùng bứt rứt, khó chịu, vì tay chân anh không còn được thoải mái vận động. Như vậy, muốn mở rộng những hoạt động tinh thần để có thể tìm thấy niềm vui, hạnh phúc cuộc sống là một điều không hề dễ dàng chút nào, bởi còn tùy thuộc vào việc chúng ta có đam mê với hoạt động đó hay không? Trong trường hợp anh bạn của tôi, cách tốt nhất là anh nên chuyển sang những môn thể thao có cường độ tập luyện trung bình như bóng bàn, bóng chuyền, tennis... cho phù hợp với điều kiện sức khỏe.

Giống như một viên kim cương, hạnh phúc trong cuộc đời chúng ta cũng có rất nhiều mặt, nhiều khía cạnh. Dĩ nhiên, có những mặt sẽ toả ánh sáng lấp lánh hơn, lộng lẫy hơn, làm cho ta thích thú hơn so với những mặt khác. Thế nhưng, phải có nhiều mặt khác nhau thì mới làm nên một viên kim cương trọn vẹn. Chúng ta hãy làm sao cho nhiều mặt của viên kim cương đều có thể toả ánh sáng rực rỡ, cũng như tìm cách cải thiện cuộc sống qua từng ngày để có thể làm cho nó trở nên phong phú hơn, tốt đẹp hơn. Có một điều bạn cần làm ngay hôm nay là hãy mở rộng mối quan

tâm, sự say mê của mình đối với nhiều lĩnh vực khác nhau trong cuộc sống.

44. Hướng đến viễn cảnh tương lai

“Một cuộc sống hạnh phúc chính là ở chỗ ta giữ được sự quân bình của trí óc.”

- Cicero

Bà Sylvia Boorstein hiện giờ là một giảng viên Phật học rất nổi tiếng. Thế nhưng, cách đây nhiều năm, bà đã phải sống rất khổ sở trong cảnh goá bụa cùng với bốn đứa con nhỏ mà đứa lớn nhất chỉ mới 5 tuổi. Để giữ vững tinh thần mình trước hoàn cảnh sống đầy vất vả đó, bà đã tự tay sơn một tấm bảng nhỏ, rồi đóng lên bức tường của nhà bếp. Trên tấm bảng là dòng chữ: “Thời điểm khó khăn này rồi cũng sẽ qua!”. Mỗi ngày đối diện với những vất vả, lo toan cho đàn con nhỏ, bà đều tự động viên mình bằng dòng chữ đó. Rồi cuối cùng thì cũng đến ngày các con của bà trưởng thành. Giờ đây, tất cả họ đều đã lập gia đình, có con. Những nỗi vất vả, khổ nhọc, căng thẳng trong cuộc sống khi xưa đã thành những kỷ niệm, tuy buồn bã nhưng cũng rất đáng trân trọng trong ký ức của Sylvia.

Chúng ta thường đối mặt với những khó khăn trong cuộc sống bằng một thái độ như thế nào? Chắc chắn một điều, theo thời gian, những khó khăn, vất vả trong cuộc sống rồi cũng sẽ qua. Tuy nhiên, trong vất vả, khó khăn mà ta cứ tự cho rằng mình đã rơi vào đường cùng của bế tắc thì những vất vả, khó khăn đó sẽ ngày một chồng chất, nặng nề hơn. Trái lại, bằng niềm tin vào chính mình, tin vào tương lai, rằng mọi chuyện nhất định sẽ ổn thỏa, tốt đẹp trở lại, thì thử thách trong hiện tại sẽ nhẹ đi bội phần!

Khi nghĩ về tương lai, chúng ta sẽ thấy những thử thách mà mình đang phải đương đầu trong hiện tại chỉ là một phần rất nhỏ, tất yếu trên suốt chặng đường đời. Hướng đến tương lai, chúng ta sẽ nhận ra những khó khăn hiện tại chỉ là bàn đạp để ta tiến tới một tương lai huy hoàng! Cuộc sống của ta trở nên thật hạnh phúc, vì ta tìm thấy những lý do để mà hy vọng! Nếu giả sử chúng ta sống mà không hề nuôi một niềm hy vọng nào vào tương lai, thì thiết nghĩ, cuộc sống sẽ kém thú vị đi biết bao nhiêu!

Khi tự hình dung về viễn cảnh tốt đẹp ở tương lai, chúng ta nhận được cùng một lúc ba món quà quý giá. *Thứ nhất*, đó là tính kiên trì. Chúng ta có khả năng gắn bó đời mình vào một điều mà ngay trong hiện tại ta vẫn chưa thấy tận mắt. Điều này có tác dụng thúc đẩy chúng ta hành động để biến điều mình mong ước trở thành hiện thực. *Thứ hai*, đó là tính chấp nhận. Mỗi chúng ta đều có khả năng sống chung với những khó khăn trong hiện tại mà không bị quy ngã. Vì vậy, chấp nhận hiện tại khó khăn sẽ giúp ta vững tâm, bền chí để vượt lên chính nó. *Thứ ba*, đó là tính bình thản - là thái độ cân bằng, hài hoà trong tâm hồn. Điều này giúp chúng ta tránh được những lo âu, căng thẳng trong cuộc sống. Tất cả những điều trên sẽ giúp chúng ta vượt lên hoàn cảnh hiện tại, chờ đón hạnh phúc ở phía trước.

Vậy thì, liệu bạn có biết tự nâng đỡ mình vượt lên những thử thách trong hiện tại bằng cách thử hình dung về những viễn cảnh tươi sáng hơn ở tương lai không? Bạn hãy ghi những câu tự động viên tinh thần mình, những câu danh ngôn ngắn gọn, có ý nghĩa thiết thực rồi dán chúng lên trước màn hình vi tính để bạn có thể đọc mỗi ngày. Hoặc bạn có thể dán chúng lên cánh cửa nhà bếp, bàn trang điểm hoặc bất cứ nơi nào mà bạn dễ nhìn thấy nhất và nhìn nhiều lần trong ngày nhất. Khi biết hình dung những viễn cảnh tốt đẹp về tương lai, bạn sẽ tìm thấy động lực để tự thúc đẩy mình cố gắng nhiều hơn hướng đến đích đến thành công phía trước!

45. Khám phá chính mình

“Loài người thích chinh phục những ngọn núi hùng vĩ, những dòng sông bất tận, và cả vũ trụ bao la. Thế nhưng, có mấy ai khám phá được hết bí ẩn trong chính con người mình.”

- St. Augustine

Có một người bạn nói với tôi rằng: “Mình chẳng bao giờ thấy cô đơn vì mình biết cách thưởng thức những ý tưởng thú vị trong chính suy nghĩ của mình”. Lời thổ lộ của cô bạn làm tôi ngạc nhiên không chỉ vì ở thời điểm đó, trong tôi đang đầy ắp những suy nghĩ tiêu cực, mà còn bởi đó là lần đầu tiên tôi nghe nói đến chuyện con người ta có thể thưởng thức chính những ý tưởng trong đầu mình. Phần lớn chúng ta đều tìm niềm vui từ những trò giải trí bên ngoài, hoặc từ những gì người khác mang đến. Còn suy nghĩ của ta thì thường chỉ hướng đến lỗi lầm, khiếm khuyết của chính mình, nếu không thì cũng là những gì tiêu cực từ cuộc sống bên ngoài... Chính vì thế mà chúng ta chẳng bao giờ có khái niệm thế nào là “thưởng thức những ý tưởng thú vị trong suy nghĩ của mình”.

Từ hôm đó, tôi bắt đầu suy nghĩ về những thói quen lâu nay của mình: Tôi thường mất nhiều thời gian chỉ để hồi tiếc những chuyện đã xảy ra trong quá khứ, tôi cũng mất nhiều công sức khi lo lắng những chuyện không đâu vào đâu, tôi đã không biết tranh thủ thời gian để suy nghĩ về những điều tốt đẹp trong cuộc sống hay tiếp thu những tri thức mới mẻ, bổ ích,... Có nghĩa là, tôi đã để mất rất nhiều cơ hội để khám phá chính mình rồi! Thật ra, mỗi ngày, tôi chỉ cần dành ra một chút thời gian để suy nghĩ về những điều khiến tôi cảm thấy thích thú, là tôi đã biết cách thưởng thức cuộc sống. Chẳng hạn, tôi có thể suy nghĩ về ý nghĩa của lòng tốt. Lòng tốt đem lại niềm vui cho những người bất hạnh ra sao? Và tôi cũng sẽ cảm thấy hạnh phúc như thế nào khi làm được một điều tốt đẹp cho ai đó? Hoặc tôi có thể nhớ lại một kỷ niệm đẹp trong đời, hồi tưởng lại mỗi tình thời trẻ của mình. Cũng có thể tôi ngẫm nghĩ về một đoạn văn hay mà lâu nay tôi vẫn thuộc lòng, nay bỗng nhiên tôi khám ra một ý nghĩa thật mới mẻ, sâu sắc...

Loài người chúng ta có một khả năng thật kỳ lạ, đó là: chúng ta có thể gìn giữ cho mình những ý tưởng, những khám phá mới mẻ ở trong đầu, và ta có thể tiếp tục suy nghĩ về nó, thưởng thức nó bất cứ khi nào ta muốn. Ngoài ra, ta còn có khả năng tự đặt ra cho mình những câu hỏi thật mới lạ, thú vị, rồi tự mình đi tìm câu trả lời. Bản thân cuộc sống đã chứa đựng bao câu hỏi mà khoa học chưa thể nào lý giải hết được. Cuộc sống cũng chứa đựng biết bao vẻ đẹp kỳ diệu mà các bộ môn nghệ thuật chưa thể nào mô tả hết được. Thế thì, chỉ cần trí tuệ của chúng ta biết đặt ra những câu hỏi về cuộc sống, rồi tự mình đi tìm câu trả lời, như vậy là ta đã biết thưởng thức cuộc sống và khám phá chính mình rồi!

Một trong những cách mà tôi luôn áp dụng để “thưởng thức các ý tưởng của mình”, đó là: suy nghĩ về những gì mình tiếp nhận được. Đó có thể là một lời bình luận băng quơ về một cuốn sách, một cuộc trò chuyện giữa hai người xa lạ mà tôi vô tình nghe được, một sự việc ấn tượng diễn ra trong ngày... Bằng cách đó, tôi có thể học được cách quan sát, tiếp nhận, cảm thụ cuộc sống. Tất cả những điều đó hoàn toàn không vô ích chút nào. Bởi lẽ, tiếp nhận hiện thực cuộc sống như thế, tôi có thể cảm nhận sâu sắc hơn, độc đáo hơn về những gì mình đang học hỏi, trải nghiệm và hiểu được cách đánh giá, cách “nhìn đời” của người khác...

Trong một ngày, không phải lúc nào chúng ta cũng bận việc. Có những khoảnh khắc bị bỏ quên rất uống phí. Chẳng hạn, khi bạn bị kẹt xe, thay vì tỏ ra sốt ruột, bực bội, bạn có thể tranh thủ khoảng thời gian đó để thưởng thức những ý tưởng thú vị bất chợt nảy sinh trong bạn. Hoặc khi đi mua sắm ở siêu thị, bạn cũng có thể tiếp tục suy nghĩ về những ý tưởng mà mình nung nấu bấy lâu nay... Những việc đơn giản đó sẽ giúp ích rất nhiều cho bạn trong việc khám phá bản thân. Và biết đâu, từ những ý tưởng bất chợt đó, bạn sẽ có những sáng kiến mới mẻ, áp dụng vào công việc và cuộc sống một cách thành công.

Bất kỳ ai cũng có khả năng suy nghĩ và sáng tạo, vấn đề là người đó có biết cách khai thác và thưởng thức những ý tưởng trong họ hay không. Vì cuộc sống là hữu hạn nên bạn đừng bao giờ bỏ sót cơ hội để khám phá và thưởng thức ý tưởng của chính mình!

46. Hãy hành động ngay, đừng chờ đợi!

“Sự thật là tất cả chúng ta đều có thể đạt được những thành công và hạnh phúc lớn lao trong

cuộc đời, miễn là chúng ta không ngừng nỗ lực.”

- Dr. Smiley Blanton

Trước đây, tôi từng nghĩ rằng, hạnh phúc là khi một điều gì đó xảy ra theo ý muốn của tôi. Lúc bé, hạnh phúc là khi tôi được đến trường học, được vui chơi cùng bạn bè. Lớn hơn một tí, đi học xa nhà, tôi lại thấy hạnh phúc khi được thoát khỏi sự kềm kẹp của cha mẹ. Đến lúc trưởng thành, tôi cho rằng kiếm được thật nhiều tiền mới là hạnh phúc. Khi lập gia đình, tôi vẫn nghĩ một cách đơn giản: hạnh phúc là khi vợ chồng tôi mua được một căn nhà đẹp ở trung tâm thành phố, có công việc ổn định, thu nhập cao và cuối cùng, sinh được một bé trai kháu khỉnh... Với tôi, vào những thời điểm ấy, khái niệm hạnh phúc hoàn toàn gắn liền với thực tế, và tôi cũng tin chắc rằng rồi tôi sẽ có được tất cả những điều đó, như một quy luật hiển nhiên tất phải xảy ra - tôi chẳng cần phải cố gắng gì nhiều!

Nhưng như thế là tôi đã không biết cách cảm nhận hạnh phúc trong từng giây phút sống, ngay trong thời điểm hiện tại. Tôi đã mất quá nhiều thời gian để chờ đợi! Thật ra, hạnh phúc tồn tại ngay trong từng khoảnh khắc mà ta đang sống. Tôi không cần chờ đợi cho đến khi những câu hỏi lớn của cuộc đời đã tìm ra lời giải đáp, cũng như không cần phải đợi tới khi mọi mong muốn trong cuộc sống đã được thỏa mãn. Thật ra, tôi đã sống hạnh phúc ngay trong lúc tôi nỗ lực làm việc để vươn tới những điều đó rồi!

Tôi nhớ rất rõ một cô bạn của tôi, vào năm 25 tuổi, cô ấy đã yêu một người đàn ông đã có hai đứa con riêng, một đứa 2 tuổi và đứa kia chỉ mới 6 tháng tuổi. Vợ anh ta đã mất và cô bạn tôi đảm nhiệm vai trò mẹ kế của hai đứa nhỏ. Cô bạn tôi nghĩ rằng, cô sẽ hạnh phúc, thanh thoi sau khi cả hai đứa con riêng của chồng được 18 tuổi. Đó quả thực là một khoảng thời gian dài đầy khó khăn, vất vả, nhưng cô bạn tôi đã vượt qua được những thử thách đó.

Tôi ngạc nhiên hỏi làm sao cô ấy có thể chịu đựng một khoảng thời gian dài với bao nhiêu gánh nặng vất vả như vậy? Cô ấy trả lời rằng: “Bởi vì em mong đợi đến ngày hai con trưởng thành. Nhưng ngay trong những giây phút em được chăm sóc cho hai đứa nhỏ, em đã cảm thấy mình thật sự hạnh phúc. Em không cần phải đợi đến ngày đó, điều quan trọng là em đã được sống hạnh phúc trong một khoảng thời gian rất dài để chờ đợi ngày đó”.

Cuộc sống luôn mời gọi chúng ta phải làm việc, không việc lớn thì cũng việc nhỏ. Nếu bạn đợi cho đến khi bạn hoàn tất mọi việc một cách mỹ mãn rồi bạn mới cảm thấy hạnh phúc, thì có lẽ bạn sẽ chẳng bao giờ cảm thấy hạnh phúc được cả! Ngày mà bạn hoàn tất mỹ mãn mọi việc, có lẽ cũng là ngày mà bạn phải từ giã cõi đời này rồi. Mà chắc gì khi bạn từ giã cõi đời, bạn đã hoàn tất mỹ mãn mọi việc. Biết bao người đã xa lìa cuộc sống khi những công việc, dự định, ước mơ của họ còn dang dở? Thế thì, bạn hãy biết cảm nhận hạnh phúc của mình ngay trong từng phút giây bạn được hít thở, hoạt động, làm việc và tận hưởng những điều kỳ diệu từ cuộc sống - dù là một cuộc sống còn nhiều vất vả, lo toan.

Chúng ta sẽ cảm thấy hạnh phúc vô cùng khi hiểu rằng mình đang cố gắng làm việc để thực hiện ước mơ của mình. Điều ta ước mơ, dù chưa đến, nhưng ta hạnh phúc khi ý thức được rằng, ta đang nỗ lực từng ngày để càng lúc càng tiến đến gần nó hơn!

Đừng bao giờ quên mỗi người chúng ta chỉ có một cuộc đời – một cuộc đời rất ngắn ngủi. Hãy cố gắng sống và cảm nhận hạnh phúc trong cuộc sống của mình ở mức độ cao nhất có thể!

“Hãy tạ ơn cuộc sống này đã cho bạn cơ hội được sáng tạo lại chính nó!”

- Derek Walcott

Jean Dominique Bauby từng là tổng biên tập của tạp chí thời trang *Elle*. Năm 40 tuổi, ông bị một cơn đột quỵ và hôn mê suốt ba tuần lễ. Dù đã được các y, bác sĩ tận tình chữa trị nhưng khi tỉnh dậy, ông đã bị mắc chứng liệt toàn thân. Bộ phận duy nhất còn lại trên cơ thể ông có thể cử động được là mí mắt bên trái. Và thật may mắn, bộ não của ông không hề bị tổn thương, trí nhớ của vị tổng biên tập này vẫn hoạt động tốt.

Tuy bất động, Jean vẫn quyết tâm tìm cách giao tiếp với mọi người, và nhất là tìm cách để tiếp tục làm việc. Ông từng nói: “Công việc là cuộc sống của tôi”. Chắc hẳn cũng vì lẽ đó mà Jean không cho phép trí não của mình bị khuất phục dù cơ thể đã hoàn toàn bất động.

Hằng ngày, cộng sự của ông là Claude Mendible ngồi bên giường bệnh với ông suốt 3 tiếng đồng hồ tại bệnh viện, giúp chuyển những cử động mí mắt của ông thành các ký tự rồi ráp chúng lại thành từng chữ và thành câu hoàn chỉnh. Với khả năng ngôn ngữ và tư duy văn chương sâu sắc, Jean đã chuyển tải những ký ức của mình về tuổi thơ, về những điều mà ông đã từng mắt thấy tai nghe trong cuộc sống - thông qua những cái chớp mắt “điều luyện”, thành những trang viết sống động và đậm chất nhân văn. Kết quả đáng khâm phục là 137 trang sách đã được ra đời từ 201.001 cái chớp mắt của Jean. Cuốn sách đó mang tên *Le Scaphandre et le Papillon (Bộ đồ lặn và con bướm)* kể về cuộc hành trình tưởng tượng của một người bị liệt, mong muốn được khám phá đại dương mênh mông, huyền bí, đầy thú vị với tất cả những tâm tư, suy nghĩ của chính ông, một người bị bại liệt nhưng không bao giờ đầu hàng số phận. Ông sống thêm được hai năm nữa, khoảng thời gian đó cũng đủ để ông chứng kiến một sự kiện thật đáng nhớ: Cuốn sách đó của ông đã được xuất bản chỉ trước khi ông mất hai ngày.

Cuộc đời Jean Dominique Bauby là một minh chứng cho chân lý: Khả năng tạo ra ý nghĩa cho cuộc sống của con người là bất diệt, ngay cả trong hoàn cảnh bệnh tật. Bị mất đi khả năng nhai thức ăn và để có thể giúp mình sống nhờ lượng chất lỏng được truyền qua miệng, Jean đã cố gắng tự hình dung ra mình đang được ăn những bữa ăn thịnh soạn với cá tươi, rau xanh, thịt tươi sống. Còn để giữ cho tinh thần luôn vững mạnh, ông quyết tâm giữ cho mình một trạng thái thanh thản, cân bằng, không để trạng thái bị quan, chán nản đánh gục.

Với tất cả những nỗ lực đó, cuốn sách của vị tổng biên tập có nghị lực phi thường này đã hoàn thành như một minh chứng cho lòng yêu cuộc sống của ông. Đó cũng là câu trả lời giản dị nhất cho câu hỏi: Hạnh phúc là gì?

Tự sâu thẳm bên trong mỗi con người chúng ta đều có khả năng nhận biết điều gì là có ý nghĩa nhất đối với mình. Và chúng ta sẵn sàng đối mặt với mọi nghịch cảnh để có thể thực hiện bằng được điều quan trọng nhất đó. Jean Bauby đã thực hiện được điều mà ông mong muốn, ngay cả trong hoàn cảnh tương chừng như bế tắc, tuyệt vọng nhất.

Nhà triết học người Canada là Mark Kingwell nói rằng: Khi chúng ta suy nghĩ về hạnh phúc cuộc sống, thì câu hỏi mà chúng ta thật sự muốn hỏi mình nhất, đó là “Mình phải sống một cuộc đời như thế nào cho thật đáng sống?”. Và ông giải thích thêm, hạnh phúc là khả năng suy nghĩ về ý nghĩa cuộc đời mình, là nỗ lực tìm kiếm và cảm nhận được sự toại nguyện khi mình đã sống vì ý nghĩa ấy một cách trọn vẹn.

Mỗi chúng ta đều muốn tìm kiếm ý nghĩa và giá trị cuộc đời mình qua mục đích công việc,

tình cảm đối với bạn bè và gia đình, nhưng lại quên đi chính bản thân mình với vai trò là một người truyền cảm hứng sáng tạo, lòng biết ơn, tính độ lượng, lòng tốt của mình cho người khác. Chúng ta thường hay đánh giá cuộc đời mình qua sự thành đạt trong công việc, qua sự sung túc của gia đình, qua địa vị xã hội của bạn bè mà ta thường liên hệ... mà quên rằng hạnh phúc đích thực của cuộc sống là phải yêu tha thiết từng giây phút sống của mình, là cố gắng làm thật nhiều điều tốt đẹp cho bản thân và cho người khác. Chính Jean Bauby đã chọn một cách sống như vậy! Ngay lúc này đây, bạn có cảm thấy cuộc sống của mình phong phú, mãn nguyện hay chưa? Chúng ta sống không chỉ để nỗ lực tạo ra những điều quý giá, mà hãy nâng niu, trân trọng những khoảnh khắc quý giá ngay trong hiện tại, vì bản thân cuộc sống đã là một điều vô cùng quý giá rồi!

“Ai là người luôn nhận được những tin tốt lành? Đó là người luôn biết tìm kiếm những điều tốt đẹp nơi người khác, trong mọi hoàn cảnh.”

- Hal Urban

Cách đây vài năm, tôi có đọc một bài báo nói về sức mạnh của việc nhìn vào những điều tốt đẹp trong cuộc sống để tạo ra hạnh phúc cho cuộc đời mỗi người. Bài báo kể về trường hợp một cô bé ở tuổi vị thành niên bỏ nhà đi. Cô bé lỡ có hành vi phạm pháp và bị đưa ra xét xử tại toà án. Vì vẫn còn ở lứa tuổi vị thành niên nên cô được toà án gửi về địa phương để giáo dục trong thời hạn sáu tháng. Nếu trong thời gian đó, cô vẫn tiếp tục phạm tội thì mới bị toà xét xử theo khung hình phạt đã được pháp luật quy định. Cộng đồng địa phương đã giao cho cô một nhiệm vụ: cứ sau một tuần về chung sống với gia đình, cô phải ghi lại tất cả những điều tốt đẹp mà cô cảm nhận được từ gia đình mình. Thông tin từ bài báo cho biết, cô bé đã cảm thấy rất hạnh phúc khi được sống trong gia đình mình và không còn ý định bỏ nhà đi nữa!

Tôi dám quả quyết rằng, môi trường gia đình của cô bé ấy chẳng có gì khác biệt so với trước khi cô bỏ nhà đi. Sự khác biệt chỉ là ở cách cô bé nhìn nhận về gia đình của mình mà thôi! Nếu như trước lúc bỏ đi, cô bé chỉ biết chú ý đến những gì làm cho mình khó chịu, thì sau khi trở về, cô bé chỉ tập trung vào những điều tốt đẹp trong gia đình mình. Chính việc soi rọi sự chú ý của mình vào những điều tốt đẹp đã khiến cô bé cảm thấy hạnh phúc và mãn nguyện hơn rất nhiều.

Biết tập trung vào những điều tốt đẹp là một sức mạnh có khả năng khiến chúng ta thay đổi cuộc sống của chính mình. Ngay cả trong lĩnh vực kinh doanh hay trong bất cứ tổ chức nào cũng vậy, một thái độ sống luôn chú ý đến những điều tốt đẹp sẽ đem lại những thành công không thể ngờ. Chú ý đến những điều tốt đẹp, ta sẽ tìm thấy những giải pháp khả quan để giải quyết khó khăn, rắc rối trong hiện tại. Nếu chúng ta để tâm chú ý đến điều gì, cuộc sống sẽ đem lại cho chúng ta điều đó. Nếu chúng ta chú ý đến điều tốt đẹp, chúng ta sẽ dễ dàng tìm thấy điều tốt đẹp cho cuộc sống của mình.

Sẽ thật tuyệt vời nếu mỗi ngày, chúng ta lại nhận ra thêm nhiều điều tốt đẹp của những người quanh ta, nhận ra những khía cạnh tích cực của công việc. Niềm vui sướng khi khám phá điều tốt đẹp của mọi thứ xung quanh sẽ tạo thành sức mạnh thúc đẩy ta tiến về phía trước. Có thể so sánh điều này với loài hoa hướng dương, luôn hướng mình về phía ánh sáng mặt trời. Chú ý đến những mặt tốt đẹp là một quy luật sống của cả con người lẫn thiên nhiên...

Khi chúng ta chú ý đến những thiếu sót, thất bại, lầm lỗi của mình và của người khác, chúng ta sẽ chỉ thấy toàn những điều u ám, làm chúng ta nhụt chí, hao tổn sức lực, mất niềm tin vào các giá trị sống, và cuối cùng là buông xuôi cuộc đời mình.

Tuy nhiên, nói như vậy không có nghĩa là chúng ta chỉ biết quan tâm đến những điều tốt đẹp mà không để tâm đến những điều tiêu cực, xấu xa xung quanh. Điều mà chúng tôi muốn nhấn mạnh trong phần này là, hãy chú ý đến những điều tốt đẹp để tìm giải pháp tích cực cho nhiều vấn đề khác nhau mà chúng ta gặp trong cuộc sống. Trước một vấn đề cần giải quyết, bạn hãy tự hỏi

mình những câu hỏi như: Trong hoàn cảnh này, có điều gì tốt đẹp không? Mình đã từng đối diện với những tình huống khó khăn tương tự, vậy trước đây, mình đã biết khai thác những khía cạnh tốt đẹp nào để giải quyết? Mình nên làm gì để cải thiện tình hình? Nếu mình cố gắng, kết quả sẽ như thế nào?

Zig Ziglar là một trong những diễn giả, đồng thời là tác giả viết sách về đề tài *sống đẹp* nổi tiếng nhất của nước Mỹ. Ông sinh ra trong một gia đình nghèo, là con thứ mười trong gia đình có đến mười hai anh chị em. Khi Zig Ziglar lên năm tuổi, cha mất. Sau này, với nỗ lực mưu sinh bền bỉ, ông có tên trong danh sách những người bán hàng giỏi nhất nước Mỹ. Trong cuốn sách *See You at the Top - Hẹn gặp bạn ở đỉnh cao* của mình, ông đã trình bày kết quả nghiên cứu một trăm người thành công từ độ tuổi hai mươi đến bảy mươi. Dù tuổi tác có khác nhau, nhưng những người thành công đó đều gặp nhau ở một điểm: luôn nhận ra được những điều tốt đẹp ở người khác, dù trong bất cứ hoàn cảnh nào.

Hal Urban, giáo viên dạy ở nhiều trường trung học và cao đẳng chuyên nghiệp, đồng thời là một diễn giả về đề tài *phát triển cá nhân* đã từng đọc quyển sách trên và phải thốt lên rằng, cuốn sách đó đã góp phần làm thay đổi cuộc đời mình. Hal Urban thừa nhận là, cũng giống như nhiều người chúng ta, ông đã mất rất nhiều thời gian để mà phàn nàn, kêu ca, oán trách... cuộc sống. Ông đã thay đổi chính mình bằng cách “biết tìm kiếm những điều tốt đẹp nơi người khác dù trong bất cứ hoàn cảnh nào”, và khuyến khích các học sinh của mình cũng phải biết thay đổi cách nhìn về người khác bằng cách đó. Mỗi khi nhận dạy một lớp mới, điều đầu tiên mà Hal Urban làm là yêu cầu các em liệt kê ra giấy những điều tốt đẹp từ những người xung quanh. Bằng cách này, học sinh của ông học được cách nhận ra điều tốt đẹp ở người khác.

Qua nhiều năm dạy học sinh áp dụng bài học đó, Hal Urban nhận ra các em dần dần đã biết nhìn cuộc sống ở những khía cạnh tích cực hơn. Mỗi ngày, danh sách những điều tốt đẹp sẽ càng được nói dài, và cứ thế dài thêm mãi. Ngay cả bản thân ông cũng thấy ngạc nhiên, vì không ngờ cuộc sống quanh mình lại có nhiều điều tốt đẹp đến thế!

Có thể, khi mới áp dụng bài học trên, bạn chưa thấy ngay được hiệu quả cũng như ảnh hưởng kỳ diệu của nó lên cuộc sống. Bởi lẽ, những điều tốt đẹp đang hiện hữu trước mắt ta mới chỉ là một phần của cuộc sống, vẫn còn những vẻ đẹp vô hình đang ẩn giấu bên trong cuộc sống tinh thần của con người. Và nhất là do chúng ta vẫn chưa hoàn toàn thoát khỏi cách nhìn u ám về cuộc sống lâu nay. Thế nhưng, theo thời gian, danh sách những điều tốt đẹp ở những người xung quanh ta sẽ càng dài thêm, khiến ta càng vững tin hơn vào “phần tốt đẹp” ở mỗi con người. Kinh nghiệm từ bài học đó, qua nhiều năm đã trở thành bài học vô giá đối với Hal Urban. Ông cho biết, nhiều học sinh của ông, sau hơn hai mươi năm rời ghế nhà trường, vẫn còn quay lại thăm thầy và bày tỏ lòng biết ơn ông vì một bài học cuộc sống rất đỗi quý giá, mà nhờ nó, nhiều học sinh của ông đã cảm thấy cuộc đời họ trở nên hạnh phúc hơn và thành công hơn rất nhiều!

Chúng ta cũng có thể học hỏi được từ kinh nghiệm này của Hal, và bắt đầu thực hành trong cuộc sống của mình. Việc thực hành sẽ gia tăng sức mạnh tâm hồn cho bản thân mỗi người, giúp chúng ta sống hạnh phúc hơn. Không nhất thiết phải là những điều hoàn hảo, tuyệt vời ở người khác, vì những điều hoàn hảo, tuyệt vời thì không phải ai cũng có, chúng ta chỉ cần tìm những điều tốt đẹp thôi – những điều luôn tồn tại trong mỗi chúng ta, không phân biệt sắc tộc, nền văn hóa, trình độ học vấn.

Để có thể nhận ra điều tốt đẹp ở người khác một cách dễ dàng, chúng ta phải luyện tập cách quan sát và suy nghĩ, dần dần biến nó thành một thói quen trong cuộc sống. Càng biết tìm kiếm, phát hiện những điều tốt đẹp của người khác, chúng ta càng cảm nhận một cách rõ ràng rằng, mình đang được sống một cuộc đời thật hạnh phúc!

“Trong từng ngày sống của mình, bạn phải thấy rằng: Không phải vì được sống hạnh phúc mà bạn mới biết ơn cuộc sống, mà chính thái độ biết ơn cuộc sống mới khiến cho bạn cảm thấy

hạnh phúc.”

- Khuyết danh

Viết sách về đề tài sống đẹp là một công việc mà tôi yêu thích, nhưng tôi luôn lo rằng mọi người sẽ cho tôi là một kẻ đạo đức giả. Đó cũng là lý do mà tôi phải hết sức cẩn thận khi viết về những đề tài như: lòng tốt, lòng biết ơn, tính độ lượng, kiên nhẫn, thành thật với chính mình và với người khác... Tôi đã đọc sách của những tác giả khác cùng viết về đề tài này và tôi đã suy nghĩ về những điều đó rất nhiều. Tôi cố gắng thực hành những điều mà tôi đã học được. Tôi luôn chú ý đến chữ “thực hành”, vì nếu không, những gì tôi đã học và đã viết sẽ trở thành vô nghĩa.

Đó cũng là lý do vì sao tôi khẳng định cùng các bạn rằng, một trong những cách hay nhất để chúng ta có thể sống hạnh phúc, đó là: hãy biết ơn cuộc sống. Tôi đã thực hành thái độ biết ơn cuộc sống suốt hơn mười năm qua, và đã đúc kết lại những trải nghiệm của mình trong cuốn sách *Tám lòng biết ơn*. Sau đó, tôi đã tiếp tục phát triển đề tài này trong vài năm nữa và đúc kết thêm trong quyển sách mang tựa đề *Thái độ biết ơn cuộc sống*. Có thể nói, những gì tôi viết ra đều là kết quả của quá trình đúc kết có tính chất gọn lọc cùng những trải nghiệm của bản thân trong cuộc sống!

Thật vậy, một khi chúng ta có thái độ biết ơn cuộc sống về những gì chúng ta đang có, chúng ta sẽ nhận ra mình hạnh phúc đến nhường nào. Và việc nhận biết một cách rõ ràng những điều đang làm cho mình hạnh phúc sẽ khiến chúng ta càng cảm thấy hạnh phúc hơn. Có một câu châm ngôn Ái Nhĩ Lan rằng: *“Hãy đếm những niềm vui của bạn thay vì đếm nỗi buồn. Hãy đếm những người bạn tốt hơn là đếm kẻ bạn thù ghét”*.

Việc thực hành lòng biết ơn thật đơn giản, nhưng với một số người thì lại không dễ dàng. Gần đây, tôi có gặp một khách hàng tên Rose. Khi tôi đề nghị cô hãy thử đếm những điều may mắn mà cô đã có trong cuộc sống, cô trả lời: “Em rất muốn biết ơn những điều may mắn mà em đã có trong cuộc sống. Nhưng cứ mỗi lần em nghĩ về thái độ biết ơn như vậy thì những điều tồi tệ khác trong cuộc sống lại hiện lên đầy rẫy trong em. Em thấy thật là nực cười khi mình tỏ ra biết ơn cuộc sống, trong khi hiện thực trước mắt đâu có mấy điều tốt đẹp!”.

Tôi phải giải thích cho Rose hiểu rằng, biết ơn cuộc sống không có nghĩa là phủ nhận những chuyện khốn nạn, tồi tệ vẫn đang tồn tại trong cuộc sống của chúng ta. Nhưng chính vì lâu nay chúng ta thường chỉ chú ý đến những điều tồi tệ mà ít khi thấy rằng cuộc sống vẫn còn có rất nhiều điều may mắn, tốt đẹp. Tôi khuyến khích Rose hãy dành ra hai phút mỗi ngày để thử suy nghĩ về những điều may mắn trong cuộc sống của cô, rồi chú ý đến hiệu quả của thái độ biết ơn này xem sao? Một tuần sau, Rose điện thoại cho tôi: “Em đã thực hành như vậy rồi, chị ạ! Em nhận ra em có rất nhiều thứ để biết ơn cuộc sống. Ngay cả trong những hoàn cảnh khó khăn nhất, em cũng vẫn có thể biết ơn cuộc sống, vì nhờ hoàn cảnh khó khăn mà em càng hiểu ra giá trị của hạnh phúc và học được những bài học quý giá về thái độ sống”. Khi nghe Rose tâm sự như vậy, tôi có thể chắc chắn một điều rằng, những khó khăn mà Rose gặp phải sẽ trở nên nhẹ nhàng hơn, đơn giản hơn rất nhiều một khi cô đối diện với chúng bằng thái độ biết ơn cuộc sống.

Trong cuộc sống, có rất nhiều điều bình thường đến nỗi chúng ta cảm thấy nó bình thường quá, giản dị quá, nên chúng ta chẳng bao giờ thấy mình cần phải có thái độ biết ơn cả! Một bữa ăn tối cùng với cha mẹ có làm cho bạn cảm thấy biết ơn cuộc sống không? Một cuộc gặp gỡ bất ngờ với một người mà bạn vẫn hằng mong ngóng, nhớ thương có tạo cho bạn cảm giác biết ơn không? Chắc là bạn cũng không để ý gì nhiều đến những việc đó phải không? Vậy thì bạn hãy biết ơn cuộc sống, vì cha mẹ của bạn vẫn được khỏe mạnh, vì bạn vẫn còn có những phút giây sum vầy đầm ấm bên gia đình, và vì vòng xoay trái đất đã giúp bạn tìm thấy lại một người thương yêu.

Trước khi Ana, con gái tôi, biết nói, cháu thường chỉ ngón tay về phía Don – chồng tôi và tôi. Mỗi lần cháu làm vậy, vợ chồng tôi lại nhìn nhau cười hạnh phúc biết bao. Bạn biết không, chỉ một cử chỉ nho nhỏ của con trẻ thôi nhưng cũng nói lên rất nhiều điều: tình thương yêu, sự quan tâm, mối gắn kết... giữa mọi thành viên trong gia đình. Vì thế, bạn hãy thực hành thái độ biết ơn cuộc sống vào mỗi buổi sáng, ngay khi vừa thức dậy, bởi mỗi một ngày bạn được sống trên cuộc đời này cũng đã là một món quà vô giá rồi!

Có những khoảnh khắc bất chợt gọi lại trong tôi ký ức về một mối xung đột, thù hằn, về một người đã từng xúc phạm đến tôi, gia đình tôi. Trong lòng tôi lại dâng lên một cảm giác căm ghét, phẫn uất, muốn trả đũa người đó. Thế nhưng, ngay lúc ấy, tôi suy nghĩ về những điều may mắn, tốt đẹp khác mà mình đang có trong cuộc sống. Tôi đang có một gia đình hạnh phúc: chồng tôi rất yêu thương tôi, con gái tôi rất ngoan. Tôi đang có những công việc thật thú vị. Bấy nhiêu điều may mắn, tốt đẹp như vậy chẳng đáng để tôi biết ơn cuộc sống hay sao? Tại sao tôi lại cứ phải hành hạ mình chỉ vì một mối quan hệ không tốt đã trôi qua trong quá khứ? Nghĩ thế, bỗng nhiên, cảm giác oán hận trong tôi tan biến. Lòng tôi trở nên thanh thản, hạnh phúc, và tôi chẳng còn nghĩ đến chuyện trả đũa người đó.

Cuối cùng, tôi muốn nói thêm về một ích lợi nữa của thái độ biết ơn cuộc sống, đó là: thái độ biết ơn cuộc sống sẽ làm cho chúng ta tránh được nguy cơ rơi vào lòng tham vô đáy. Theo lẽ thường tình, ít có ai trong chúng ta cảm thấy hài lòng, mãn nguyện với những gì mình đang có, mà chúng ta thường mong đợi một cái gì đó khác hơn, lớn lao hơn, xa vời hơn... Chính lòng tham đó là nguồn gốc của biết bao nỗi khổ trong cuộc đời này. Nhờ có thái độ biết ơn cuộc sống, biết ơn những gì mình đang có, chúng ta tránh được thói tham lam, và như vậy cũng đủ để chúng ta sống quá hạnh phúc rồi!

“Những người không biết mình sống trên đời này để làm gì, thì cũng chẳng thể biết được mình phải sống như thế nào!”.

- Viktor Frankl

Nhà tâm lý trị liệu, đồng thời là tác giả của câu nói trên, Viktor Frankl, không chỉ được sống sót sau khi thoát khỏi trại tập trung của Đức quốc xã mà ông còn tìm thấy lý do “vì sao mình sống trên đời” sau những chuỗi ngày khốn khổ ấy. Ông đã đóng góp cho lĩnh vực tâm lý trị liệu một liệu pháp trị liệu mới, dựa trên niềm tin rằng: “mỗi người đều có một hướng đi, một sứ mệnh cụ thể trong cuộc đời này; mỗi người chúng ta đều được cuộc sống phân công đảm nhận một trách nhiệm cụ thể nào đó trong cuộc đời. Và khi mỗi người làm tròn trách nhiệm của mình thì cuộc sống của cả nhân loại sẽ có những bước tiến tốt đẹp”. Ông đã viết những lời đó trong cuốn sách nổi tiếng *Con người đi tìm ý nghĩa cuộc sống*. Ông tin tưởng rằng, tìm kiếm ý nghĩa cuộc sống là điều cốt lõi mà con người quan tâm, hướng đến, dù trong bất cứ thời đại nào, xã hội nào. Khi đã tìm được những mục tiêu lớn cho cuộc đời, chúng ta sẽ trải nghiệm được ý nghĩa của cuộc sống, trải nghiệm được cái gọi là “lý do để tôi có mặt trên đời”, và đó cũng đồng thời là những trải nghiệm sâu sắc về hạnh phúc cuộc sống! Qua đó, bản thân mỗi người cũng cảm nhận được sợi dây nối liền cuộc sống của mình với cuộc sống của người khác, của toàn nhân loại.

Có rất nhiều cách nói khác nhau để chỉ trách nhiệm của chúng ta trong cuộc đời này: mục đích, hướng đi, sứ mệnh, nhiệm vụ, lý tưởng, tiếng gọi của cuộc sống,... Song, điều quan trọng nhất vẫn là chúng ta phải thật sự cảm nhận được mối quan hệ giữa bản thân với những gì tốt đẹp trong cuộc sống. Điều đó có tác dụng khích lệ tinh thần, nâng đỡ ta vượt lên những âu lo, mệt mỏi đời thường, vượt lên những thấp hèn, nhỏ nhen để khám phá và cảm nhận ý nghĩa đích thực trong cuộc sống.

Chúng ta vẫn nghĩ rằng mục đích cuộc sống chỉ xuất phát từ trong quan điểm, nhìn nhận, suy nghĩ rất riêng của mỗi người mà không biết rằng, mục đích cuộc sống còn khởi nguồn từ trong chính thực tế và yêu cầu của cuộc sống. Nói một cách hình ảnh, buổi sáng nào đó bạn thức dậy, bỗng có một sức mạnh thôi thúc bạn đi tìm “tám bản đồ” cuộc sống. Muốn hiểu được tám bản đồ ấy, bạn phải đối chiếu với chính cuộc sống thực tế, rồi từ đó, mới có thể tìm thấy hướng đi cho cuộc đời mình, có phải vậy không? Bản thân mỗi người đều có một mong muốn từ sâu thẳm cõi lòng rằng phải làm được một điều gì đó tốt đẹp cho cuộc sống. Nhưng phải qua thực tế sống và cảm thụ cuộc sống, ta mới xác định được một cách rõ ràng, cụ thể điều ta cần làm để đóng góp cho cuộc đời.

Việc liên tục tự đặt ra cho mình những câu hỏi sẽ giúp bạn tìm thấy câu trả lời. Đến một lúc bất

chợt, bạn sẽ ngạc nhiên khi thấy mục đích sống của mình thật rõ ràng, thậm chí, lâu nay bạn vẫn sống với mục đích cao đẹp đó, chỉ là do bạn chưa nhận ra thôi! Cách đây không lâu, tôi đi ăn trưa với một người bạn. Anh ta nói rằng: “Chị biết không? Lâu nay tôi sống rất hạnh phúc mà tôi không hề biết. Tôi có mối quan hệ tốt với nhiều đồng nghiệp và tôi rất yêu công việc của mình. Tôi thấy được những gì mình làm đã đóng góp một phần nhất định cho sự phát triển của công ty. Thế mà lâu nay, tôi không nhận ra điều đó để phát huy khả năng của mình. Tôi cứ nghĩ mục đích cuộc đời mình là những điều cao xa ở tận đâu. Bây giờ thì tôi đã thực sự cảm nhận được hạnh phúc và ý nghĩa đời mình...”.

Chúng ta vẫn có xu hướng gắn mục tiêu cuộc đời mình với những thành quả mang tính vật chất, hiện hữu: một công việc có thu nhập cao, một đời sống tiện nghi hào nhoáng, một người yêu lý tưởng... Nhưng trong thực tế, có nhiều người hội đủ ba yếu tố trên vẫn không thể nào cảm thấy thực sự hạnh phúc. Ngược lại, trong rất nhiều trường hợp, ý nghĩa và mục đích cuộc sống lại được tìm thấy từ những điều giản dị, gần gũi hết sức bình thường.

Bất cứ khi nào bạn cảm thấy khó xác định mục đích sống của mình, bạn có thể tự đặt ra cho bản thân những câu hỏi như: Điều gì đem lại cho mình sự mãn nguyện nhiều nhất trong cuộc sống? Trong những việc có thể làm, việc gì có sức hấp dẫn với mình mạnh mẽ nhất, khiến mình cảm thấy yêu thích nhất? Khi về già, mình sẽ cảm thấy hối tiếc điều gì mà mình chưa kịp làm?... Khi bạn cố gắng tìm ra câu trả lời cho những câu hỏi trên, chắc chắn bạn sẽ tìm ra mục đích sống của mình và lý do vì sao mình phải sống trên cuộc đời này.

Điều quan trọng trong cuộc sống không phải là bạn kiếm được bao nhiêu tiền hay thiên hạ có biết đến tên tuổi của bạn hay không, mà là bạn đã tạo nên được một cuộc sống với những niềm hạnh phúc như thế nào cho suốt cuộc đời mình, để bạn có thể trải nghiệm được sự mãn nguyện. Câu trả lời đúng đắn nhất chỉ có thể đến từ chính bản thân bạn!

“Nếu muốn người khác được hạnh phúc, bạn hãy biết thương yêu. Nếu muốn bản thân mình được hạnh phúc, bạn cũng hãy mở lòng yêu thương với cuộc đời.”

- Dalai Lama

Có lần, tôi nghe một buổi diễn thuyết về đề tài “Sống hạnh phúc”. Một nữ thánh giả đã nêu một câu hỏi khá hóc búa: “Ông nghĩ gì về chiến tranh. Hiện nay trên thế giới, biết bao người dân vô tội đang ngày đêm chịu thảm họa chiến tranh. Chẳng lẽ những kẻ gây chiến cảm thấy hạnh phúc vì tàn phá đất nước của người khác hay sao?”. Diễn giả trả lời: “Sự thật là, chẳng có ai cảm thấy hạnh phúc khi gây thảm họa cho người khác cả! Rất nhiều người từ chiến trường trở về, đã ân hận và bị cắn rứt lương tâm suốt đời vì những hành động sai lầm của họ. Con người ta không có ai cảm thấy hạnh phúc khi gieo rắc đau khổ đến cho người khác”.

Câu trả lời của vị diễn giả như khiến tôi bừng tỉnh. Lâu nay, tôi chỉ nghĩ đơn giản rằng, quanh tôi có hai loại người: người tốt và người xấu. Những ai mang lại cho tôi điều tốt đẹp, khiến tôi cảm thấy hạnh phúc thì đó đương nhiên là người tốt. Còn ngược lại, người xấu là những người chỉ toàn mang đến cho tôi buồn bực và đau khổ. Với cái nhìn nhỏ nhen, ích kỷ như vậy, tôi đã không đủ bao dung để hiểu được những người mà tôi xếp vào “người xấu”. Và chính vì thế, vô tình tôi lại đào sâu thêm hố ngăn cách giữa tôi và họ.

Nếu hiểu được rằng, hạnh phúc là khát vọng của tất cả mọi người, tôi sẽ biết yêu thương người khác nhiều hơn. Ngay cả khi người khác có làm tôi buồn phiền, tôi cũng cố gắng tìm cách tha thứ cho họ. Tôi làm như vậy không chỉ vì tôi yêu thương người khác, mà còn là vì tôi yêu thương chính mình.

Hiểu ra chân lý trên là một điều có ý nghĩa vô cùng sâu sắc trong cuộc đời tôi. Trái tim tôi trở nên rộng mở khi tôi nhận ra bất kỳ ai cũng muốn được hạnh phúc. Tôi đã có thể giữ một thái độ điềm nhiên, bình tĩnh mỗi khi có ai đó gây hấn hay tìm cách xúc phạm, chứ không đến nỗi nóng giận như trước đây. Khi một người nào đó cư xử thô lỗ với tôi, tôi chỉ nghĩ rằng, anh ta cũng như mình, cũng muốn được hạnh phúc, chỉ có điều là cách thể hiện ra bên ngoài không được nhã nhặn cho lắm. Có lẽ, anh ta chưa may mắn lắm khi không được thụ hưởng một nền giáo dục ưu việt như những người khác. Chính vì xã hội vẫn còn những con người như vậy, nên tôi mới có dịp để chia sẻ yêu thương. Và công việc viết cuốn sách về đề tài “hạnh phúc” này càng có ý nghĩa. Khi nghĩ như vậy, tự nhiên tôi cảm thấy thanh thản hơn!

Mỗi chúng ta nên làm gì để có thể tăng thêm niềm vui và giảm bớt nỗi buồn trong cuộc sống? Ta có biết kiếm tìm hạnh phúc đời mình trong mối liên hệ mật thiết với hạnh phúc của người khác hay không? Thật ra, có một mối liên hệ không thể tách rời giữa hạnh phúc và lòng tốt. Đó chính là lý do tại sao mỗi người chúng ta phải biết rèn luyện bản thân để tạo nên hạnh phúc cho chính mình và cho những người xung quanh.

Khi biết mang đến thương yêu – cho mình và cho người khác – ta sẽ được trải nghiệm niềm vui sướng, hân hoan. Càng mở lòng yêu thương cuộc sống bao nhiêu, ta càng cảm nhận được ý nghĩa cuộc đời bấy nhiêu!

Ngày nào ta còn sống, tức là ta còn có cơ hội để cảm nhận hạnh phúc cuộc đời. Vì vậy, chúng ta hãy chia sẻ lòng tốt và lòng nhiệt tình đối với người khác. Một câu ngạn ngữ của Scotland nói rằng: “Hãy sống thật hạnh phúc khi bạn còn đang sống - bởi vì bạn chỉ có một lần sống duy nhất mà thôi!”. Một nữ nhà văn người Pháp là Collette đã có lần phải thốt lên: “Tuyệt vời làm sao cuộc đời tôi đang sống! Tôi chỉ ước rằng mình nhận ra nó sớm hơn!”.

Thế còn bạn thì sao? Tôi thì sao? Liệu chúng ta có biết nhận ra những điều tương tự khi đang cảm nhận hạnh phúc trong từng ngày sống của mình? Mỗi ngày, chúng ta có 24 giờ để phát hiện những điều tuyệt vời trong cuộc sống của mình. Hãy cố gắng để có thể cảm nhận cuộc sống một cách đầy đủ nhất, tuyệt vời nhất, trọn vẹn nhất!

Đã đến lúc tôi sắp phải đặt dấu chấm hết cho quyển sách này rồi! Trước khi nói lời tạm biệt với độc giả thân thương, tôi ước mong sao mỗi người chúng ta luôn tìm thấy niềm vui trong từng ngày sống giản dị của mình, và luôn tìm cách mang niềm vui đến cho thật nhiều người khác. Đó chính là hạnh phúc đích thực của cuộc sống, đồng thời cũng là vẻ đẹp được nẩy mầm từ tâm hồn và trí tuệ của mỗi con người!

PHẦN VI: 20 CÁCH CẢM NHẬN HẠNH PHÚC TRONG HIỆN TẠI

“Hạnh phúc dành cho những ai biết lắng nghe, học hỏi và hành động.”

- Khuyết danh

1. Điều gì mang lại cho bạn hạnh phúc nhiều nhất trong cuộc sống? Bạn đang làm gì? Bạn hãy chú ý vào khi nào và làm cách nào để mình có thể cảm nhận được hạnh phúc. Trong cuộc sống, bạn có thể gặp những chuyện buồn khổ, nhưng hạnh phúc chính là khi bạn đang nỗ lực vượt qua chúng!

2. Hãy biết chú ý đến cuộc sống quanh mình. Có thể mỗi ngày, bạn chỉ cần dành ra một chút thời gian để quan tâm đến những gì đang xảy ra xung quanh mà thôi, nhưng hạnh phúc của bạn sẽ được nhân lên gấp bội.

3. Học cách chấp nhận người khác như những gì họ đang có. Bất cứ khi nào trong đầu bạn chọt nảy ra những ý nghĩ xấu về người khác, thì phải bình tĩnh lại, hít thở chậm chậm và nghĩ: “Họ cũng là con người, cũng khát khao hạnh phúc. Và họ cũng như mình, đang cố gắng làm mọi thứ tốt nhất có thể được”.

4. Tránh xa tâm trạng lo âu. Thay vào đó, bạn hãy nghĩ đến những điều mà mình có thể làm được để thay đổi tình thế, chẳng hạn: lập một kế hoạch khả thi hơn, tiến hành thực hiện và chờ đợi những kết quả tốt hơn.

5. Nếu khả năng bạn có thể làm được điều gì tốt hơn, dù nhỏ thôi, bạn hãy cứ làm. Thậm chí, bạn có thể nghĩ đến những kết quả tốt đẹp có thể có để tạo động lực thúc đẩy mình hăng hái, cố gắng.

6. Sau đây là một mẹo nhỏ giúp bạn tạo được niềm vui cho chính mình. Vào ngày đầu năm mới, bạn hãy chọn 6 ngày bất kỳ trên lịch treo tường và dán vào đấy những biểu tượng độc đáo, chẳng hạn: một ngôi sao, một bông hoa, một trái tim... Từ đó, mỗi khi tới ngày đúng ngày mà bạn đã chọn, bạn hãy tự thưởng cho mình một bữa ăn thật ngon, đi đến một nơi giải trí mà bạn thích. Điều thú vị này sẽ khiến bạn cảm thấy cuộc sống tràn đầy niềm vui, vì bạn biết tự tạo bất ngờ cho chính mình.

7. Biết từ bỏ thói quen chỉ nghĩ đến những khiếm khuyết ở mình. Một khi bạn tìm lại được chính mình, tự tin đối diện với thực tế, suy nghĩ theo hướng tích cực hơn, mọi chuyện cũng sẽ trở nên khác đi.

8. Bạn thường nghe thể loại nhạc gì? Đọc sách loại nào? Liệu bạn có đang bị chìm ngập trong những cảm xúc ảm đạm, buồn bã do sách báo và âm nhạc mang lại? Các nghiên cứu cho thấy rằng, tâm trạng của chúng ta chịu ảnh hưởng rất nhiều bởi những gì chúng ta nghe và đọc. Có những loại sách, bản nhạc có tác dụng động viên, nâng cao tinh thần của bạn, hãy tìm đến chúng để tạo sự đổi thay.

9. Bạn hãy liệt kê danh sách những mối quan hệ thân thiết, làm cho bạn cảm thấy hạnh phúc, tạo ra mối liên kết mật thiết giữa bạn với cuộc sống, chẳng hạn: những người mà bạn yêu quý, những nơi bạn thích đến, những con vật cưng của bạn,... Mỗi khi cảm thấy tinh thần mình đi xuống, bạn hãy lấy nó ra và hướng về những con người ấy, những nơi chốn ấy... Bạn sẽ được tiếp thêm sức mạnh rất nhiều.

10. Đừng luyến tiếc những ngày xưa cũ. Chúng ta thường có thói quen luyến tiếc quá khứ, nhưng tốt nhất là nên quên đi những khó khăn, gian khổ, thất bại. Nếu bạn có hồi tưởng về quá khứ thì cũng chỉ để rút ra những kinh nghiệm sống cho bản thân, chứ không phải để tự dằn vặt chính mình. Kinh nghiệm cho thấy, ngay cả những điều tuyệt vời nhất trong quá khứ cũng không có ý nghĩa bằng những gì chúng ta đang có trong hiện tại.

11. Chẳng có cảm giác nào tuyệt vời bằng cảm giác đạt được một mục tiêu mà mình đã đề ra. Điều cần chú ý là, mục tiêu của bạn phải có tính khả thi, và bạn cần phải đề ra thời hạn cuối cùng cho mục tiêu đó.

12. Cuối mỗi ngày, trước khi đi ngủ, bạn hãy tự hỏi mình: Ngày hôm nay, mình đã thưởng thức được điều gì từ cuộc sống? Mình cần phải biết ơn cuộc sống bằng cách nào?

13. Bạn cảm thấy vô cùng mệt mỏi, cả về thể chất lẫn tinh thần? Bạn hãy nghĩ rằng, bất kỳ ai cũng đều phải trải qua những khoảnh khắc như thế, chứ không phải chỉ riêng mỗi mình bạn. Khi nghĩ như vậy, bạn sẽ cảm thấy nhẹ nhàng, thoải mái hơn. Những phút giây mệt mỏi, nản lòng cũng giống như những đám mây trắng tinh cờ bay qua cuộc đời bạn, rồi chúng sẽ bay đi!

14. Nhiều người có khuynh hướng trì hoãn những niềm vui sướng trong cuộc sống. Đừng bao giờ trì hoãn như vậy, vì như thế là tự ta đã đánh mất nhiều cơ hội để cảm nhận hạnh phúc trong đời.

15. Hãy vui với những gì mình có! Biết vui với những gì mình có sẽ giúp bạn cảm thấy cuộc sống của mình thật phong phú và mãn nguyện. Còn nếu lúc nào bạn cũng cảm thấy mình “vẫn còn thiếu” thứ này thứ kia, thì suốt đời bạn sẽ vẫn cứ luẩn quẩn trong cái vòng khép kín của sự nghèo nàn, đơn điệu, già cỗi.

16. Hãy chơi một môn thể thao! Bất kỳ môn nào có thể khiến bạn say mê. Điều cần nhất là nó phải đem lại cho bạn niềm vui và sức khỏe.

17. Hãy cảm nhận niềm vui bằng cách hồi tưởng lại quá khứ đẹp đẽ. Hãy cất giữ những kỷ ức có thể có tác dụng động viên bạn, truyền thêm cho bạn động lực vươn đến tương lai.

18. Bất cứ khi nào bạn cảm thấy tiếc nuối về một quyết định lựa chọn trước đây của mình, bạn hãy nghĩ rằng: “Mình sẽ không bao giờ có một quyết định sai lầm tương tự nữa. Vấn đề cần quan tâm lúc này là ở những quyết định lựa chọn tiếp theo”.

19. Khi bạn hoàn thành một công việc nào đó, hãy “ăn mừng” thành công của mình. Đừng bao giờ tỏ ra ghen tức với thành công của người khác. Biết khuyến khích người khác cũng sẽ đem lại niềm vui cho người khác và cho cả chính bạn!

20. Luôn tự chủ bản thân! Điều đó giúp cho suy nghĩ, thái độ, hành vi của bạn có được sự điều độ, cân bằng trong mọi phương diện cuộc sống.