



ĐIỀM TĨNH & NÓNG GIẬN



Tạ Quốc Kế
Giang Lê dịch



Nhà xuất bản
Thanh Niên

ĐIỀM TĨNH & NÓNG GIẬN

TỦ SÁCH KỸ NĂNG

Tác giả: **Tạ Quốc Kế**

Dịch giả: **Giang Lê**

Số trang: **224** trang

Kích thước: **20.5 x 14.5** cm

Nhà cung cấp: **AZ Việt Nam**

Nhà xuất bản: **Thanh Niên, 2021**

Pdf: **Machine**

Epub: **Sucsongmoi**

E-book này được thực hiện trên tinh thần thiện nguyện, phi lợi nhuận và phục vụ cộng đồng người đọc chưa có điều kiện mua sách giấy.

TVE-4U.

CÙNG ĐỌC - CÙNG CHIA SẺ!.

Tạ Quốc Kế

Là nhà tâm lý học, biên tập viên nổi tiếng và tác giả của những cuốn sách truyền cảm hứng được đông đảo độc giả đón đọc.

Sách cùng tác giả:

Thuận cho người lợi cho mình

AZ VIETNAM COPYRIGHT 2021

ĐIỀM TĨNH VÀ NÓNG GIẬN

Bản quyền tiếng Việt © 2021 AZ Vietnam

Cuốn sách xuất bản theo hợp đồng chuyển nhượng bản quyền giữa Công ty TNHH Văn hóa và Truyền thông AZ Việt Nam (thương hiệu đại diện Bookland), Việt Nam và Jiangxi Education Publishing House Co.,Ltd.

《别让生气毁了你》作者:谢国计 越南文版由江西教育出版社授权

All rights reserved

Vietnamese language copyright © 2021 Viet Nam AZ Communication and Culture Co.,Ltd. Vietnamese translation rights arranged with Jiangxi Education Publishing House Co., Ltd.

Nghiêm cấm in sao và phát hành dưới mọi hình thức nếu không có sự cho phép bằng văn bản của Bookland. Hiện nay, trên thị trường đã xuất hiện những cuốn sách làm giả với chất lượng in kém, nhiều lỗi. Mong quý khách hàng hãy cẩn thận khi chọn mua sách. Để mua đúng cuốn sách **Điềm tĩnh và nóng giận** do Công ty TNHH Văn hóa và Truyền thông AZ Việt Nam và Nhà xuất bản Thanh Niên phát hành, độc giả chú ý các trang nội dung được in sạch đẹp, rõ nét, đầy đủ số trang.

Bookland

Brand Manager: VŨ QUỲNH MAI

Mọi phản hồi và hợp tác vui lòng liên hệ:

Email: bookland.landofwords@gmail.com Fanpage:

<https://www.facebook.com/bookland.landofwords/>

Tel: (+84-24) 3717 2838

LỜI MỞ ĐẦU

Trong cuộc sống thường ngày, chúng ta thường nổi giận vì nhiều nguyên do: công việc không suôn sẻ, chúng ta tức giận; không thể chấp nhận được dư luận xã hội, chúng ta tức giận. Thậm chí, chúng ta bực tức, cáu gắt, hờn dỗi, nhỏ nhen, uất ức vì thời tiết, vì tiền lương, vì nhà cửa, vì thái độ của người khác, vì những chuyện mình gặp phải. Dường như cuộc đời chúng ta là một chuỗi tức giận không hồi kết. Hãy thử tự hỏi bản thân: sau khi tức giận thì phiền não sẽ tan biến ư?

Đức Phật dạy: “Một ngọn lửa sân đốt cháy rừng công đức”. CƠn nóng giận có thể hủy hoại sức khỏe, sự nghiệp, tình cảm và hạnh phúc của chúng ta. CƠn nóng giận khiến ta bị kích động và trở nên lỗ mãng, để rồi phạm phải những sai lầm không thể cứu vãn. Nóng giận là sự trừng phạt bản thân bằng lỗi lầm của người khác. Và khi người khác chẳng may thay đổi thì chính chúng ta lại để lửa giận tổn thương cả thể chất và tinh thần mình. Nóng giận là đánh cược hạnh phúc cả đời, chỉ một phút bất cẩn sẽ hủy hoại cả cuộc đời. Nóng giận khiến tinh thần chúng ta ủ rũ, khiến ý chí chúng ta sa sút, khiến cuộc đời chúng ta u ám không chút ánh sáng. Tóm lại, hầu hết những bất hạnh trong đời đều bắt nguồn từ sự nóng giận.

Cảm xúc có ma lực rất lớn. Cảm xúc tốt như mưa xuân tưới mát vạn vật, còn cảm xúc xấu lại như lửa rừng thiêu rụi núi xanh. Người khôn ngoan biết làm chủ cảm xúc, còn kẻ xuẩn ngốc lại làm nô lệ cho cảm xúc. Chỉ bằng cách làm giàu kinh nghiệm sống và trau dồi thế giới nội tâm mạnh mẽ, chúng ta mới có thể kiểm soát cảm xúc và làm chủ vận mệnh của mình.

Cuộc sống vốn không viên mãn, ai cũng có những trắc trở trên đường đời. Thay vì chấp nhất với những cái “không có” và “mất đi” thì bạn hãy là chính mình và vững bước trên con đường trước mắt. Con người vào đời với hai bàn tay trắng và ra đi cũng bằng hai bàn tay không, thành công lúc sinh thời rồi cuối cùng sẽ biến thành một nắm đất vàng. Người xưa nói: “Không vì ngoại vật mà vui, không vì bản thân mà buồn”. Duyên đến duyên đi không cưỡng cầu, xem nhẹ mọi sự được mất thì mới có thể an hưởng hạnh phúc.

Muộn phiền không đáng sợ, đáng sợ là chúng ta sa ngã trong những muộn phiền ấy. Bất công không đáng ghét, đáng ghét là chúng ta cúi đầu chịu trận trước những bất công. Người coi những việc không như ý trong đời như hang hùm miệng cọp thì sẽ không bao giờ có được hạnh phúc. Trên đời không có chuyện tuyệt vọng, chỉ có người tuyệt vọng. Mây mù trong cuộc sống rồi sẽ tan biến, ánh nắng ấm áp sẽ chiếu rọi muôn nơi; những muộn phiền và lo âu chỉ là đoạn nhạc đệm trong cuộc sống muôn màu, còn hạnh phúc và niềm vui mới khúc ca chủ đề. Vì vậy, có cái nhìn cởi mở và thông suốt với mọi việc thì cuộc đời không có chuyện gì to tát cả.

Đông y cho rằng trái tim là bộ phận làm chủ cơ thể, là gốc rễ của vạn vật. Một tâm trạng tốt ảnh hưởng trực tiếp đến sự xuất hiện, phát triển và biến chuyển của bệnh tật. Người xưa có câu: “Một nụ cười bằng mười thang thuốc bổ” - vui vẻ chính là thần dược của sức khỏe. Không những vậy, luôn duy trì tinh thần và thể chất lạc quan, vui vẻ là con đường duy nhất hướng tới một cuộc đời hạnh phúc.

Khi cạnh tranh trong xã hội ngày một khốc liệt, nhịp sống hối hả không ngừng thì những muộn phiền của con người hiện đại dường như cũng ngày một tăng thêm. Chúng ta có thể thấy những con người giận dữ, cáu bẳn, buồn phiền ở khắp mọi nơi. Điều này ảnh hưởng nghiêm trọng đến mức độ hạnh phúc và cuộc sống hài hòa của con người. Cuốn sách này được ra đời trong xã hội hiện đại đầy rẫy khủng hoảng hiện nay, tôi hy vọng nó có thể đưa đường dẫn lối cho những con người đang lạc lõng.

Cuốn sách này là món ăn tinh thần dành tặng cho đông đảo quý độc giả và bạn bè, trình bày một cách toàn diện những nguy hại của nóng giận với sức khỏe, tình cảm, sự nghiệp và hạnh phúc; đồng thời đưa ra những giải pháp khoa học và hiệu quả. Với những lời dạy vàng ngọc của ông cha cùng những ví dụ thiết thực, gần gũi trong cuộc sống, độc giả có thể được thanh lọc tâm hồn và tôi luyện một đời an nhiên, bình đạm từ “biển lớn” tư tưởng của cuốn sách này.

Khi tức giận hay chán nản, bạn hãy tìm cho mình một góc yên tĩnh và mở cuốn sách này ra. Tôi tin rằng, bạn nhất định sẽ nhận được những gợi mở hữu ích.

CHƯƠNG 1: 80% SAI LẦM TRONG SUỐT CUỘC ĐỜI LÀ DO SỰ NÓNG GIẬN

Nóng giận là một trong những cảm xúc nguy hiểm nhất của con người. Trong cơn giận, con người như một con sư tử cuồng nộ, mù quáng làm tổn thương bản thân và người khác. Bị cơn giận chi phối, con người thường phá vỡ nguyên tắc, nói những điều không nên nói, làm những việc không nên làm, làm tổn thương thân thể và trái tim, làm tổn thương người khác và chính mình. Phẫn nộ là một cảm xúc bình thường nhưng chúng ta phải học được cách kiềm chế cơn giận ấy. Người giỏi kiềm chế cơn giận thường đè nén, cất giữ nó xuống tận đáy lòng và dần chuyển hóa nó thành một sức mạnh đáng kinh ngạc.

ĐỜI NGƯỜI RẤT BẬN NHƯNG ĐỪNG BẬN NỔI GIẬN

Ai cũng sẽ có lúc không tránh khỏi thiếu sót và những việc không như ý trong đời, có lẽ chúng ta không thể thay đổi được sự thật này, nhưng chúng ta có thể thay đổi thái độ của mình trước những điều ấy. Nhà thơ vĩ đại Rabindranath Tagore từng nói: “Nếu bạn khóc vì bỏ lỡ mặt trời thì nước mắt sẽ ngăn bạn ngắm nhìn những vì sao”. Tương tự, nếu bạn nổi giận lôi đình vì những thiếu sót và những việc không như ý trong cuộc sống thì tương lai sẽ có thêm nhiều điều khiến bạn tức giận. Sống trên đời này, con người phải theo đuổi rất nhiều việc. Nếu để cơn giận chiếm quá nhiều thời gian thì bạn sẽ hối hận không kịp khi bước vào tuổi xế chiều.

Đời người cùng lắm mấy chục mùa xuân hạ thu đông, nhưng những việc phải làm trong đời lại nhiều vô số kể. Cuộc đời là một vũ đài bận rộn. Thời gian như nước chảy mây trôi, phút này qua phút khác, giây này qua giây khác. Vô tình ngoái đầu nhìn lại, nửa đời người có lẽ đã xa tầm với. Con người thật nhỏ bé trong dòng chảy thời gian. Nhìn nếp nhăn ẩn hiện nơi vầng trán, nhìn năm tháng nhuộm bạc mái đầu xanh, nhìn cổ nhân cười hạc về trời, chúng ta lại chẳng thể làm gì khác. Những ai vẫn đang được cuộc sống ưu ái thì nhất định phải trân trọng một đời ngắn ngủi, quý giá này; đừng bao giờ để cơn nóng giận xâm chiếm thời gian vàng bạc của bạn.

Khi bạn đang mãi buồn rầu, có lẽ đối thủ đã nhận được dự án của bạn từ tay sếp; khi bạn đang nổi giận đùng đùng, có lẽ người con gái bạn yêu tha thiết đã dần cách xa bạn; khi bạn đang tức giận, có lẽ cầu vồng sau mưa đã vẽ một dải màu đẹp đẽ trên bầu trời mà bạn chẳng màng thưởng thức. Vì vậy, tức

giận là sự lãng phí lớn nhất với đời. Cuộc đời ngắn lắm, mấy chục năm như màn sương tan biến trong một sớm một chiều. Sao phải lãng phí thời gian tức giận? Sao không làm điều gì đó có ý nghĩa?

Chúng ta có thể bận học hành, bận thăng quan tiến chức, bận vui vầy với vợ con, bận hiếu thảo với cha mẹ nhưng đừng bận tức giận. Bởi lẽ khi tức giận, chúng ta sẽ bỏ lỡ rất rất nhiều cảnh đẹp trong đời. Giáo sư Lý - người có rất nhiều đóng góp trong lĩnh vực nghiên cứu văn học - đã dùng phần lớn cuộc đời mình để chứng minh rằng không nóng giận là cách sống tốt đẹp nhất.

Năm mươi năm trước, Giáo sư Lý khi ấy mới sáu tuổi đã theo cha mẹ đến Tân Cương định cư. Sau khi vượt ngàn dặm xa xôi từ Cam Túc đến Tân Cương, gia đình vốn khó khăn lại càng nghèo hơn. Nhờ sự giúp đỡ của những người tử tế, gia đình ba người đã ổn định cuộc sống ở một mái nhà tranh bỏ hoang. Vì miếng cơm manh áo, cha mẹ phải thường xuyên đi sớm về muộn, Giáo sư Lý ở nhà một mình không ai trông nom. Ông nói giọng Cam Túc trọ trẹ, cả người bần thủ, quần áo mặc trên người là đồ cũ người khác bỏ đi nên chẳng có cái nào vừa vặn - không rộng quá thì cũng nhỏ quá. Những đứa trẻ địa phương không hiểu chuyện nên luôn cười nhạo ông. Người có lòng tự trọng cao như Giáo sư Lý cứ nổi giận là lại đánh nhau với đám trẻ ấy. Kết quả là ông không chỉ bị thương mà còn bị xé rách hết quần áo.

Sau khi nắm được tình hình, người cha đã nói với Giáo sư Lý: “Lần sau con còn tức giận nữa thì hãy về nhà nhìn xem. Nhìn căn nhà rách nát chúng ta đang ở, nhìn bộ bàn ghế cũ nát trong

nhà, nhìn những đồ ăn không nuốt nổi này, có phải con nên lấy sức đi trồng cây chứ không phải đánh nhau không?” Sau khi nghe lời cha dạy, mỗi lần bị những đứa trẻ khác cười nhạo, Giáo sư Lý đều sẽ chạy về nhà đi một vòng rồi không còn tức giận nữa mà bắt đầu làm việc cần làm. Mấy chục năm sau, Giáo sư Lý luôn duy trì một thói quen: viết những việc phải làm ở nơi dễ nhìn thấy nhất. Lúc không có điều kiện, ông lấy nhành cây viết lên tường. Khi cuộc sống dần khấm khá, ông có điều kiện viết lên giấy nhớ rồi dán ở chỗ có thể nhìn thấy bất cứ lúc nào. Lúc tâm trạng không vui vì một vài xích mích nhỏ nhặt không đáng có, ông sẽ nhìn chăm chăm những việc này để tâm trạng dần dần bình tĩnh lại.

Giờ đây, khi đã là một giáo sư đại học, trong suốt hơn hai mươi năm giảng dạy, ông đã xuất bản hàng chục bài báo học thuật, viết năm cuốn sách học thuật, xuất bản một bộ sách ảnh, một tập thơ và ba cuốn tiểu thuyết. Khi ai đó ngạc nhiên trước nguồn năng lượng dồi dào của ông, ông chỉ nói: “Thật ra, chỉ là tôi không lãng phí thời gian mà thôi.”

Quả vậy, Giáo sư Lý có thể làm nhiều việc là vì ông đã không lãng phí thời gian vào những việc vô nghĩa. Khi người khác đang cúi gằm vì cơn ác mộng đêm qua, Giáo sư Lý lại đang nỗ lực cho những giấc mơ đẹp trong tương lai; khi người khác đang buồn bực vì những chuyện tầm thường, Giáo sư Lý lại đang say sưa trong thế giới tiểu thuyết mình sáng tác chốn thư phòng... Nhìn chung, khi người khác đang lãng phí thời gian cho những việc không như ý, tầm thường hoặc chẳng thể văn hồi thì Giáo sư Lý lại đang làm những việc có ý nghĩa.

Câu chuyện của Giáo sư Lý nói cho chúng ta một điều: khi cơn giận được sử dụng đúng cách, nó sẽ bất ngờ trở thành động lực, thúc đẩy chúng ta làm nhiều điều có giá trị. “Sử dụng đúng cách” ở đây là dùng thời gian chờ nguôi giận để làm những việc mang tính xây dựng.

Con người đến với thế giới này để tận hưởng hạnh phúc chứ không phải để chuốc lấy khổ đau. Tồn tại giữa thế giới phức tạp này đã không dễ dàng gì, cơ sao cứ phải tự tạo rắc rối cho mình? Bao dung với đời, bao dung với người thật ra là sự bao dung lớn nhất với mình. Cả một đời bận rộn, không thể bận nổi giận mà nên bận kiếm tìm hạnh phúc và niềm vui bằng một tâm thái lạc quan, độ lượng.

KHI TỨC GIẬN, 80% HÀNH ĐỘNG CỦA BẠN ĐỀU LÀ SAI LẦM

Hỉ nộ ái ố là những cảm xúc bình thường của con người. Ngay từ khi chào đời, con người đã có khả năng tức giận. Vậy tại sao chúng ta cứ luôn nhấn mạnh việc phải kiềm chế cơn nóng giận này? Đó là vì khi nổi giận, hầu hết hành động của chúng ta đều là sai lầm. Cơn giận thường bắt đầu bằng sự bốc đồng nhất thời, sau đó là đánh mất nguyên tắc và làm những việc khiến bản thân phải ân hận cả đời.

Tức giận sẽ khiến hành vi của con người đi lệch khỏi quỹ đạo đúng đắn. Khi bị chọc giận bởi những việc nào đó không như mong muốn, ý thức của chúng ta không còn rõ ràng và cảm xúc cũng sẽ trở nên vô cùng tồi tệ. Khi tâm trạng không tốt, chắc chắn chúng ta không thể làm việc với 100% năng lượng, cũng không thể cống hiến hết mình. Bởi vậy, lửa giận sẽ khiến hành vi của chúng ta dần đi chệch khỏi vùng an toàn, hướng tới đầm lầy hoặc vách đá cheo leo.

Tiểu Lâm, người bị bỏ tù vì tội cố ý gây thương tích cho người khác, nhớ lại quá trình phạm tội của mình và hối hận nói: “Khi ấy, tôi không kiềm chế được bản tính nóng nảy của mình, cứ nổi giận là như muốn phát điên lên, nghe gì cũng không lọt tai. Nếu ngày ấy tôi không nổi giận thì mọi thứ đã không đến nỗi này.”

Tiểu Lâm là một nhân viên giao hàng, nhút nhát và sống nội tâm. Năm 25 tuổi, anh quen biết Sa Sa qua sự giới thiệu của bạn bè. Hai người nhanh chóng rơi vào lưới tình. Trong tình yêu ấy,

Tiểu Lâm luôn rất tự ti. Vì Sa Sa là một cô gái ưu tú nên có rất nhiều người theo đuổi. Còn Tiểu Lâm lại có ngoại hình bình thường, công việc cũng không mấy lý tưởng. Bởi vậy, Tiểu Lâm luôn để ý đến những người bạn khác giới của Sa Sa. Hai người luôn khắc khẩu về vấn đề này.

Một ngày nọ, khi Tiểu Lâm chuyển phát nhanh cho một người bạn, anh nhìn thấy Sa Sa đang mặc quần áo của người bạn đó. Tiểu Lâm sốc vô cùng và cho rằng Sa Sa không chung thủy. Mặc kệ Sa Sa giải thích thế nào, Tiểu Lâm đang nổi giận dùng dưng nhất quyết không nghe. Tiểu Lâm càng nghĩ càng tức giận. Đêm đó, anh cầm một con dao nhọn, định tìm người bạn kia nói chuyện. Người đó vừa mở cửa, Tiểu Lâm đã đâm anh ta một nhát. Hàng xóm nghe thấy tiếng kêu thảm thiết thì vội vàng báo cảnh sát, Tiểu Lâm bị cảnh sát đưa đi. Cảnh sát nói với anh rằng hôm đó Sa Sa vô tình rơi xuống hồ nước nhân tạo trong tiểu khu, khi được đội tuần tra đi qua cứu lên bờ thì đã lạnh cóng rồi; đúng lúc người bạn kia đi ngang qua nên đã đưa Sa Sa về nhà. Sa Sa không muốn ảnh hưởng đến công việc của Tiểu Lâm nên không nói cho anh biết. Người dân ven hồ đều có thể làm chứng cho việc này, Tiểu Lâm chỉ cần hỏi thăm là có thể biết rõ.

Vì cơn giận nhất thời, Tiểu Lâm không nghe lời khuyên can của bạn gái, cuối cùng tấn công người khác bất chấp pháp luật. Cho đến khi hiểu rõ mọi chuyện, anh đã đánh mất tình yêu và tình bạn, đồng thời cũng sẽ lãng phí tuổi xuân tuyệt vời của mình trong chốn ngục tù. Qua câu chuyện của Tiểu Lâm, chúng ta đã thấy sự tức giận đáng sợ thế nào. Đôi khi, chỉ một hiểu lầm nho nhỏ như vậy cũng có thể biến thành nỗi ân hận

suốt đời dưới sự “xúi giục” của con quỷ giận dữ. Nếu Tiểu Lâm có thể khống chế được cơn giận, có thể lắng nghe bạn gái giải thích hoặc nói chuyện với bạn mình thì có lẽ anh đã không đánh mất tự do quý giá của mình.

Người dễ nổi giận thường có những thiếu sót về tính cách rất nguy hiểm. Bi kịch của Tiểu Lâm khởi nguồn từ sự tự ti. Người tự ti kém cỏi trong việc tiếp nhận những sự việc từ thế giới bên ngoài và dễ suy nghĩ mọi việc theo hướng xấu; khi gặp phải việc gì đó không như ý muốn, họ thường thích than vãn và cho rằng người khác đều coi thường mình. Nếu Tiểu Lâm tự tin với tình yêu của mình thì khi nhìn thấy bạn gái xuất hiện ở nhà người khác, suy nghĩ đầu tiên của anh ta sẽ không phải cô ấy ngoại tình; những việc tiếp theo cũng sẽ không xảy ra. Người tự ti dễ rơi vào phiền não chỉ vì những điều nhỏ nhặt, từ đó đưa ra những phán đoán sai lầm.

Nóng giận khiến chúng ta phóng đại sơ suất của người khác để rồi đánh mất tình yêu đáng quý; nóng giận khiến chúng ta không muốn tìm hiểu kỹ những hiểu lầm để rồi đánh mất tình bạn hiếm có; nóng giận khiến chúng ta vội vàng quyết định để rồi đánh mất cơ hội thành công; nóng giận khiến chúng ta quên mất nguyên tắc làm người để rồi phạm phải những tội lỗi không thể tha thứ. Khi nóng giận, suy nghĩ của con người bị mất kiểm soát nên hầu hết các hành vi khi ấy đều là sai lầm.

Những tổn thương gây ra bởi cơn nóng giận là không thể bù đắp nên chúng ta phải học được các kiểm chế cảm xúc. Khi bạn tức giận, đừng vội vàng phát tác, hãy âm thầm đếm từ một đến mười, hãy cho lý trí cơ hội cạnh tranh với cơn bốc đồng rồi mới lên tiếng; nếu cơn giận như sóng lũ chực chờ trào ra, thì hãy

đếm đến một trăm... Khi đó, bạn sẽ nhận ra rằng thật ra mọi thứ không tồi tệ nhưng chúng ta tưởng.

CÁI GIẬN LÀM HẠI CÁI THÂN

Đồng ý, cho rằng nóng giận là nguồn cơn của mọi bệnh tật. Những người thường xuyên tức giận thì các cơ quan chức năng của cơ thể cũng sẽ dần dần thay đổi và xuất hiện nhiều bệnh khác nhau. Nóng giận như một sát thủ về đêm, âm thầm cướp đi sức khỏe và sinh mệnh của chúng ta. Vậy mới nói: cái giận làm hại cái thân.

Để chứng minh nóng giận có hại cho cơ thể con người, Gennady Cheurin, nhà nghiên cứu của Trung tâm Bảo vệ và An toàn Sinh thái Nga đã hướng dẫn nhiều nhà khoa học làm một thí nghiệm. Cheurin cho rằng nước có ký ức, vậy thì tưới cây bằng nước “giận dữ và nước suối có thể định lượng được tác động tiêu cực của nóng giận. Hằng ngày, ông mang một cốc nước bằng những câu chửi thề đã được chọn lọc, rồi lấy nước ấy tưới cho hạt lúa mạch. Trong khi đó, cùng số lượng hạt ở một đĩa thí nghiệm khác thì được nuôi dưỡng bằng nước suối. Sau thời gian nảy mầm của hạt, Cheurin tính toán tỷ lệ nảy mầm và thấy rằng con số này ở những hạt được tưới bởi người tức giận chỉ là 48%, trong khi tỷ lệ nảy mầm của hạt được tưới bằng nước suối là 93%.

Thông qua thí nghiệm của các nhà khoa học Nga, chúng ta có thể hiểu rõ được tác hại của nóng giận đến sức khỏe. Một nghiên cứu quốc tế mới công bố kết quả, theo đó, người nóng tính không chỉ dễ trúng gió mà còn dễ bị đột tử. Nhiều người nghĩ rằng trút giận là một cách giải tỏa. Những cảm xúc tồi tệ như bất mãn, buồn bã hay uất ức đều có thể được trút bỏ qua cơn giận. Trên thực tế, quan điểm này là sai lầm. Trút giận không những không có tác dụng giải tỏa mà còn khuếch đại các

độc tố sản sinh do cảm xúc tồi tệ và ngay lập tức gây ra những thương tổn vượt quá phạm vi chịu đựng của cơ thể. Đây là lý do tại sao các bệnh như trúng gió, đột quy... thường xảy ra khi tức giận.

Khi đang chuẩn bị tốt nghiệp và tìm việc làm, Lâm San - nghiên cứu sinh năm ba cảm thấy cơ thể xuất hiện rất nhiều vấn đề. Ngày nào cô cũng phờ phạc, nhịp tim thường xuyên đập nhanh hơn bình thường, sắc mặt càng ngày càng xấu đi, thậm chí còn mọc vài nốt mụn sưng đỏ. Về vấn đề ăn uống, đôi khi cô vô cớ chán ăn; nhưng đôi khi dạ dày lại như cái thùng không đáy, ăn bao nhiêu cũng không thấy no. Một sáng Chủ nhật, nhân dịp không có buổi phỏng vấn nào, cô quyết định đi gặp bác sĩ. Lúc ra ngoài, bạn cùng phòng bất cẩn quệt kem đánh răng vào chiếc quần cô vừa giặt, Lâm San giận lắm, liền đi ăn một lúc mấy cái đùi gà cho hả giận. Khi đi khám, bác sĩ không kê đơn thuốc cho cô mà chỉ dặn: “Nếu kiên trì không nổi giận vì bất cứ chuyện gì trong vòng nửa tháng thì những vấn đề của cơ thể sẽ biến mất”. Sau đó, bất cứ khi nào muốn nổi giận, Lâm San đều nhắm mắt, hít một hơi dài, cơn giận sẽ dần dần biến mất. Nửa tháng sau, Lâm San quả nhiên khỏe khoắn hơn rất nhiều.

Thật ra, mầm bệnh của Lâm San là nóng giận. Có lẽ vì áp lực tốt nghiệp quá lớn nên tính khí của Lâm San càng ngày càng tệ hơn, sẵn sàng nổi giận bất cứ lúc nào; kết quả là các chức năng của cơ thể âm thầm phát bệnh. Nóng giận ảnh hưởng toàn diện đến sức khỏe con người; thần kinh não bộ, nội tiết, miễn dịch, lục phủ ngũ tạng đều phải hứng chịu ảnh hưởng từ cơn giận.

Nóng giận làm hại não bộ và tinh thần. Khi tức giận, một lượng lớn máu sẽ dồn lên não làm tăng áp lực lên các mạch máu não. Lúc này, máu chứa nhiều độc tố nhất và ít oxy nhất - không khác gì một liều “thuốc độc” đối với tế bào não. Nóng giận có thể làm rối loạn hệ thống nội tiết và phá hủy hệ thống miễn dịch. Khi tức giận, các tuyến trong cơ thể đều sẽ chịu kích thích. Trong điều kiện không ổn định, các tuyến buộc phải thay đổi việc điều tiết hormone, từ đó dẫn đến rối loạn nội tiết tố. Ngoài ra, khi tức giận, não sẽ ra lệnh cho cơ thể sản xuất loại corticosteroid được chuyển hóa từ cholesterol. Nếu chất này tích tụ trong cơ thể quá nhiều sẽ cản trở hoạt động của các tế bào miễn dịch và làm giảm sức đề kháng của cơ thể. Sức công phá của nóng giận lên các cơ quan nội tạng là không thể lường trước được. Khi tức giận, một lượng lớn máu dồn lên não và mặt, làm giảm lượng máu cung cấp cho tim và gây ra tình trạng thiếu máu cơ tim. Để đáp ứng nhu cầu cơ thể, tim phải làm việc nhiều hơn, khiến nhịp tim trở nên rối loạn hơn. Trong trạng thái tức giận, cơ thể con người sẽ tiết ra một chất gọi là catecholamine, chất này tác động lên hệ thần kinh trung ương, làm tăng lượng đường trong máu, tăng phân giải acid béo, tăng độc tố trong máu và tế bào gan. Khi cảm xúc bị kích động, nhịp thở sẽ trở nên gấp gáp, thậm chí có thể xảy ra hiện tượng tăng thông khí. Các phế nang liên tục giãn nở mà không có thời gian co lại, không có được sự thư giãn và nghỉ ngơi cần có, từ đó gây nguy hiểm đến sức khỏe của lá phổi. Những người hay tức giận, thậm chí khi không thông dễ dẫn tới bí tiểu hoặc tiểu không tự chủ. Nóng giận có thể dẫn đến hưng phấn thần kinh giao cảm, tác động trực tiếp lên tim và mạch máu, làm giảm lượng

máu lưu thông trong đường tiêu hóa, làm chậm nhu động ruột, kém ăn, trường hợp nặng có thể gây viêm loét dạ dày.

Nụ cười là khắc tinh của cơn giận. Khi chúng ta gặp phải những điều không như ý trong cuộc sống, hãy nhớ mỉm cười. Mỗi nụ cười giống như một lần vận động, thúc đẩy quá trình trao đổi chất và tăng sức sống cho các cơ quan. Nếu lửa giận trong lòng bạn dữ dội đến mức không thể dập tắt bằng nụ cười thì hãy khóc thật to. Nước mắt giải độc cho tâm trạng; bất bình, buồn phiền và đau khổ đều sẽ được giải phóng theo những giọt nước mắt. Những cách khác như đọc sách, khiêu vũ, nghe nhạc, chơi bóng... đều là những cách tốt để giải tỏa cơn giận. Dù bạn áp dụng phương pháp nào, chỉ cần có thể dập tắt lửa giận thì không có gì đáng ngại với sức khỏe chúng ta nữa.

THAY ĐỔI BẢN THÂN BẮT ĐẦU TỪ “KHÔNG NÓNG GIẬN”

Nóng giận là thiên địch số một của hạnh phúc cuộc đời. Một là người luôn phiền não, bất an khó có thể nhận ra vẻ đẹp của cuộc sống. Ngay cả khi đi bộ giữa một biển hoa oải hương, những gì người đó nhìn thấy chỉ là một mảng màu tím quá dày. Vì vậy, người dễ nóng giận không bao giờ hạnh phúc. Những người tâm trạng thất thường, lúc lên lúc xuống có hệ miễn dịch và hệ nội tiết bị rối loạn, não và các cơ quan nội tạng cũng sinh bệnh. Vậy nên, một người dễ nóng giận không bao giờ có vẻ ngoài rạng rỡ.

Mối quan hệ giữa các cá nhân cần được cẩn thận duy trì, sự nghiệp thành công cần nỗ lực phấn đấu. Và lửa giận sẽ phút chốc thiêu hủy những gì bạn cố gắng gây dựng suốt bao năm. Mối quan hệ giữa người với người là bình đẳng, bạn bè cần thấu hiểu và hỗ trợ lẫn nhau. Nếu một người luôn xảy ra xích mích với bạn bè, lâu dần bạn bè người đó sẽ không còn lòng nhiệt tình với tình bạn của hai người nữa. Gây dựng sự nghiệp như đi trên băng mỏng, mỗi bước đi đều cần vô cùng cẩn thận. Nếu một người tính khí bất ổn, lúc buồn lúc vui thì quản lý và đối tác sẽ mất niềm tin vào anh ta. Vì vậy, người dễ nóng giận không có bạn bè, khó thành đại sự.

Mỗi người đều muốn trở nên ưu tú, nhưng nóng giận lại đẩy ưu tú ra ngoài tầm với. Vì vậy, nếu bạn muốn thay đổi bản thân và thoát khỏi cuộc sống tầm thường thì phải bắt đầu từ “không nóng giận”.

Gần đây, Lôi Tử thích một nữ đồng nghiệp mới tên Tiểu Ảnh. Để có được tình yêu, anh quyết định thay đổi bản thân triệt để. Điều kiện của Lôi Tử khá ổn: cao 1m75, cũng coi như cao ráo sáng sủa, tốt nghiệp trường đại học danh tiếng, trong công ty cũng được coi là “hàng hiếm”; năm đầu tiên đến công ty đã hoàn thành hai dự án lớn, được sếp đánh giá rất cao; nhưng anh chỉ có một tật xấu đó là tính khí không tốt. Lôi Tử cho rằng khuyết điểm này không ảnh hưởng quá nhiều đến mình nên chưa từng để ý tới.

Lôi Tử có rất nhiều điều tiếc nuối ví dụ như lạnh nhạt với đồng nghiệp, chưa thể thăng chức sau một thời gian dài, sức khỏe kém. Để bản thân xứng đáng có được nhiều tình yêu hơn, Lôi Tử bắt đầu thường xuyên mời đồng nghiệp đến các buổi tụ tập do mình tổ chức, làm thêm bạt mạng, mời chào khách hàng, làm dự án và đến phòng tập bất cứ khi nào có thời gian. Nhưng nửa năm trôi qua, những nỗ lực của Lôi Tử dường như vẫn không có tác dụng. Đồng nghiệp vẫn lạnh nhạt thờ ơ với anh, sếp vẫn không có ý định thăng chức cho anh, chứng đau đầu và viêm dạ dày của anh không thuyên giảm.

Lôi Tử rất khổ não về điều này. Khi hẹn hò với Tiểu Ảnh, anh vẫn đang chìm đắm trong trạng thái thất vọng nên không khống chế được tính khí của mình mà to tiếng với Tiểu Ảnh. Tiểu Ảnh là một cô gái dịu dàng, thấu hiểu người khác. Sau khi tâm trạng của Lôi Tử ổn định, cô nói: “Những điều không như ý trong cuộc sống của anh đều do tính khí mà ra. Nếu anh không thay đổi thói quen dễ nổi cáu thì tất cả những cố gắng của anh đều là công cốc.”

Lời Tiểu Ảnh nói như đưa đường chỉ lối cho Lôi Tử. Anh bắt đầu để ý đến khuyết điểm hay nóng giận của mình và cố gắng kiềm chế cảm xúc. Nửa năm sau, Lôi Tử được thăng chức, thành công theo đuổi được cô gái trong lòng. Bởi lẽ những cố gắng trong nửa năm của anh không bị lửa giận thiêu rụi nên anh đã được đền đáp xứng đáng. Điều này cho chúng ta biết rằng thay đổi bản thân bắt buộc phải bắt đầu bằng “không nóng giận”. Bởi vì hầu hết những bất hạnh trong đời đều do nóng giận mà ra.

Né tránh là cách hiệu quả nhất để kìm nén cơn giận. “Mắt không thấy tâm không phiền”, khi gặp phải chuyện không như ý thì nên lập tức rời khỏi hiện trường để phiền não nằm yên ở nơi cách xa bạn. Ví dụ, sự hiểu lầm của bạn bè khiến bạn vô cùng tức giận, bấy giờ đừng vội vàng nổi giận mà hãy nhanh chóng rời khỏi nơi đang nói chuyện để tránh lửa giận phá hủy tình bạn đáng quý. Một ngày nào đó bạn bè sẽ hiểu ra sự thật và xin lỗi bạn. Còn nếu khi ấy bạn vội vã nổi giận thì rất có khả năng tình bạn của hai người sẽ đi đến dấu chấm hết. Ví dụ khác, lời trách móc vô lý của sếp khiến bạn bức tức, khi ấy hãy lấy cớ nhận một cuộc gọi quan trọng của khách hàng để thoát khỏi văn phòng của sếp; sang đến hôm sau, có thể sếp đã quên mất những gì chỉ trích bạn hôm trước. Nhưng nếu hôm trước bạn khăng khăng đối đầu với sếp thì nỗ lực bao năm làm việc sẽ biến mất hoàn toàn. Tóm lại, bất cứ lúc nào cũng đừng cho mình cơ hội nổi nóng.

Đương nhiên, trong nhiều trường hợp, cơn tức giận sẽ không tự nhiên biến mất. Nếu sau khi né tránh mà cơn giận vẫn còn nguyên thì bạn hãy thử dời sự chú ý của mình. Trong những

trường hợp bình thường, các hoạt động giải trí là cách tốt nhất để nguôi giận. Nghe nhạc, để những uất ức, bất mãn, những phiền não, lo âu trở nên nhỏ bé trong giai điệu tươi đẹp và giọng hát duyên dáng. Đọc sách cũng là một cách hiệu quả để xoa dịu cảm xúc. Khi tâm trạng bất an, chúng ta rất khó tĩnh tâm đọc sách. Khi ấy, bạn hãy ép bản thân vào thế giới của sách, có thể bằng cách đọc to thành tiếng hoặc chép lại, dần dần chúng ta sẽ hòa mình vào thế giới câu chữ và quên đi đau khổ trong thực tại.

Những cảm xúc khiến chúng ta rơi vào lửa giận như phần nộ, bất mãn, âm ức... đều là thuốc độc với tâm hồn và cần được giải tỏa kịp thời. Hét lên nổi giận muộn trong lòng giữa thảo nguyên bát ngát, trên mặt biển bao la hay đỉnh núi không dấu chân người là giải tỏa hiệu quả nhất. Để gió mát thảo nguyên, sóng nơi biển cả và mây trên đỉnh núi cuốn trôi những gánh nặng trên vai ta, chỉ để lại hành trang nhẹ bẫng lên đường. Chuyện trò với bạn bè cũng là một cách nguôi giận hữu hiệu. Người tri kỷ luôn có thể nhìn thấu nội tâm chúng ta và khuyên giải ta bằng những lời lẽ đầy đồng cảm.

Cách thay đổi triệt để tính khí là đề cao tu dưỡng đạo đức cá nhân. Nếu một người có thể duy trì một tâm thái bình tĩnh, sáng trong mọi lúc thì bất cứ tình huống không như ý nào trong đời cũng không thể gây ra bất kỳ gợn sóng nào trên mặt hồ phẳng lặng. Đề cao tu dưỡng đạo đức là một quá trình lâu dài. Chỉ những người đọc nhiều hơn, trải nghiệm nhiều hơn, tư duy nhiều hơn, phản tỉnh nhiều hơn mới có thể đạt tới cảnh giới cao nhất của sự không nóng giận.

Ở điểm khởi đầu, số mệnh giao cho mỗi người chúng ta những thứ giống nhau. Trên đường đời, có người liên tục mất đi, có người liên tục đạt được nên cuối cùng mới xuất hiện phân hóa giàu nghèo. Một tâm hồn nghèo nàn bị lửa giận chiếm giữ, trong khi một tâm hồn phong phú lại ngập tràn niềm vui và hạnh phúc. Nếu một người muốn thay đổi bản thân và thoát khỏi số phận bất hạnh thì phải bắt đầu từ việc “không nóng giận”. “Không nóng giận” là bước đầu tiên để thay đổi bản thân. Phật dạy: “Tướng do tâm sinh.” Cuộc sống ra sao được quyết định bởi tâm thái thế nào. Chỉ khi con người có một tâm hồn bình thản, yên tĩnh thì cuộc sống mới tươi sáng, rực rỡ. Nóng giận là một trong những cảm xúc bình thường nhất và tồn tại ở mọi góc ngách trong cuộc sống. Làm thế nào để không nổi giận có thể coi là một thử thách cho tất cả mọi người.

CHƯƠNG 2: NÓNG GIẬN LÀ TRỪNG PHẠT BẢN THÂN BẰNG LỖI LẦM CỦA NGƯỜI KHÁC

Nóng giận giống như một quả bom có sức công phá khủng khiếp. Một khi quả bom ấy phát nổ, nó không chỉ khiến bạn trở nên buồn bực, khiến lòng dạ bạn càng ngày càng hẹp hòi mà còn hủy hoại nghiêm trọng sức khỏe, thể chất, tinh thần của bạn và đẩy nhanh quá trình lão hóa. Học cách không nóng giận, bớt nóng giận là một kiểu trưởng thành, cũng là một loại trí tuệ.

NÓNG GIẬN SẼ KHIẾN CẢ NGƯỜI BẠN U ÁM, TỐI TÂM

Có một triết gia nói rằng: “Cái gì tồn tại thì hợp lý, cái gì hợp lý thì tồn tại. Đời người cũng không ngoại lệ. Dù là vui vẻ, hạnh phúc hay phiền não, ám ức đều có lý do tồn tại của nó; chúng ta không thể nào lựa chọn. Song, tâm hồn chúng ta không hề dương dương tự đắc vì vui vẻ, hạnh phúc; hay u ám, tối tăm vì phiền não, ám ức được. Hãy cảm nhận cuộc sống bằng trái tim, trải nghiệm cuộc sống với tâm tình bao dung, độ lượng, càng điềm nhiên càng bớt phiền não.

Trong cuộc sống hằng ngày, ai cũng sẽ gặp phải những chuyện bực mình như hứng chịu những lời nói ác ý của người lạ, lỡ tay làm rơi ví, con trẻ nghịch ngợm phạm lỗi hết lần này đến lần khác. Người bình thường khi gặp phải những chuyện này đều sẽ nổi giận lôi đình; nhưng bực mình vì lỗi lầm của người khác là lấy khuyết điểm của người khác để trừng phạt chính bản thân mình, còn nếu chán nản vì sơ suất của bản thân thì là so đo với chính mình. Người thông minh luôn có thể suy nghĩ vấn đề từ một góc độ khác. Tha thứ cho sự thô lỗ của người khác, bạn có thể nâng cao tu dưỡng của mình; nhớ bài học đánh mất ví, bạn có thể giữ gìn những thứ quý giá hơn; còn những lỗi lầm gây thương tổn của con trẻ chẳng phải một phần của cuộc sống hạnh phúc ư? Vì vậy, dường như những người bình thường hay chực chờ nổi giận mọi lúc mọi nơi luôn có những vấn đề giải quyết không bao giờ hết. Vùng trời của họ dường như luôn bị mở phiền não rắc rối che kín nên không thể cảm nhận được ánh nắng rực rỡ, xán lạn. Còn người thông minh lại

luôn có thể tìm thấy vẻ đẹp trong đời ở muôn nơi, luôn tươi tắn, hồng hào trong cuộc sống hạnh phúc.

Dương Nhụy vốn là một người thông minh, tươi sáng. Nhưng gần đây các đồng nghiệp đều rất lo lắng cho cô. Nguyên nhân là bởi trước đây không lâu, chồng cô mới đề xuất ly hôn với cô. Chồng Dương Nhụy là giảng viên đại học, vì tính tình hài hước và phong thái trẻ trung nên khá thân thiết với rất nhiều sinh viên. Sinh viên đại học tuổi mới đôi mươi là lứa tuổi ngây thơ, hồn nhiên; không ít nữ sinh si mê chồng Dương Nhụy. Chồng Dương Nhụy có ấn tượng tốt với một nữ sinh, trong phút mất kiểm soát có phát sinh quan hệ với nữ sinh này. Sau đó, cô bé ấy có thai. Chồng Dương Nhụy lựa chọn chịu trách nhiệm với cô gái đó, đề xuất ly hôn với Dương Nhụy.

Đối với việc chồng ngoại tình, phụ nữ có quyền nổi giận, có quyền oán trách. Nhưng Dương Nhụy lại rất bình tĩnh đón nhận tất cả. Sau khi hoàn thành dự án đang dang dở, cô cùng chồng đến Cục Dân chính. Việc ly hôn dường như không có bất cứ ảnh hưởng gì đến cô, cô vẫn hăng hái với công việc hằng ngày, đôi khi còn thay đổi cách trang điểm, kiểu tóc... khiến ai ai cũng ngạc nhiên.

Một đồng nghiệp thân thiết ngập ngừng hỏi cô: “Hình như cậu chẳng bao giờ nổi giận?”

Dương Nhụy hiểu ý cười đáp: “Cậu đang không hiểu sao mình lại không tức giận với chồng cũ à? Chuyện cũng đã rồi, giận dữ cũng chẳng có tác dụng gì, ngược lại còn ảnh hưởng đến tâm trạng mình.

Dương Nhụy không để chuyện ly hôn ảnh hưởng đến tâm trạng mình. Sau khi ly hôn, cô vẫn vui vẻ, hạnh phúc. Cô là một

người phụ nữ rất khôn ngoan - người thành công bảo vệ bản thân trước những việc không như ý trong cuộc sống. Nếu như một người phụ nữ bình thường, đến chỗ chồng làm việc náo loạn một trận, thượng cẳng chân hạ cẳng tay với nữ sinh kia, khóc lóc thương thân trách phận... thì cuộc đời cô ấy sẽ chỉ toàn những điên cuồng, uất ức và nước mắt. Cuối cùng, ngay cả khi người chồng không chịu nổi áp lực mà ở lại bên cô ấy thì tình cảm của bọn họ cũng đã đi đến hồi kết.

Tự lực cánh sinh là cách duy nhất để thay đổi cuộc đời bất hạnh. Cuộc sống sẽ không khuất phục hoặc thuận theo mong muốn của bạn chỉ vì bạn nổi lửa giận bùng bùng. Nó giống như một đứa trẻ bướng bỉnh, bạn càng không hài lòng với nó, nó càng chống lại bạn. Vì vậy, trước những bất hạnh của cuộc đời, điều chúng ta cần làm là bình tĩnh chấp nhận rồi bỏ qua. Chỉ như vậy cuộc sống vốn hạnh phúc mới không bị ảnh hưởng và một người vốn tươi tắn, bạn mới không bị phiền não giày vò đến khổ sở. rạn vỡ như

Nhà tâm lý học nổi tiếng người Mỹ William James¹ đã nói: “Con người có thể thay đổi cuộc đời mình bằng cách thay đổi tâm thái.” Cuộc đời thành công hay thất bại, hạnh phúc hay long đong, vui vẻ hay bi thương có một phần không nhỏ do tâm thái tạo thành. Những tổn thương chí mạng nhất đến từ nơi sâu thẳm tâm hồn. Nếu chúng ta cứ khăng khăng níu kéo những phiền não thì sẽ càng ngày càng đau khổ. Giận dữ là một cảm xúc xấu đe dọa cuộc sống hạnh phúc. Khi thường xuyên rơi vào tình trạng phẫn nộ, cuộc sống của chúng ta sẽ bị bủa vây bởi vô vàn rắc rối. Vốn dĩ đó không phải vấn đề của bản thân cuộc sống mà là những khuyết điểm nhỏ nhất trong cuộc

sống bị phóng đại bởi tâm trạng không tốt. Cũng như khi tâm tình vui vẻ, chúng ta dễ ngửi thấy hương hoa ngọc lan; nhưng khi nổi giận thì cảnh đẹp đến đâu cũng thấy chướng mắt.

Dù bạn làm nghề gì, ở tầng lớp nào, chỉ cần có thể giữ được một trái tim bao dung, tĩnh lặng thì cuộc sống của bạn sẽ rạng rỡ sắc màu. Ai có thể nói rằng những công nhân xây dựng đi sớm về khuya, ngày ngày làm bạn với sắt thép xi măng không hạnh phúc; ai có thể nói rằng ông chủ các tập đoàn đa quốc gia giá trị hàng trăm triệu là rất hạnh phúc? Hạnh phúc và niềm vui là cuộc sống trong tim chúng ta, không liên quan gì đến thực tại. Nếu trong lòng thỏa mãn thì những người công nhân xây dựng mướt mải mồ hôi cũng có thể sống một đời thanh thang; nếu trong lòng toàn rác rưởi thì phú ông quần là áo lượt cũng chán nản, ủ rũ. Đây đúng là: Nếu trong lòng có hoa sen thì đâu đâu cũng là đầm sen thơm ngát.

Giữa đất trời, con người vô cùng nhỏ bé. Sức lực của con người cũng vô cùng mong manh. Nổi giận với những chuyện đã qua là hoàn toàn vô nghĩa. Vì vậy, dốc sức làm việc để rồi bình thản đón nhận kết quả nên có mới là lối sống khoáng đạt mà một người khao khát hạnh phúc nên theo đuổi. Mười việc trên đời thì có đến tám, chín việc không như ý. Cuộc sống vốn đầy rẫy vấp ngã và thất vọng, điều quan trọng là thái độ sống của con người. Nếu bạn không tính toán được - mất, thuận theo duyên số thì những vấp ngã và thất vọng trong đời chỉ là bài học kinh nghiệm để rồi sau cơn mưa ắt có cầu vồng; nhưng nếu bạn cứ tính toán thiệt hơn, lo được lo mất thì những vấp ngã và thất vọng sẽ bị phóng đại lên gấp nhiều lần. Vì vậy, cuộc

sống của người khôn ngoan dường như luôn xuôi chèo mát mái, còn những người ngu muội lại luôn quanh co khúc khuỷu.

Cả một đời thuận buồm xuôi gió có thể nói là điều viễn vông, sống trên đời có lúc thuận lợi cũng có lúc gặp ghềnh, có lúc bằng phẳng cũng có lúc chông gai. Làm thế nào để cuộc sống chúng ta bớt khó khăn? Điều đó đòi hỏi chúng ta phải luôn duy trì một thái độ tốt. Hằng ngày, chúng ta gặp phải quá nhiều việc chỉ muốn “khẩu nghiệp”, nhưng nếu là người thông minh thì bạn nhất định phải kiềm chế cơn giận của mình. Cũng giống như vũng nước đục làm bẩn váy bạn, nếu bạn tức giận đá nó thêm mấy cái, nó sẽ lại tặng bạn thêm mấy vết bẩn mà thôi. Vì vậy, tức giận chỉ khiến bạn vốn khó chịu vì những điều không như ý càng thêm u ám, tối tăm mà thôi. Những thái độ tích cực như lạc quan, bao dung... mới có thể khiến bạn luôn cảm thấy hạnh phúc.

BẠN THẬT SỰ NGU NGỐC KHI TRỪNG PHẠT BẢN THÂN BẰNG LỖI LẦM CỦA NGƯỜI KHÁC

Trong cuộc sống thường ngày, chúng ta luôn phải tiếp xúc với đủ cảm những điều ấy, chúng ta nổi giận bùng bùng, rầu rĩ không vui hoặc tâm trạng đột nhiên tụt dốc không phanh. Nhưng như thế có tác dụng gì? Việc đã rồi, người sai lầm cũng không thể nhận được bất kỳ chỉ dẫn hữu ích nào từ cơn giận của bạn. Triết gia cổ điển người Đức - Kant² từng nói: “Nổi giận là tự trừng phạt mình bằng sai lầm của người khác.” Mỗi người đều phải chịu trách nhiệm cho hành vi của mình, mắc lỗi phải chịu tội. Nhưng tức giận không phải cách trừng phạt người làm sai mà là gây khó dễ cho chính mình.

Trong hoàn cảnh bình thường, tức giận có hai kiểu. Hoặc là nổi giận lôi đình hoặc là buồn bã không vui, tự hành hạ bản thân. Dù là kiểu nào trong hai kiểu này, thì cuối cùng người tổn thương nhất vẫn là bản thân người nổi giận. Lửa giận của người nổi giận bùng bùng như núi lửa phun trào, dung nham tung tóe khắp nơi, làm tổn thương tình cảm của đối phương và khiến những người bên cạnh sợ hãi. Còn lửa giận của người buồn bã không vui lại như nước sôi, nước sùng sục trong ấm nhưng lại không thể phá tung nắp nên cuối cùng chỉ đành kìm nén trong lòng. Nhưng cái giá quá đắt bạn phải trả lại chẳng thể đổi được sự thức tỉnh của kẻ lầm lỡ.

Đối với người bình thường, họ không nhận thức được sai lầm của chính mình trong hầu hết trường hợp. Nếu bạn nói thẳng với người đó về những sai lầm của họ, hoặc trở mặt với đối phương, bạn sẽ khiến người đó cảm thấy bạn đã xúc phạm anh ta. Sau khi bất mãn với bạn, anh ta không những không bình

tĩnh nhìn nhận lại lỗi lầm của bản thân mà còn vô cớ chỉ trích bạn. Hành vi này càng khiến bạn bức tức hơn. Mỗi quan hệ của hai người vì thế sẽ rơi vào một vòng luẩn quẩn không lối thoát. Nếu thời điểm đó, người mắc lỗi nhận thức được lỗi lầm của bản thân, nhưng bạn lại cứ cố chấp không thôi, anh ta sẽ cho rằng bạn nhiều chuyện, hẹp hòi và ương bướng. Vì vậy, tức giận vì lỗi lầm của người khác sẽ chỉ khiến bạn thêm phiền muộn mà thôi.

Trong cuộc sống, chúng ta luôn gặp phải những người như vậy, những người thân nhiên tổn thương người khác một cách thô lỗ. Gần đây, Lưu Lộ đã rơi vào một rắc rối tương tự. Đối diện nhà Lưu Lộ có một đôi vợ chồng trẻ làm âm nhạc mới chuyển đến. Ban đầu, Lưu Lộ cũng có ấn tượng tốt với họ. Bởi họ khá cởi mở và rất thân thiện với những người xung quanh. Nhưng dần dần, những rắc rối bắt đầu phát sinh. Nhà đôi vợ chồng họ luôn phát ra các loại âm thanh, tiếng trống dồn dập, giọng hát thô lỗ... khiến người không hiểu âm nhạc như Lưu Lộ không thể chịu đựng nổi. Đau đầu hơn là những âm thanh cao vút đột nhiên vang lên phá vỡ bầu không khí tĩnh mịch lúc nghỉ trưa hoặc đang say giấc nồng giữa đêm khuya. Mỗi khi gặp phải chuyện như vậy, Lưu Lộ đều rất bức mình. Nhưng phong thái của cô không cho phép bản thân cãi nhau với người khác nên cô luôn phải ôm cục tức trong lòng. Một ngày họ, khi lại bị đánh thức từ trong cơn mơ, cô tức giận đến mức ném máy tính xách tay bên cạnh giường xuống đất; một lần khác, cô đá vỡ chai nước khiến chân bị thương.

Cuối cùng, Lưu Lộ không nhẫn nhịn được nữa, cô quyết định sang nhắc nhở hàng xóm. Cô gõ cửa hồi lâu mới thấy chủ nhà

ra mở cửa. Khi Lưu Lộ nói rõ lý do, cô ta thô lỗ quay vào nhà, không quên oán trách một câu: “Không để người khác yên ổn làm việc nữa.”

Thái độ này của người hàng xóm khiến Lưu Lộ nổi giận đùng đùng. Cô quyết định lập tức tìm chủ nhà đòi lại tiền thuê. Chủ nhà là một bà lão sáng suốt. Bà dẫn Lưu Lộ đi gõ cửa nhà hai vợ chồng kia rồi nói: “Người ở trong căn hộ của chúng tôi có thể sửa sang tùy ý. Tôi biết một chất liệu cách âm rất tốt, anh chị cần tôi giới thiệu không?”

Không lâu sau, Lưu Lộ và các nhà hàng xóm đều có giấc ngủ yên ổn. Thật ra, khi gặp phải tình huống tương tự chúng ta thường giống như Lưu Lộ - lựa chọn ôm cục tức trong lòng hoặc nói thẳng với đối phương. Kết quả là cách làm này không những không giải quyết được những phiền não mà còn gây nên những rắc rối mới. Chắc hẳn chủ nhà cũng ngày đêm bị quấy rầy bởi tiếng nhạc nhưng những gì bà làm lại là tìm ra nguyên nhân sâu xa và làm việc có chủ đích. Mọi người đều không thích bị chỉ trích, nhưng không ai từ chối sự giúp đỡ tử tế. Vì vậy, khi người khác xúc phạm chúng ta, tức giận là cách ngu ngốc nhất. Cố gắng hết sức tránh xung đột trực diện, nói gần nói xa mới là lựa chọn khôn ngoan.

Nhiều khi, có những việc do bạn còn giữ trong lòng nên mới không vui, còn người khác thì đã quên từ lâu rồi. Một việc vốn là lỗi của người khác nhưng chúng ta lại trần trọc không yên, khó vào giấc ngủ; không buồn cơm nước, tiêu tụy hao gầy; canh cánh trong lòng, buồn bực không vui. Trong khi đó, kẻ đầu sỏ gây ra lỗi lầm này đã sớm cho mọi chuyện vào dĩ vãng, tiếp tục ăn uống vui chơi rồi. Cuộc đời người đó vẫn tươi đẹp còn cuộc

sống của chúng ta lại trở nên u tối. Ngẫm lại, chính mình là người sai lầm, sai lầm ở chỗ đã trừng phạt bản thân bằng lỗi lầm của người khác.

Có nhiều khi, chúng ta luôn thích lấy tiêu chuẩn của bản thân để đánh giá người khác. Khi người khác khiến chúng ta hài lòng về mọi mặt, chúng ta liền đặc biệt ưu ái họ; nhưng nếu người khác không đạt đến tiêu chuẩn của mình, chúng ta liền buồn bã không vui. Nhưng tiêu chuẩn đo lường trong lòng mỗi người là khác nhau, không phải lúc nào mọi người cũng sống theo các tiêu chuẩn của chúng ta. “Một nghìn bạn đọc thì có một nghìn Hamlet”, mỗi người có suy nghĩ, nội dung cân nhắc, góc độ nhìn nhận sự việc của riêng mình. Trong hầu hết các trường hợp, sự tức giận của chúng ta bắt nguồn từ những quan điểm khác nhau. Một việc bạn cho là sai, bạn vô cùng đau đầu nhưng người làm điều đó có thể không nghĩ như vậy. Cuối cùng, người duy nhất bị quấy nhiễu chỉ có mình bạn.

Vì vậy, khi bất đồng ý kiến với người khác, sự tức giận đơn phương của bạn là một biểu hiện vô lý. Sau khi sự việc như vậy xảy ra, điều đầu tiên chúng ta cần làm là nhìn nhận lại chính mình: Suy nghĩ xem các tiêu chuẩn đo lường của mình có chính xác hay không và liệu có giải pháp tốt hơn cho vấn đề này hay không. Tóm lại, vội vàng tức giận là cách làm kém khôn ngoan nhất, không những không giúp ích được gì mà còn khiến mối quan hệ của bạn với người khác xấu đi.

Trong cuộc sống, chúng ta thường không đồng tình với những gì người khác làm và cũng hay bị chọc giận bởi người khác. Nhất định đừng nổi cáu vào lúc này! Bởi lẽ, người cuối cùng gánh chịu sự trừng phạt nghiêm khắc của cơn giận chỉ có

chính bạn mà thôi. Con người không phải thánh hiền, ai mà không có lỗi. Khi hành vi của ai đó xúc phạm bạn, hãy tha thứ cho người ấy bằng tấm lòng bao dung. Khi bạn tha thứ cho người khác, chính bạn cũng được khoan hồng. Việc đã xảy ra rồi, nổi giận cũng không có ý nghĩa gì. Tốt hơn hết, bạn nên bình tĩnh đón nhận để người khác và bản thân đều được nhẹ nhõm hơn.

TRÁNH XA THÈM MUỐN, ĐỐ KỊ VÀ GHEN GHÉT; VUI VẺ HAY KHÔNG PHỤ THUỘC VÀO CẢM NHẬN CỦA CHÍNH MÌNH

Trong cuộc sống, chúng ta luôn thích so sánh với người khác, so xem ai đẹp hơn, hạnh phúc hơn, thành công hơn. “Núi này cao còn có núi khác cao hơn”, đâu đâu cũng có những người xinh đẹp, thành công, hạnh phúc hơn chúng ta. Thế là chúng ta thêm muốn, đố kỵ thậm chí ghen ghét với họ. Những cảm xúc tiêu cực này che lấp tâm trí chúng ta, khiến chúng ta mù quáng rơi vào sân hận, trở thành nô lệ của cơn giận, vi phạm nghiêm trọng ước nguyện ban đầu của đời người là theo đuổi hạnh phúc. Chỉ khi buông bỏ tâm lý so sánh, chúng ta mới có thể lấy lại niềm vui.

Người thường xuyên rơi vào vũng lầy của sự so sánh thường sống trong giá trị của người khác. Họ cho rằng mọi thứ người khác có đều tốt, đồng thời không biết trân trọng những gì mình có mà người khác không có. Kiểu so sánh mù quáng này khiến chúng ta nhìn thấy khuyết điểm ở khắp nơi trong cuộc sống và không bao giờ có được hạnh phúc. Thật ra, những thứ không thuộc về mình luôn có lý do để không thuộc về mình. Có thể là do những thứ đó không phù hợp với chúng ta, cũng có thể là do chúng ta chưa đủ cố gắng để có được tư cách nắm chúng trong tay. Ngưỡng mộ, đố kỵ, ghen ghét sẽ không giúp chúng ta có được những thứ ấy mà chỉ đẩy chúng càng ngày càng xa ta. Chúng ta phải học được cách xóa bỏ tâm lý so sánh mù quáng ngay từ đầu và tiêu diệt sự ghen tỵ, giận dữ từ trong trứng nước.

Thèm muốn, đố kỵ và ghen ghét thường bắt đầu từ sự mất cân bằng tâm lý. Để tâm lý được cân bằng, chúng ta phải hy sinh niềm vui và hạnh phúc. Thèm muốn, đố kỵ và ghen ghét như lưỡi dao giết người vô hình, như liều thuốc độc của tâm hồn. Nhiều người bị sự thèm muốn làm mờ mắt, sinh ra đố kỵ và ghen ghét từ đó đánh mất lý trí và khả năng phán đoán, làm những việc hối hận cũng không kịp. Thèm muốn, đố kỵ, ghen ghét thực chất là những hình phạt dành cho chính mình. Vì những người có cảm xúc này thường tức giận với chính bản thân họ, giận mình không đủ mạnh, giận mình không thể thay đổi, giận kẻ kia quá xuất sắc, giận vận mệnh bất công... Cuối cùng, họ đi đến con đường diệt vong trong cơn tức giận ấy.

Con người ai cũng có ham muốn. Người nghèo muốn trở nên giàu có, người hèn mọn muốn trở nên cao sang, người không tên tuổi muốn trở nên nổi tiếng, người không được khen ngợi muốn vẻ vang... Điều này không có gì đáng chê trách. Nhưng mong muốn phải tỷ lệ thuận với năng lực cá nhân. Nếu năng lực cá nhân không đủ để thỏa mãn những ham muốn trong lòng thì tâm lý người đó sẽ mất cân bằng và sẽ sinh lòng thèm muốn với những người đã có thứ mình đang muốn ấy. Khi anh ta phát hiện người kia có thể không tốt bằng mình thì đố kỵ bắt đầu bám rễ. Nếu lòng đố kỵ ấy cứ không ngừng lớn lên, nó sẽ trở thành ngọn lửa ghen ghét. Vì vậy, sự mất cân bằng giữa ham muốn và năng lực là căn nguyên của thèm muốn, đố kỵ và ghen ghét. Kiểm chế ham muốn hoặc nâng cao năng lực là một cách hiệu quả để đánh bay lòng đố kỵ.

Cuộc sống vốn rất đẹp, nhưng người không biết đủ luôn thấy những khiếm khuyết trong đời. Sự mất cân bằng giữa ham

muốn và năng lực khiến chúng ta lúc nào cũng để tâm đến những bất hạnh trong cuộc sống mà chẳng thể làm gì khác. Nhà triết học người Anh - Bacon³ từng nói: “Con quỷ đồ kỵ luôn âm thầm, lén lút phá hoại những điều tốt đẹp trên thế gian.” Shakespeare nói: “Bạn phải cẩn thận với lòng ghen tỵ. Nó là một con yêu quái mắt xanh! Ai làm nạn nhân của nó thì sẽ bị nó đùa bỡn.” Thèm muốn, đồ kỵ và ghen ghét hủy hoại vẻ đẹp trong cuộc sống và chìm ta xuống vực thẳm của nỗi đau.

Khi chúng ta thèm muốn thứ người khác đang có thì đừng ảo tưởng cũng đừng cảm thấy có lỗi với bản thân, hãy cố gắng nâng cao năng lực của mình để có đủ tư cách sở hữu những thứ này. Nếu năng lực của chúng ta thực sự không đủ thì hãy làm đời thêm đẹp bằng sự thản nhiên và độ lượng; lấp đầy cuộc sống bằng hạnh phúc và ung dung. Hạnh phúc không phải là ta có nhiều hay ít mà là cảm nhận của tâm hồn. Nếu biết đủ thì cơm canh đạm bạc cũng là phúc; nếu lòng tham không đáy thì cẩm y ngọc thực cũng khó có được hạnh phúc trong tương lai. Hãy tránh xa lòng thèm muốn, đồ kỵ và ghen ghét; cuộc sống sẽ muôn màu muôn vẻ; hãy gạt bỏ tâm lý so sánh và phớt lờ ý kiến của người khác, vui vẻ, hạnh phúc hay không phụ thuộc vào chính bạn mà thôi.

NÓI “KHÔNG SAO” VỚI CHÍNH MÌNH. NGƯỜI NGHĨ THOÁNG LUÔN ĐƯỢC YÊU THÍCH

Vạn vật trên đời đều không ngừng thay đổi, thay đổi góc nhìn nhận vấn đề sẽ tìm thấy hy vọng. Vì vậy, chỉ cần sinh mệnh còn nằm trong tay thì không có con đường cùng nào cả. Đời người không thể lúc nào cũng thuận buồm xuôi gió. Chúng ta sẽ luôn gặp phải những điều không như ý kiểu này hay kiểu khác. Nếu việc gì bạn cũng tính toán, so đo, thì những chuyện vặt vãnh lông gà vỏ tỏi sẽ ngập tràn quanh bạn và cuộc sống sẽ rơi vào tuyệt vọng. Vì vậy, nếu gặp chuyện rắc rối, hãy nói “không sao” với chính mình, làm người nghĩ thoáng mới có được hạnh phúc.

Có câu: “Đời người sống chẳng đầy trăm, thường ôm giấc mộng ngàn năm ưu phiền”. Người bình thường hay phiền muộn, những việc vặt vãnh cũng có thể ảnh hưởng đến tâm trạng cả một ngày. Những phiền não này luôn làm xáo trộn cuộc sống, công việc, gia đình, quan hệ xã giao... cũng như tất cả quá trình giao tiếp của họ; đồng thời làm tổn hại nghiêm trọng đến sức khỏe thể chất và tinh thần. Vì vậy, đời người nghĩ thoáng được vẫn tốt hơn. Đối mặt với những quanh co khúc khuỷu trong đời, chúng ta phải học được cách xem nhẹ và cởi mở, không ai biết bạn sẽ nhận được gì ở giây tiếp theo, hãy tin rằng cảnh đẹp thuộc về bạn đang trên đường ghé thăm giữa những khúc khuỷu gập ghềnh ấy.

Đại Vân - sinh viên đại học chuẩn bị tốt nghiệp đã rơi vào khoảng hẫng cuộc đời. Năm ngoái, cô đã tham gia kỳ thi nghiên cứu sinh nhưng lòng tự tin cao ngất của cô đã chịu một cú sốc mạnh mẽ khi nhận được kết quả. Bình tĩnh lại, cô bắt

đầu vội vã chuẩn bị luận văn tốt nghiệp và CV xin việc. Cô tự an ủi mình rằng không học nghiên cứu sinh cũng không sao, ai biết được cánh cửa nào khác sẽ mở ra cho mình. Sau buổi bảo vệ luận văn hết sức căng thẳng, bài làm của Đại Vân lại bị giảng viên đánh trượt, điều này có nghĩa là cô không thể nhận bằng tốt nghiệp và phải ở lại trường học thêm một năm. Khi các giáo viên và bạn học đều tỏ lòng tiếc nuối và đồng cảm với Đại Vân thì cô lại không quá đặt nặng vấn đề này. Cô cho rằng bản thân vốn chưa học tốt kiến thức đại học nên ở lại học thêm một năm cũng như trường cho mình thêm một cơ hội bù đắp những gì còn thiếu. Khi các bạn học đều đang chuẩn bị tốt nghiệp, Đại Vân lặng lẽ ôm giáo trình đến phòng tự học.

Một buổi chiều nọ, bạn trai tìm gặp cô. Vừa gặp nhau, anh ta không hỏi han chuyện thi cử, cũng không an ủi việc cô bị hoãn tốt nghiệp mà đề nghị chia tay, nguyên nhân là vì anh ta đã yêu một người con gái khác. Đại Vân bình tĩnh mỉm cười và quay người rời đi để lại anh ta mặt đỏ tía tai ngồi đó. Đến tối, một người bạn thân biết chuyện đã đến an ủi cô. Đại Vân nói: “Mình không hề tức giận. Mình cảm ơn đời đã cho mình kịp thời nhìn rõ bộ mặt thật của một người đàn ông. Nếu mình lấy anh ta rồi mới biết anh ta không chung thủy như vậy thì mình còn phải đối mặt với việc ly hôn phức tạp chứ không chỉ đơn giản là thất tình.”

Những gì Đại Vân gặp phải có thể coi là những nỗi bất hạnh lớn trong đời. Nếu là một người bình thường thì đã sớm không chịu nổi, nhưng một người nghĩ thoáng như Đại Vân lại vượt qua rất tốt. Năm sau, cô nhận được thư mời làm việc từ một công ty đa quốc gia nhờ vào kiến thức chuyên môn vững vàng

của mình và bắt đầu tình yêu với một cấp trên cùng chung chí hướng trong công việc. Không ai biết được cuộc đời chuẩn bị bất ngờ gì cho chúng ta trong một giây sắp tới; chỉ những người xem nhẹ vinh - nhục, được - mất, tiếp tục tiến về phía trước mới có thể nhận được những bất ngờ đó của cuộc đời.

Nhà triết học người Đức - Hegel⁴ đã từng nói: “Không thể nhìn rõ gì trong ánh sáng thuần túy và bóng tối thuần túy”. Nếu một người sống quá sắc sảo, quá tính toán, cuộc đời của anh ta sẽ rơi vào hỗn loạn; còn nếu một người bình thản trước đời thì những rắc rối của cuộc sống sẽ không có bất kỳ tác động tiêu cực nào đến anh ta.

Trong cuộc sống có nhiều hiện thực phũ phàng không thể thay đổi, nhiều lời chỉ trích không thể loại bỏ và nhiều ám ức không thể tránh khỏi. Nếu không học được cách nghĩ thoáng hơn, không biết nói “không sao” với chính mình thì chúng ta chắc chắn sẽ sống rất đau khổ và mệt mỏi. Cuộc sống ngăn ngủi là vậy, có gì phải tính toán quá nhiều? Gặp phải chuyện gì thì hãy nghĩ thoáng một chút, hồ đồ một chút thì phiền não sẽ không biết xuống tay với chúng ta thế nào. Nghĩ thoáng không phải là thờ ơ với cuộc sống mà là yêu thiết tha cuộc sống này và xem thường những rắc rối. Học được cách nói “không sao” với chính mình, song song với việc tha thứ cho người khác, bao dung với cuộc sống này, chúng ta cũng có thể cứu rỗi chính mình.

CHƯƠNG 3:

CƠN GIẬN LÀ ÁC QUÝ ĐỪNG ĐỂ CƠN GIẬN NHẤT THỜI HỦY HOẠI CẢ MỘT ĐỜI

Người nóng giận như bị quỷ dữ chiếm hữu, bị lửa giận che mất trí khôn; để đạt được thỏa mãn nhất thời, để phát tiết phút chốc, họ luôn để cho lửa giận thiêu đốt và phải trả giá rất đắt. Người xưa nói: “Một phút sa chân cả đời ân hận, ngoảnh đầu nhìn lại đã trăm năm”⁵. Ai cũng chỉ có một lần được sống, xin đừng vì phút bốc đồng mà để lại nỗi ân hận suốt đời.

TỨC GIẬN LÀ ĐAO PHỦ CỦA CUỘC ĐỜI

Những phiền não, đau khổ, trừng phạt, bạo lực... và những bất hạnh khác có mối quan hệ không hề đơn giản với tức giận. Tức giận là một cảm xúc mất kiểm soát của con người. Trong cơn nóng giận, IQ và EQ của người đó ở mức thấp nhất và đặc biệt dễ bốc đồng làm ra những việc xuẩn ngốc. Lúc nóng giận, người ta có xu hướng tự cho mình là đúng và đưa ra những quyết định rất độc đoán, tác hại của hành vi bốc đồng đó là rất khôn lường.

Có những việc chúng ta sẽ không bao giờ làm khi tỉnh táo, nhưng trong cơn giận dữ, chúng ta lại coi đó như điều đương nhiên. Khi lửa giận trong lòng bùng phát, chúng ta thậm chí không biết mình đã làm việc đó thế nào. Ai cũng chỉ có một sinh mệnh và không ai có thể thoát khỏi lưỡi hái tử thần. Vì vậy, sinh mệnh là thứ quý giá nhất trên đời và tử vong tượng trưng cho sự hủy diệt hoàn toàn. Những người trong cơn nóng giận đều có xu hướng phá hoại - dù ít dù nhiều. Khi tức giận, nhiều người ném bát đĩa, xé sách vở hoặc bóp nát mì gói... Đó đều là những biểu hiện của nhu cầu phá hoại. Tất nhiên, tác hại do những hành vi này gây ra là hạn chế. Nhưng khi một người tức giận đến tột cùng, anh ta phải lựa chọn một hành vi phá hoại cực đoan hơn để giải tỏa - đó chính là cái chết. Anh ta sẽ cướp đoạt sinh mạng của người khác, hoặc kết liễu sinh mạng chính mình để thỏa mãn khát vọng hủy diệt.

Một số người có thể cho rằng quá phiền diện khi coi tức giận là đao phủ của cuộc đời, chỉ những người phần nộ tột cùng mới có thể giết người hoặc tự sát, còn bình thường cùng lắm chỉ xuống tay với vài cái bát, vài cành hoa. Trên thực tế, không ai

đột nhiên nổi cơn thịnh nộ, lửa giận hùng hực được tích tụ từ nhiều đốm lửa nhỏ. Mỗi lần chúng ta tức giận, sẽ có nhiều hơn chút độc tố trong lòng. Dần dà, lượng chất độc trong tâm hồn sẽ càng ngày càng nhiều, cuối cùng tạo thành một vụ phun trào núi lửa hủy diệt mọi thứ. Dù đó chỉ là một cơn giận thoáng qua hay một trận lôi đình thì mối đe dọa đến tính mạng là như nhau. Muốn bảo vệ mạng sống, chúng ta nên hạn chế tối đa việc tiếp xúc với cơn giận. Một khi lửa giận bùng cháy, dù đó chỉ là một đốm lửa thì cũng phải dập tắt kịp thời.

Không phải một người tốt tính có thể tránh khỏi những thương tổn từ cơn nóng giận. Nhiều khi, chúng ta chỉ vô tình xúc phạm người khác cũng có thể bị lửa giận làm bị thương. Vì vậy, chúng ta nên cố gắng chung sống hòa bình với người khác và luôn xem xét vấn đề từ quan điểm của người khác. Một người lịch sự, hòa nhã rất khó xúc phạm người khác. Cũng có khi chúng ta không hề động đến người khác, hoặc không hề quen biết với người đang nổi giận nhưng vẫn vô tình dính phải rắc rối. Lúc này, chúng ta cần kịp thời phản ứng, tùy cơ ứng biến; tốt nhất là nên rời khỏi hiện trường càng sớm càng tốt. Nếu không có cách rời khỏi đó thì hãy nói những lời có tác dụng xoa dịu bầu không khí ví như nhắc đến người thân của đối phương.

ĐỪNG ĐƯA RA QUYẾT ĐỊNH KHI NÓNG GIẬN

Trong cuộc sống, chúng ta luôn đứng trước rất nhiều lựa chọn và cần có những quyết định phù hợp. Từ việc tới nay ăn gì đến những lựa chọn to lớn trong đời, chúng ta đều cần so sánh, cân nhắc rồi mới đưa ra đáp án. Chúng ta đứng giữa vô vàn quyết định khác nhau và những quyết định ấy có thể ảnh hưởng đến cuộc sống của chúng ta. Nếu đưa ra quyết định đúng đắn, mọi thứ sẽ phát triển theo chiều hướng tốt; nhưng một quyết định sai lầm sẽ khiến mọi thứ trở nên tồi tệ hơn. Để đảm bảo rằng cuộc sống tươi đẹp không bị phá vỡ, chúng ta cần lựa chọn cẩn thận, không vội vàng quyết định, đặc biệt là không đưa ra quyết định khi nóng giận. Vì những quyết định được đưa ra vào thời điểm này thường sai lầm, có tính rủi ro và cực đoan.

Cơn giận bùng cháy sẽ đập tan lý trí của chúng ta, khiến chúng ta bỏ qua trình tự phán đoán và xác minh cơ bản. Bất kể người đó bao nhiêu tuổi, khi tức giận anh ta đều trở thành một đứa trẻ ba tuổi với tư duy non nớt, ăn nói thiếu kiểm soát, biểu hiện thiếu lịch sự và bộc phát cảm xúc. Đạo Cơ đốc tin rằng: “Con người hiểu biết không dễ nổi giận”. Giận dữ là biểu hiện của một người thiếu tu dưỡng, hiểu biết nông cạn. Trong lúc nóng giận, người ta sẽ đưa ra những quyết định không có một chút trí khôn nào song lại tự cho là đúng; họ cũng có những hành động vô cùng nguy hiểm nhưng vẫn tự cao tự đại.

Những quyết định được đưa ra ở thời điểm này có hơn 90% là vô cùng sai lầm.

Người tốt tính đến mấy cũng sẽ có lúc nóng nảy. Khi tức giận, cảm xúc sẽ dao động mạnh mẽ, giống như con sóng thần ào lên

từ mặt biển phẳng lặng, sức tàn phá của nó khó có thể tưởng tượng được. Những người có tâm trạng dao động thất thường rất dễ quá khích. Có những chuyện bạn nhất định sẽ không làm khi tỉnh táo, nhưng trong lúc quá khích lại coi đó là việc đương nhiên. Vì vậy, những quyết định được đưa ra khi nóng giận đều có tính rủi ro. Muốn bảo vệ bầu trời trong xanh, yên bình trong cuộc sống thì phải tránh xa những mạo hiểm mù quáng.

Dưới chân núi Trường Bạch, có một người thợ săn trẻ tuổi sinh sống. Sau khi sinh con ba tháng, vợ anh đau ốm qua đời; đứa trẻ còn đang quấn tã đành để lại cho anh thợ săn chăm sóc. Ban ngày, anh phải đi săn, không thể đưa đứa bé đi cùng. Cũng may trong nhà có một chú chó săn rất thông minh, có thể chăm sóc đứa bé rất tốt. Một ngày nọ, anh đi săn như thường lệ, nhưng vì có một số việc ngoài ý muốn nên tối muộn mới về đến nhà. Vừa đẩy cửa ra, anh đã ngửi thấy mùi máu tươi nồng đậm. Chú chó mừng rỡ chạy ra đón chủ, trên mình toàn là vết máu. Anh vội vàng chạy đến chỗ chiếc nôi kiểm tra thì không thấy con đâu. Trong lúc đau lòng, anh cho rằng chắc chắn chú chó đói quá, thú tính nổi lên nên đã sát hại đứa trẻ rồi. Thế là, anh giận dữ giết chết chú chó.

Mặc dù đã kiệt sức, nhưng anh vẫn quyết định dọn dẹp nhà cửa. Vừa chuyển chiếc nôi thì anh phát hiện đứa bé vẫn đang nằm ngủ ngon lành dưới gầm giường, và cái nôi vừa hay chắn chỗ đó lại. Lúc này, anh mới nhận ra mình đã trách lầm chú chó. Hăng xóm bỗng nhiên chạy sang, kể rằng có một con sói máu me be bét nằm chết trong sân nhà họ. Người thợ săn bàng hoàng nhận ra rằng thì ra khi mình ra ngoài, một con sói đói đã vào nhà anh. Chú chó đã giấu đứa trẻ đi để bảo vệ nó, hơn nữa

còn giao tranh một trận ác liệt với con sói. Sói đói thiếu ăn nên gầy yếu, sau khi bại trận đã chạy trốn sang nhà hàng xóm rồi chết vì vết thương quá nặng. Người thợ săn hối không kịp, khóc rống lên, nhưng sự việc đã không thể cứu vãn nữa rồi.

Trong cơn giận, chỉ vì một phút bốc đồng mà anh đã giết lầm chú chó săn thông minh. Dù nó là động vật, nhưng sau một thời gian dài sống chung với con người, nó sẽ cảm nhận được tình cảm của loài người. Vì vậy, nếu tỉnh táo, anh thợ săn sẽ không bao giờ làm như thế, nhưng lửa giận đã cướp mất lý trí của anh, khiến anh tự tay kết liễu một người bạn trung thành. Giờ đây, hối hận cũng chẳng giúp ích gì nữa. Chú chó đã lạnh ngắt, không thể ấm lại vì những giọt nước mắt của anh nữa. Vì vậy, khi bạn tức giận, hãy cố gắng đừng đưa ra bất kỳ quyết định nào.

Gần như tất cả những việc nguy hiểm đều do một quyết định phi lý trí được đưa ra khi tức giận; dường như tất cả tội phạm đều hối hận khi bị thẩm vấn, nóng giận sẽ khiến chúng ta phải gánh chịu những gánh nặng không thể gánh vác trong đời.

Đừng nổi giận, lòng rộng mở thì mọi việc lớn đều sẽ hóa nhỏ

Đức Phật nói: “Mắt vướng bụi trần thì tam giới cũng chật, tâm không vướng bận thì một chiếc giường cũng rộng thênh thang”. Chỉ cần tâm bất biến giữa dòng đời vạn biến thì vinh nhục, thị phi, được mất nhất thời đều không thể ảnh hưởng đến chúng ta. Và thế giới trong tim ta sẽ rộng lớn vô hạn dầu không gian bên ngoài có nhỏ bé, chật hẹp. Người thông minh thường thản nhiên chấp nhận và tích cực tìm cách giải quyết những phiền não trong đời. Nếu không thể giải quyết được thì họ sẽ dứt khoát quên đi phiền não ấy. Trên đời, luôn có người

giàu người nghèo, có những tủi nhục, bất công là không thể tránh khỏi. Nếu chúng ta có thể đủ hồ đồ, khoan dung, vô tư thì mọi chuyện to tát đều sẽ trở nên nhỏ bé.

Con người nếu khôn khéo quá sẽ vui mừng khi có chuyện vui và buồn bã vô cùng khi gặp phải chuyện gian nan; sẽ nhẩy nhót tung tăng khi gặt hái được thành quả và sa sút tinh thần khi phải đối mặt với khó khăn. Người hay tính toán thường sống trong phiền não, trong lòng họ đầy những vấn đề vật khoảng trống còn chỗ giữ cái đẹp lại nữa.

Vợ chồng dù có ăn ý đến đâu thì cũng không thể tránh khỏi những lúc va chạm. Bí quyết để giữ gìn hạnh phúc gia đình là mở lòng, không tính toán, biết nhẫn nhịn.

Thực ra, ai cũng có khuyết điểm và thế giới không ai hoàn hảo cả. Bởi vậy, xung đột và mâu thuẫn ở khắp mọi nơi. Nếu lúc nào cũng so đo tính toán thì chúng ta sẽ bị lửa giận vây khốn. Nếu bạn không nổi nóng khi gặp chuyện, những mâu thuẫn sẽ tự khắc từ lớn thành nhỏ, từ nhỏ thành không có. Hãy học cách bao dung những muộn phiền và lo âu trong cuộc sống, khi ấy, chúng sẽ không còn làm phiền bạn nữa.

Những người hẹp hòi sẽ rất hà khắc với chính mình, với người khác và với thế giới này. Chỉ cần có một việc không như ý thì họ sẽ nổi giận bùng bùng. Tuy nhiên, trên đời không phải chuyện gì cũng thuận buồm xuôi gió, kẻ hẹp hòi sẽ luôn rơi vào cảnh phiền não. Có vẻ như ông trời không công bằng với họ nhưng thực ra chỉ là vì họ quá tính toán đến danh lợi, vinh nhục, được mất, ân oán... mà không còn thời gian và tâm sức để tận hưởng cảnh đẹp trong đời. Người hẹp hòi sẽ không chịu đựng được những việc không như ý dù là nhỏ nhất. Một khi sự

việc không theo những gì người đó mong muốn, họ sẽ buồn phiền và bất an. Bởi vậy, những phiền não của người hẹp hòi luôn nhiều hơn và rắc rối hơn người khác.

Người hẹp hòi luôn phiền muộn, tranh giành tiền tài đến sát đầu mẻ trán, lo lắng cái ăn cái mặc đến vò đầu bứt tai, so đo tính toán cho vinh nhục, được mất... để rồi không có lấy một khoảng yên tĩnh trong đời. Tuy nhiên, đời người hữu hạn, tuổi tác chẳng đợi ai, thời gian mấy chục năm như nước chảy mây trôi, thoáng chốc đã qua. Nếu cứ luôn bị vây hãm trong rắc rối, hạnh phúc đời người sẽ bị chôn vùi. Bao dung mới là con đường dẫn tới hạnh phúc. Người bao dung có thể rộng lượng với những gì người khác không chấp nhận được; trong mắt họ, phiền não trên đời không phải phiền não mà là điều hiển nhiên. Nếu có thể thoải mái chấp nhận phiền não như một điều đương nhiên thì bạn sẽ không bị chúng quấy rối. Cũng giống như một cốc nước, một hòn đá rơi vào sẽ khiến nước bắn tung tóe; nhưng đối với biển cả bao la, một hòn đá cũng chẳng mấy may gì. Vì vậy, với những người bao dung, những rắc rối là điều vô cùng nhỏ nhặt.

Con người thật nhỏ bé giữa thế gian này. Có nhiều việc chúng ta không thể nào thay đổi và chỉ có thể chấp nhận. Vì vậy, sống trên đời, được hay mất là tùy vào duyên phận. Khi chúng ta nắm chặt hai tay, trong tay sẽ không có gì; khi chúng ta mở rộng hai tay, thế giới liền nằm trong lòng bàn tay ta đó. Luôn muốn sống chết ôm đồm sẽ chỉ khiến cuộc sống hạnh phúc dần trôi đi. Trên đời, có những thứ không thuộc về chúng ta, cưỡng ép cũng chẳng được ích gì. Chi bằng hãy cứ thoải mái buông tay, nghĩ lại thì chúng ta vẫn có thể hạnh phúc đâu không có

những thứ này. Người thuận theo duyên số sẽ không bị trói buộc bởi vật chất, không lao tâm khổ tứ vì danh lợi, biết đủ luôn vui vẻ, vạn sự tùy duyên có thể duy trì sự thoải mái và yên tĩnh của tâm hồn.

Người xưa nói: “Mùa xuân có trăm hoa, mùa thu trăng sáng, mùa hạ có gió thoảng, mùa đông có tuyết rơi. Người mà thư thái, tâm vô ưu, thời tiết quanh năm đẹp trong lòng”. Vì vậy, thế giới bên ngoài không hề quan trọng, quan trọng nhất là lòng người. Người hẹp hòi luôn bất mãn, luôn phàn nàn; dù cuộc sống có suôn sẻ thì họ cũng nhìn thấy những phong ba; còn người bao dung thì dường như luôn được như ý muốn; dù một căn phòng nhỏ cũng trở thành thế giới bao la với họ.

HỌC CÁCH KIỂM CHẾ VÀ DUY TRÌ MỘT TRÁI TIM BÌNH YÊN

Dao động tâm trạng dữ dội, đặc biệt là sự tức giận, có sức hủy diệt cực kỳ lớn. Nó khiến người ta đánh mất lý trí, hành động theo cảm tính và không thể đi sâu khám phá bản chất sự việc. Đồng thời, nó cũng là một biểu hiện rất thiếu sáng suốt. Sự tức giận, phàn nàn, bất mãn của chúng ta đều chỉ để giải tỏa cảm xúc không vừa lòng của bản thân. Trên thực tế, những cảm xúc tồi tệ này không giúp giải quyết vấn đề mà chỉ khiến tình hình xấu đi. Vì vậy, nếu không muốn tổn hại đến vẻ đẹp của cuộc sống, chúng ta phải giữ được một trái tim bình yên.

Bị bạn bè hiểu nhầm, bạn tức giận quyết định cắt đứt quan hệ với người đó bất kể tình nghĩa bao năm. Nghe thấy đồng nghiệp nói xấu mình, bạn nổi giận lôi đình, quyết định ra ngô ra khoai với người đó. Người yêu lời qua tiếng lại với bạn chỉ vì một chuyện nhỏ, bạn khó chịu trong lòng, quyết định trút giận lên chiếc máy tính bảng mới mua. Bị cấp trên mắng thẳng mặt như tát nước, bạn ầm ức lắm, nhất thời không khống chế nổi cảm xúc để rồi trút hết ra như một con sư tử cuồng nộ. Không cẩn thận làm vỡ chiếc cốc thủy tinh yêu quý, bạn hối hận vô cùng, nước mắt cứ thế tuôn rơi.

Những hành vi này tưởng như vô cùng bình thường nhưng lại có kết quả khiến chúng ta không thể chấp nhận được: đánh mất bạn bè lâu năm chỉ vì một hiểu lầm nho nhỏ; một vết sẹo mãi chẳng lành trên mặt vì một câu nói của đồng nghiệp; số tiền vất vả tích cóp bao lâu bỗng nhiên đổ sông đổ bể chỉ vì những chuyện vặt vãnh; thất nghiệp chỉ vì một phút bốc đồng; tinh thần uể oải, đôi mắt sưng đỏ chỉ vì một chiếc cốc. Lúc này,

bạn lại càng đau buồn hơn. Bởi vậy, khi gặp phải những chuyện khơi lên cảm xúc nóng giận, chúng ta nhất định phải học được cách kiềm chế, cố gắng bình tĩnh và biến cơn giận thành giải pháp cho vấn đề.

Người muốn làm việc lớn, muốn cuộc sống ngập tràn hạnh phúc có thể kiềm chế cơn giận của mình bất cứ lúc nào. Tuy nhiên, kiềm chế lửa giận không phải cứ cố gắng hết sức nhẫn nhịn là được. Cơn giận giống như núi lửa phun trào, một khi đã bùng phát thì nhẫn nhịn cũng không có tác dụng gì. Với tình huống này, chúng ta phải tìm ra phương pháp kiềm chế thích hợp. Những ám thị tâm lý rõ ràng chắc chắn là phương pháp hữu hiệu nhất. Lâm Tắc Từ treo một bức hoành viết hai chữ “chế nộ” (kiềm chế cơn giận) thật to trong thư phòng như một ám thị tâm lý thành công. Những người bình thường hay nổi nóng có thể để trên bàn làm việc một tấm ảnh “mặt cười” hoặc dùng cài áo mặt cười trên ngực để mỗi khi muốn nổi giận lại nhìn vào những hình ảnh đó, đầu óc sẽ tỉnh táo hơn. Học cách di chuyển sự chú ý cũng là một cách hay để kiềm chế cơn giận. Khi sắp nổi nóng, chúng ta hãy bắt bản thân nghĩ tới những việc vui vẻ, cơn giận sẽ tan thành mây khói.

Những người không thể kiềm chế cơn giận của mình chỉ có thể làm nô lệ của lửa giận, đưa ra những lựa chọn sai lầm và đẩy cuộc đời đến vực thẳm. Vì vậy, vào bất cứ lúc nào, trong bất kỳ hoàn cảnh nào chúng ta cũng dừng hành động thiếu suy nghĩ khiến bản thân rối loạn, hãy học cách phân tích và phán đoán bằng một trái tim ôn hòa. Người ôn hòa, bình tĩnh sẽ không bối rối, ưu phiền; họ có thể cảm nhận được cảnh sắc yên bình giữa chốn phồn hoa náo nhiệt. Khi đối mặt với nghịch

cảnh, người ôn hòa có thể bình tĩnh, thoải mái, coi nghịch cảnh như tài nguyên; khi đối mặt với nguy hiểm, người ôn hòa có thể bình thản ung dung, coi nguy hiểm như thử thách; khi đối mặt với những lời đàm tiếu, người ôn hòa có thể bình thản như không, trong sáng vô tư. Nói tóm lại, tâm tính ôn hòa có sức mạnh xua đuổi âu lo, kiến tạo hạnh phúc và biến mọi khó khăn thành ưu thế.

CHƯƠNG 4: LÀM CHỦ CẢM XÚC ĐỪNG ĐỂ NÓNG GIẬN DẮT MŨI

Cảm xúc có ma lực khổng lồ. Cảm xúc tốt như mưa phùn mùa xuân, có thể tưới mát muôn loài; cảm xúc tồi tệ như lửa trong rừng, có thể thiêu rụi một ngọn núi xanh trù phú. Người khôn ngoan biết cách điều khiển cảm xúc, kẻ ngu muội luôn là nô lệ của cảm xúc. Bằng cách làm giàu kinh nghiệm sống, trau dồi thế giới nội tâm mạnh mẽ, chúng ta có thể kiểm soát cảm xúc của mình và nắm chặt vận mệnh trong tay.

TÂM TÌNH VUI VẺ LÀ THẦN DƯỢC CỦA CƠ THỂ

Tâm trạng vui vẻ có thể khiến tinh thần phấn chấn, tâm trạng âu sầu có thể khiến tinh thần uể oải - về trước có lợi cho sức khỏe còn về sau thì có hại cho cả thể chất và tinh thần. Người xưa có câu “một nụ cười bằng mười thang thuốc bổ” chính là đạo lý này.

Theo nghiên cứu của các chuyên gia sinh lý, năng lượng tiêu hao khi một người nổi giận trong mười phút không thua kém gì một lần chạy thi nghìn mét. Khi tức giận, huyết áp sẽ tăng lên tức thì, máu trong cơ thể sẽ dồn lên mặt và não khiến tỷ lệ mắc các bệnh về tim và não cũng tăng theo. Vì vậy, nếu bạn muốn giữ sức khỏe, hãy cố gắng đừng nổi giận, hoặc chí ít, hãy chấm dứt cơn giận trong vòng ba phút. Như vậy mới có thể giảm thiểu tác hại của những cảm xúc tồi tệ.

Ám thị tâm lý có ảnh hưởng rất lớn đến đời người. Những ám thị tâm lý tích cực, cầu tiến khiến con người luôn tràn đầy hy vọng, thúc đẩy tình hình phát triển theo chiều hướng tốt đẹp; trong khi ám thị tâm lý tiêu cực, bị động sẽ khiến con người cam chịu, khiến cuộc sống vốn tốt đẹp càng ngày càng trở nên tồi tệ. Đây là lý do tại sao nhiều bệnh nhân ung thư tích cực và lạc quan có thể phục hồi nhanh chóng, trong khi những bệnh nhân tiêu cực và bi quan sẽ càng ngày càng tệ đi.

Có hai bệnh nhân trong phòng chăm sóc đặc biệt. Một người bị nhồi máu não, yên tâm dưỡng bệnh thì có thể bình phục; một người bị ung thư dạ dày, hằng ngày phải hợp tác với bác sĩ để hóa trị, hơn nữa chỉ có thể ăn thức ăn lỏng. Bệnh nhân ung thư dạ dày thường thích y tá đưa mình xuống sân dạo bộ,

dù đôi khi không đi được thì cũng phải ngồi xe lăn ra ngoài. Sau khi trở về, anh luôn hào hứng kể lại cho bệnh nhân nhồi máu não về những chuyện thú vị ở dưới sân bệnh viện. Ví dụ, một cặp vợ chồng trẻ hôn nhau trên ghế đá bị bác sĩ nhắc nhở vì một trong hai người bị cảm; hay một đứa trẻ đuổi theo một con chó rồi bị kẹt giữa hai chiếc xe máy; hoặc một chú cá lớn trong hồ nước đột nhiên nhảy lên khiến những người đang nghỉ ngơi bên cạnh giật mình,... Bệnh nhân nhồi máu não buồn bực vì căn bệnh này, không chút hứng thú với những gì bệnh nhân ung thư kia nói, đôi khi chỉ đáp lại một vài câu nói dừng dừng, lâu dần lại chuyển thành chán ghét, giận dữ trách móc người kia làm phiền quá trình yên tĩnh dưỡng bệnh của mình. Tuy nhiên, bệnh nhân ung thư không hề để bụng, ngày ngày vẫn xuống dưới sân tản bộ. Dần dà, bệnh tình của bệnh nhân ung thư bắt đầu được cải thiện, đã có thể ăn được một số thức ăn mềm. Trái lại, tình hình của bệnh nhân nhồi máu não vẫn không hề chuyển biến tốt lên. Nửa năm sau, bệnh nhân ung thư khỏi bệnh, tốc độ phục hồi nhanh đến mức khiến bác sĩ cũng ngạc nhiên. Một ngày nọ, bệnh nhân nhồi máu não tò mò muốn biết dưới sân bệnh viện thế nào nên để người nhà dẫn xuống. Khi ra ngoài, anh mới nhận ra rằng bệnh viện đang tu sửa, bệnh nhân chỉ có thể hoạt động trên một khu đất nhỏ được rào bằng cây cối. Hơn nữa, ở đó không hề có ghế đá, xe máy hay hồ nước. Bệnh nhân bỗng nhiên tỉnh ngộ: “Hóa ra tâm tình vui vẻ cũng là thần dược!”.

Bệnh nhân ung thư trong câu chuyện trên luôn giữ tâm thế lạc quan, tích cực, dù xung quanh không có cảnh đẹp thì trong lòng anh vẫn vẽ lên bức tranh cuộc sống bình yên. Tâm tình

vui vẻ, anh đương nhiên có thể phối hợp điều trị với bác sĩ nên bệnh tình cải thiện rất nhanh. Còn bệnh nhân nhồi máu não luôn trong tình trạng chán nản, cơ thể không cảm nhận được năng lượng tích cực của cảm xúc, khả năng tự chữa lành bị giảm sút. Do đó, xét từ góc độ này, việc có giữ được một tâm thái tích cực hay không có liên quan đến việc một người có khỏe mạnh, sống lâu hay không.

Trong một xã hội cạnh tranh ngày càng mạnh mẽ, nhịp sống của con người cũng nhanh hơn. Ngày càng có nhiều người lao vào công việc triền miên, không phút nghỉ ngơi. Công việc đơn điệu, nặng nề lặp đi lặp lại ngày này qua ngày khác sớm muộn gì cũng đè bẹp cơ thể tạo kẽ hở cho bệnh tật thừa cơ thâm nhập. Đây cũng là lý do khiến sức khỏe của con người hiện đại càng ngày càng đáng quan ngại. Để tăng cường thể chất, con người phải giữ một tâm thái tốt. Ngoài công việc căng thẳng, hãy xây dựng thêm cho mình những sở thích, vun đắp tình cảm, cải thiện thú vui trong cuộc sống. Ví dụ các hoạt động giải trí như chơi cờ, câu cá, trồng hoa, nhảy múa,... đều có thể đóng vai trò tích cực trong việc cải thiện tâm trạng.

Nghiên cứu khoa học cho thấy tinh thần lạc quan, tích cực có thể ảnh hưởng trực tiếp đến sức đề kháng của cơ thể, đặc biệt là có thể tăng cường khả năng chịu đựng và chống chọi với bệnh tật. Vì vậy, những người lạc quan khi mắc bệnh luôn có thể lấy lại sức khỏe nhanh chóng và kéo dài tuổi thọ. Tâm tình vui vẻ là thần dược của cơ thể khỏe mạnh. Những người luôn duy trì được sự thư thái sẽ nâng cao khả năng miễn dịch và ít mắc bệnh hơn. Trong trường hợp không may mắc bệnh, họ cũng có thể tích cực hợp tác điều trị để nhanh chóng đẩy lùi bệnh tật.

ĐỪNG QUAN TÂM THIẾT HƠN, HÃY CHỦ ĐỘNG NẮM GIỮ CẢM XÚC

Trong cuộc sống, chúng ta sẽ không tránh khỏi việc đánh mất những điều mình yêu quý, bị người khác xúc phạm để rồi sẽ ân hận, tức giận vì thế. Nhưng nếu việc đã xảy ra mà chúng ta vẫn cứ hà khắc với chính mình thì chẳng có ý nghĩa gì ngoài việc khiến bản thân cảm thấy vô cùng phiền muộn. Một đời người, một mùa cỏ cây, vội vàng mà ngắn ngủi. Thay vì lãng phí thời gian cho vinh - nhục, được mất thì chi bằng hãy cứ rộng lượng với tất cả và xem nhẹ được - mất trong đời. Nhiều khi, những cay đắng ngọt bùi của con người không phải do hoàn cảnh khách quan quyết định mà đến từ chính tâm thế và cảm xúc của mỗi chúng ta. Khi chúng ta có thể đạt tới cảnh giới “dầu Thái Sơn sụp ngay trước mắt, mặt cũng không đổi sắc” thì cảm xúc đã thực sự nằm trong tay chúng ta.

Nếu bạn đánh mất cơ hội giành chức vô địch trong cuộc thi thì chúng tôi bạn vẫn còn không gian phát triển; nếu bạn bị sắp mắng ở nơi làm việc thì chính là cơ hội để bạn rèn luyện tính tình; nếu bạn đánh mất tình bạn chân thành thì vừa hay có thể hiểu được ai thật tâm đối đãi với mình. Khi Thượng đế để bạn đánh mất một thứ gì đó, Ngài sẽ bù đắp lại bằng một thứ khác. Nhưng nếu bạn đánh mất niềm vui thì sẽ không còn cách nào bù đắp được nữa. Vì vậy, trong bất kỳ tình huống nào, xem nhẹ được - mất, làm chủ cảm xúc thì chúng ta mới có thể lèo lái cuộc đời mình.

Sấm Tử là một người làm công sống ở rìa thành phố. Để kiếm đủ tiền sinh hoạt, ngày ngày anh phải làm việc mười hai tiếng đồng hồ, bốn ba khắp các siêu thị trong thành phố. Một buổi

sớm, khi trời vừa hửng sáng, anh đã lên đường. Anh rất vui vẻ bởi hôm nay giao hàng xong thì siêu thị sẽ thanh toán tiền cho anh. Sau khi nhận được vài nghìn tệ này, anh có thể nộp cọc tiền nhà.

Sau khi dừng xe tải trước cửa một siêu thị, Sấm Tử bắt đầu chuyển hàng vào. Hàng hóa của siêu thị này rất nhiều và đa dạng chủng loại, anh vất vả đến mức mồ hôi nhễ nhại. Quản lý siêu thị yêu cầu Sấm Tử xếp các thùng sữa tươi đóng chai thành một bức tường. Anh cho rằng làm vậy rất nguy hiểm, có thể làm hỏng bình sữa. Người quản lý kia không nghe, khẳng khái bắt anh phải xếp theo yêu cầu của mình. Sấm Tử chỉ đành làm theo. Ngay khi anh xếp thùng sữa cuối cùng, nhân viên vệ sinh của siêu thị đã va phải “bức tường sữa bò” ấy lúc đang loay hoay lau nhà, vài thùng sữa đổ xuống. Siêu thị ồn ào bỗng nhiên yên lặng như tờ suốt mấy chục giây, mọi người đều đợi phản ứng của người quản lý và Sấm Tử. Không ngoài dự đoán của mọi người, người quản lý bắt đầu trốn tránh nhiệm, lớn tiếng trách mắng Sấm Tử và quyết định khấu trừ một phần tiền hàng của anh. Sấm Tử rất bình tĩnh xin lỗi quản lý và đồng ý với quyết định của anh ta. Sau khi lặng lẽ chuyển xong thùng sữa cuối cùng, anh còn lấy túi bóng ra thu dọn nốt chỗ sữa còn lại.

Nhân viên bảo vệ của siêu thị thấy Sấm Tử cho chó mèo hoang uống sữa thì rất khó hiểu: “Rõ ràng là lỗi của quản lý chúng tôi, tại sao anh không tranh luận với cô ấy? Mấy thùng sữa cả trăm tệ, làm bao lâu mới kiếm lại được.”

Sấm Tử nói: “Quản lý đã cho rằng phải trừ tiền hàng của tôi thì tôi tranh luận để làm gì nữa? Với cả tôi mà tranh luận thì sẽ

mất đi khách hàng lớn nhất. Tôi thấy lỗ vài thùng sữa cũng không sao. Cậu xem xem, mấy con mèo này ăn no nhìn mới đáng yêu làm sao. Thấy vậy tôi cũng vui lây.”

Sấm Tử chắc chắn là một người nhìn xa trông rộng. Anh có thể xem nhẹ vinh - nhục, được - mất trong cuộc sống, vì vậy thiệt hại từ mấy thùng sữa và cách đối xử bất công của người quản lý không ảnh hưởng đến tâm trạng vui vẻ của anh. Ngược lại, anh còn có thể nhận được niềm vui từ những chú mèo hoang. Mọi việc trên đời cũng như vậy, chỉ cần bạn ung dung, điềm tĩnh thì không gì có thể tổn hại đến bạn và cuộc sống của bạn sẽ tràn ngập niềm vui.

Có người nói rằng, sự tao nhã của cuộc đời không phải kết quả của sự rèn luyện hay cái có thể diễn ra mà là sự bình thản sau những điều từng trải, là sự khôn ngoan sau khi vượt qua những thăng trầm và tâm thái thanh bạch đến từ việc làm chủ hoàn toàn cảm xúc của mình. Bớt chút phàn nàn, thêm chút khoan dung; bớt chút tức giận, thêm chút niềm vui; bớt chút tính toán, thêm chút hồ đồ thì cuộc sống có thể mở ra những cảnh đẹp vô tận. Thực ra, trong cuộc sống rất ít người có thể bình thản đối mặt với vinh - nhục và bình tĩnh chấp nhận chuyện được - mất. Khi đứng trước chuyện được - mất trong đời, trước hiện thực vô thường, trước cơ hội vụt mất và tình yêu bỏ lỡ, nhiều người đắm chìm trong đau khổ, không ngừng oán trách để rồi đến cuối cùng đánh mất hết bình yên trong đời cũng không giữ lại được điều gì. Vì vậy, việc tu tâm tĩnh lặng là một việc không hề dễ dàng và đòi hỏi chúng ta phải nỗ lực rất nhiều.

Sống trên đời, ôm ấp một trái tim bình dị sẽ giúp chúng ta sống tự do, tự tại hơn. Chỉ những ai xem nhẹ được - mất, vinh - nhục mới có thể nghe thấy tiếng chim hót véo von chốn thôn hoa đô hội, có thể tìm thấy những đóa hoa xinh đẹp trong rừng rậm um tùm và khám phá vẻ đẹp của cuộc sống trong những phức tạp của thế giới.

MỘT TRÁI TIM MẠNH MẼ CÓ THỂ THOẢI MÁI ĐIỀU CHỈNH CẢM XÚC

Trong nhịp sống ngày một hối hả của xã hội hiện đại, mọi người đều phải đối mặt với áp lực khổng lồ của xã hội, dù là áp lực công việc, áp lực thể chất hay áp lực từ người thân, bạn bè đều sẽ khiến người ta cảm thấy khó chịu và uất ức. Những người yếu đuối không thể chịu đựng được chút tủi thân. Khi bị người khác hiểu nhầm hay khi phải chịu oan ức, họ thường phản ứng bằng những cảm xúc quá khích, cơn giận bùng nổ hay đau lòng đến rơi nước mắt. Còn người có một trái tim mạnh mẽ lại hoàn toàn có thể làm chủ cảm xúc của mình, tránh bị ảnh hưởng bởi những cảm xúc xấu và duy trì tâm trạng vui vẻ mỗi ngày.

Một trái tim mạnh mẽ là biểu hiện của sự trưởng thành. Một người mạnh mẽ có cái nhìn hoàn chỉnh với thế giới, xã hội và cuộc đời này. Anh ta có thể nhìn thấu bản chất của vấn đề qua những biểu hiện bên ngoài từ đó đưa ra được quyết định đúng đắn. Trước những việc đột ngột, người mạnh mẽ luôn có thể phản ứng phù hợp dựa trên những kiến thức hoàn thiện về sự việc thay vì bối rối không biết phải làm gì. Cuộc đời người mạnh mẽ rất tao nhã, không giận dữ không bị thương, vô ưu vô lo và lúc nào cũng sống trong hạnh phúc.

Cuộc sống của người mạnh mẽ rất chân thực. Họ không sống cho người khác nhìn, vì vậy không ai có thể tổn thương họ. Dù cho bị cả thế giới quay lưng, họ vẫn có thể bảo vệ vùng trời bình yên của mình.

Bởi họ tin chắc rằng sự thật luôn có thể phá vỡ mọi rào cản để hiển hiện trước mặt mọi người và những hiểu lầm tự nhiên sẽ được sáng tỏ. Mạnh mẽ không phải kiêu ngạo, không phải cô độc mà là dũng cảm giữ vững chân lý. Người có trái tim mạnh mẽ là người giàu năng lượng nhất trên đời, họ có thể “gân bunn mà chẳng hôi tanh mùi bunn”, có thể sống đúng chất “dại khờ”.

Người mạnh mẽ cũng là người thực sự có tư duy. Dù sống giữa cái gọi là nghịch cảnh, họ vẫn có thể bình thản, tự tin. Vì thế giới của họ bao gồm hai bộ phận: thế giới bên ngoài và thế giới nội tâm - và thế giới nội tâm luôn giữ vai trò thống trị thế giới bên ngoài. Trong thế giới nội tâm ấy, có một mảnh đất tươi đẹp, thanh bình. Nơi đó không có muộn phiền mà chỉ ngập tràn hy vọng. Mọi muộn phiền của thế giới bên ngoài sẽ biến mất ở đây vì vậy không có việc không như ý nào có thể khiến họ nổi giận, bực tức.

Ở một trường đại học bình thường có một sinh viên như vậy. Ông cậu là sếp cũ của một tập đoàn nọ, cha cậu là chủ tịch tỉnh, mẹ cậu là giám đốc một công ty đa quốc gia, bản thân cậu cũng rất ưu tú ngay từ khi còn bé và những danh hiệu cậu từng đạt được treo kín cả một bức tường. Trong hai năm đại học, thành tích của cậu ở mọi mặt đều rất vượt trội, cậu từng có bài phát biểu tại MIT với tư cách là đại diện cho những sinh viên xuất sắc trên toàn quốc. Nhờ một bằng sáng chế ngoài sức tưởng tượng của mọi người, cậu còn được tiếp kiến tổng thống. Ảnh của cậu được xuất hiện trên trang web của trường và trưng bày tại trường; câu chuyện của cậu được các bạn cùng trang lứa ca ngợi; tên cậu trở thành cái tên được nhắc đến nhiều nhất trong

trường. Song rất ít người nhìn thấy cậu ngoài đời, cậu dường như chỉ tồn tại trong truyền thuyết.

Trên thực tế, cậu ở ngay bên cạnh mọi người. Cậu mặc trang phục như bao sinh viên khác, để một kiểu tóc bình thường, lặng lẽ nghiên cứu và đọc sách trong thư viện mỗi ngày. Rất ít người có thể nhận ra cậu giữa đám đông bởi lẽ cậu luôn trầm lặng như thế.

Một lần nọ, giáo viên phụ trách dẫn đàn sinh viên ở trường mời cậu thực hiện một bài phát biểu dành cho các bạn sinh viên. Cậu không có cách nào từ chối nên chỉ đành miễn cưỡng đồng ý. Đây là lần đầu tiên cậu xuất hiện công khai trong trường. Các bạn học ai cũng tò mò về nhân vật huyền thoại này và xôn xao đặt câu hỏi. Khi được hỏi: “Sao cậu lại trầm tính như vậy?”

Cậu nói: “Mình không trầm tính, chỉ là mình sống trong thế giới của bản thân và không quá quan tâm đến sự khen ngợi hay ghét bỏ của người khác. Con người vốn cần sống cho chính mình, chỉ bản thân mới hiểu rõ nhất nỗi lòng. Không cần phơi bày mọi thứ của mình trước mặt người khác. Như thế thì sẽ không chịu ảnh hưởng của người khác và thu lại sự tự do tự tại của bản thân.”

Chàng sinh viên đại học trong câu chuyện chính là một người mạnh mẽ, điềm đạm, luôn giữ được sự an nhiên và bình yên trong lòng. Đây là điều người bình thường không thể làm được. Với một xuất thân hiển hách và một thành tích xuất sắc như vậy, hầu hết mọi người có thể trở nên hống hách, hung hăng. Nhưng chàng sinh viên kia lại có thể thờ ơ đối mặt, không sống cho người khác mà chỉ sống cuộc đời của chính

mình. Vì vậy, cậu thực sự là người hiểu được hạnh phúc và niềm vui.

Người mạnh mẽ luôn tràn đầy hy vọng và có một niềm tin vững chắc. Trong cuộc sống, ai trong chúng ta cũng sẽ bị tổn thương bởi ở đời không có công bằng tuyệt đối. Khi cuộc sống cho chúng ta ít hơn những gì ta xứng đáng được hưởng thì những người mạnh mẽ sẽ biết cách an ủi bản thân và luôn tràn đầy hy vọng vào tương lai. Người mạnh mẽ luôn vui vẻ, hạnh phúc. Dường như ông trời luôn ưu ái họ. Trên thực tế, điều này hoàn toàn không phải thế. Ông trời công bằng với tất cả mọi người, chỉ là người mạnh mẽ có thể kiểm soát tốt cảm xúc của mình mà thôi.

Bất cứ lúc nào, người có bản lĩnh đều có đủ can đảm để bắt đầu lại từ đầu. Họ có sự tự tin tuyệt đối. Sự tự tin này thường xuất phát từ việc anh ta hiểu rõ cái nông cạn của bản thân cũng như vô cùng kính sợ tự nhiên và sinh mệnh con người. Anh ta đáp lại những ý kiến bất đồng bằng hiểu biết và tâm thái cởi mở. Trước bất kỳ sự phê bình, chỉ trích, bất mãn thậm chí sỉ nhục nào, anh ta đều có thể nghiêm túc lắng nghe và tiếp thu một phần hữu ích từ đó. Vì vậy, người mạnh mẽ có tấm lòng rộng lớn, có thể bao dung vạn vật. Cũng bởi vậy, ngay cả khi đánh mất tất cả, anh ta vẫn dám làm lại từ đầu. Bởi vì anh ta có thể hấp thu năng lượng tích cực từ mọi thứ.

Thay vì nói rằng mỗi người đều có số phận riêng và cuộc sống khác nhau, chi bằng nói rằng chúng ta đã tạo nên cuộc sống khác biệt của chính mình. Người mạnh mẽ là người chín chắn, chân thành, tự tin, dũng cảm. Người đó không bao giờ tức giận vì những được - mất nhất thời, bởi lẽ họ hiểu rằng

cuộc sống phải có được có mất họ không bao giờ phàn nàn về những bất công trong cuộc sống, bởi họ có thể thấy hy vọng bất cứ lúc nào; họ không bao giờ sục sôi cơn giận trước những hiểu nhầm, nhục mạ và cười nhạo của người khác, bởi họ sống trong thế giới của bản thân - nơi mà cách nghĩ của người khác không quan trọng; họ không bao giờ luống cuống trước những biến cố bất ngờ, bởi họ tin rằng mọi chuyện rồi sẽ qua. Vì vậy, khi một người trở nên mạnh mẽ thì có thể làm chủ và thoải mái điều chỉnh cảm xúc. Và cách để bản thân trở nên mạnh mẽ chính là chín chắn, chân thực, tự tin và dũng cảm.

KHÔNG TỨC GIẬN KHI BỊ GÓP Ý MỚI CÓ THỂ THỰC SỰ TIẾN BỘ

Mọi người có ngôn luận có quyền bày tỏ ý kiến của mình về mọi việc trong cuộc sống. Xã hội là các mối liên quan hệ giữa người với người và mỗi chúng ta là một phần tạo nên cuộc sống của những người mà ta tiếp xúc. Vì vậy, những người khác đương nhiên có thể bày tỏ ý kiến của họ với chúng ta. Không phải mọi hành động của con người đều là đúng đắn. Khi mắc sai lầm, người khác sẽ góp ý hoặc phê bình chúng ta. Trước những góp ý này, chúng ta luôn cảm thấy khó chịu trong lòng, bởi lẽ ai cũng thích những lời hay ý đẹp. Song, chúng ta cần thẳng thắn chấp nhận những góp ý của người khác. Chỉ như vậy, chúng ta mới có thể thực sự tiến bộ.

Trong cuộc sống hiện thực, con người có thể đổi mới và sửa chữa sai lầm của mình qua những góp ý của người khác, từ đó nâng cao năng lực của bản thân. Phải thừa nhận rằng, ngoại trừ số ít những lời nói xấu ác ý của người có ý đồ riêng thì phần đa những góp ý hoặc phê bình của người khác đều có thiện chí và đúng đắn, đều dựa trên những khuyết điểm, thiếu sót của chúng ta. Thay vì chờ đợi kẻ địch tấn công, chỉ bằng chúng ta nên nghiêm túc xem xét góp ý của những người xung quanh và tu sửa, gia cố thành lũy của mình trước.

Đường Thái Tông Lý Thế Dân⁶ nói: “Lấy đồng làm gương soi thì chỉnh được áo mũ; lấy sử làm gương soi thì biết sự hưng suy; lấy người làm gương soi thì biết sự được mất.” Bình thản tiếp nhận góp ý của người khác không chỉ là biểu hiện của tâm lý mạnh mẽ mà còn có thể giúp chúng ta tiến bộ. Thông qua góp ý, phê bình của người khác, chúng ta có thể nhận ra những

thiếu sót, khuyết điểm của bản thân để tích cực sửa chữa. Nếu mất điếc tai ngơ, chúng ta sẽ tự kiêu tự đại hoặc tự ti một cách mù quáng. “Ngoài cuộc tỉnh táo, trong cuộc u mê”, cách nhìn của chúng ta với bản thân luôn mang theo màu sắc chủ quan trong khi cách nhìn của người khác về chúng ta là công bằng và khách quan.

Bình thản đón nhận góp ý của người khác thì chúng ta mới có thể nghiêm túc phân tích tính đúng sai của những lời góp ý đó cũng như cái được cái mất với bản thân. Khi đối mặt với những lời góp ý, phê bình từ người khác, cách làm khôn ngoan không phải làm như mất điếc tai ngơ mà là bình tĩnh lắng nghe. Việc coi những lời góp ý, phê bình đó là đương nhiên và bình thản đón nhận mới có thể chuyển hóa những năng lượng tiêu cực của nó thành những ảnh hưởng tích cực. Nếu một người không sẵn sàng chấp nhận người khác góp ý hay phê bình thì họ cùng lắm chỉ có thể thừa nhận một số sai lầm của bản thân mà sẽ không nghiêm túc sửa đổi. Trong việc này, có phần nào mang tính giận dữ: “Chẳng phải anh muốn bới lông tìm vết à? Tôi cứ không sửa đấy.” Vì vậy, chúng ta phải vượt qua cảm giác khó chịu trong lòng và xem xét những lời góp ý, phê bình của người khác bằng một trái tim bình thường.

Nghiêm túc suy nghĩ về góp ý của người khác, người khác mới sẵn sàng tiếp tục giúp bạn tiến bộ. Khi người khác đưa ra lời góp ý chân tình, nếu chúng ta không khiêm tốn đón nhận mà trả đũa một cách mù quáng thì sẽ làm tổn hại cảm tình và thái độ tích cực của đối phương với bản thân, thậm chí còn dựng lên rào cản tâm lý giữa hai người. Khi đưa ra lời góp ý, trong lòng đối phương hẳn cho rằng đang nghĩ tốt cho chúng

ta. Nếu chúng ta không chấp nhận sự giúp đỡ của người khác, họ sẽ cảm thấy rằng nói chuyện với chúng ta chỉ như nước đổ đầu vịt, đàn gảy tai trâu; từ đó sẽ không bao giờ can thiệp vào công việc của chúng ta nữa. Sau khi hiểu được điều này, họ cũng sẽ không còn quan tâm đến cuộc sống của chúng ta. Dần dà, chúng ta trở thành một kẻ cô độc, đánh mất cơ hội tiến bộ.

Trong lịch sử Trung Quốc, có bộ đôi quân - thần như thế. Một người dám thẳng thắn nói về những sai lầm của người nắm quyền lực cao nhất trong tay, người còn lại thì có thể khiêm tốn tiếp thu lời can gián từ cấp dưới của mình, họ cùng nhau tạo nên một thời kỳ Trinh Quán vô tiền khoáng hậu. Bộ đôi quân thần đó chính là Đường Thái Tông Lý Thế Dân và gián quan Ngụy Trưng. Mặc dù Ngụy Trưng thường chỉ thẳng mặt những khuyết điểm của Lý Thế Dân, Lý Thế Dân cũng thường phiến muộn vì điều này nhưng quan hệ của họ vẫn rất tốt đẹp, giống như những người tri kỷ.

Cung điện nơi Lý Thế Dân ngự vốn có từ thời nhà Tùy, nhiều năm không tu sửa nên đổ nát và xuống cấp. Vì nghĩ cho bộ mặt thiên triều, các đại thần ra sức khuyên Lý Thế Dân xây dựng lại một tòa cung điện xa hoa. Lý Thế Dân cũng không muốn sống ở một nơi hoang tàn như thế nên liền đồng ý. Sau khi biết chuyện, Ngụy Trưng lập tức lên tiếng chỉ trích Lý Thế Dân không biết tiết kiệm, không thương xót bách tính, không nghĩ tới thiên hạ. Lý Thế Dân đang mong mỗi một chốn xa hoa thì bị Ngụy Trưng hắt thẳng một gáo nước lạnh vào mặt, trong lòng không khỏi thấy không vui. Nhưng nghĩ lại, vua thấy lời Ngụy Trưng nói cũng có lý. Vì vậy, Lý Thế Dân lập tức đồng tình với ý

kiến của Ngụy Trưng, quyết định chỉ sửa sang cung điện, đồng thời còn khen ngợi vị gián quan kia.

Một lần khác, Lý Thế Dân bắt được một con điều hâu khi đi săn. Vua ưng lắm và quyết định mang về nuôi dưỡng trong cung. Ngụy Trưng sợ vua ham thú chơi bởi và lỡ dở việc quốc gia đại sự nên cố ý cầu kiến lúc vua đang chơi với con chim kia. Để giữ gìn hình ảnh cần chính, Lý Thế Dân liền giấu con điều hâu trong ngực. Để dập tắt tính ham chơi của Đường Thái Tông, Ngụy Trưng cố tình đông dài, tấu trình một lúc lâu mặc kệ lời nói, ánh mắt và hành động nén giận của nhà vua; cuối cùng khiến con chim bị chết ngạt.

Dù vậy, Lý Thế Dân vẫn không hề trách cứ Ngụy Trưng. Những câu chuyện về việc nhà vua khiêm tốn tiếp thu can gián đã được lưu truyền trong dân gian, cả nước dấy lên phong trào can gián giúp nền chính trị bỗng chốc trở nên minh bạch hơn rất nhiều.

Lý Thế Dân sáng suốt nhận ra rằng “lấy người làm gương soi thì biết sự được mất” nên ông lắng nghe, cân nhắc mọi lời can gián của triều thần. Ông không trừng phạt Ngụy Trưng vì cả gan chỉ trích nhà vua không chút kiêng dè mà ngược lại còn ban thưởng cho ông ta. Điều này khiến quần thần thấy được sự anh minh của hoàng đế nên họ đua nhau góp ý và đưa ra rất nhiều sách lược hay vừa ích nước vừa lợi nhà. Có thể thấy, sự xuất hiện của thời kỳ Trinh Quán là nhờ bầu không khí chính trị tân tiến này.

Trước những lời góp ý, phê bình của người khác, điều đặc biệt quan trọng là bình tĩnh và khiêm tốn đón nhận. Nhưng đồng thời, chúng ta cũng phải có những tiêu chuẩn để đánh giá bản

thân một cách khách quan, nếu không sẽ rất khó phán đoán xem lời góp ý của người khác có thiện chí hay không; và chúng ta cũng cần có chủ kiến riêng để không bị rối loạn, lúng túng trước những góp ý này. Những lời góp ý, phê bình từ người khác không hoàn toàn có lợi cho chúng ta, bởi rất khó tránh khỏi những kẻ bụng dạ khó lường cố ý làm tổn thương chúng ta. Đôi khi, vì quan điểm khác nhau về sự việc, những lời góp ý thiện chí của người khác cũng có thể sai lầm. Vì vậy, chúng ta cũng phải biết cách kiểm định ý kiến của họ.

Tóm lại, chúng ta không thể nhận được sự yêu thích và làm hài lòng tất cả mọi người. Do đó, hãy cố gắng thoải mái trước những đóng góp, phê bình từ người khác. Lời góp ý của người khác cho thấy chúng ta vẫn cần phải tiến bộ, khiêm tốn đón nhận và khi nghiêm túc phân tích những góp ý này thì chúng ta có thể tiến bộ hơn. Như nhà tư tưởng nổi tiếng Ralph Waldo Emerson⁷ từng nói: “Nếu ví những lời góp ý, phê bình như một xô cát thì khi xô cát ấy vô tình tạt về phía chúng ta, hãy bình tĩnh lại để tìm thấy những “hạt vàng” giúp chúng ta tiến bộ giữa những yêu cầu tưởng như vô lý, để tìm thấy cơ hội thành công từ những lời góp ý, phê bình.”

CHƯƠNG 5: CUỘC ĐỜI NGẮN LẮM ĐỪNG ĐIÊN CUỒNG VÌ NHỮNG ĐIỀU NHỎ NHẶT

Trong cuộc sống, chúng ta thường dễ nổi cáu và bị rối bởi những điều vụn vặt. Trên thực tế, chúng ta không thiếu cơ hội cũng không thiếu kinh nghiệm mà thiếu khả năng làm chủ cảm xúc. Ai cũng nên hiểu rằng: tâm thay đổi, cảm xúc sẽ thay đổi; cảm xúc thay đổi, hành vi sẽ thay đổi; hành vi thay đổi, thói quen sẽ thay đổi; thói quen thay đổi, tính cách sẽ thay đổi; tính cách thay đổi, số phận tự nhiên sẽ thay đổi theo.

ĐỪNG TỨC GIẬN VÌ ĐIỀU NHỎ NHẤT, ĐỪNG PHIỀN MUỘN VÌ CHUYỆN VỤN VẶT

Trong cuộc sống hằng ngày, ai cũng sẽ gặp phải những việc không vừa ý, khi những cảm xúc tiêu cực như đau khổ, hoang mang, âm ức ập đến; mỗi người sẽ có những cách ứng phó khác nhau. Đối với một số người, những điều nhỏ nhất này như một quả núi khổng lồ đè nặng lên đôi vai, khiến họ không thở nổi nên bản thân bị khống chế bởi những cảm xúc tồi tệ đó. Còn người lạc quan lại luôn có thể trút bỏ những gánh nặng và không tự chuốc lấy muộn phiền.

Khi còn trẻ, Chu Đức là một người rất nhiệt tình. Ngày mùa bận rộn, anh luôn tranh thủ làm xong việc đồng áng nhà mình sau đó đi giúp đỡ hàng xóm láng giềng. Khi mặt trời sắp xuống núi, anh mới thu dọn đồ nghề và trở về nhà, một ngày mệt mỏi khiến lưng anh đau nhức nhưng lòng anh lại luôn vui vẻ. Sáng sớm hôm sau, anh lại đi phụ giúp hàng xóm.

Chu Đức có một người chú họ xa. Nhà người chú này ít đàn ông nên việc đồng áng luôn trễ nải. Biết chuyện, Chu Đức lập tức chạy đến nhà chú giúp đỡ. Nhưng người chủ này lại là một người lòng dạ hẹp hòi, thấy Chu Đức hăng hái giúp mình như vậy lại cho rằng anh định trộm lương thực nhà mình. Vì vậy, mỗi khi Chu Đức ra đồng, người chú luôn đi sau giám sát. Đến tối, khi Chu Đức về nhà, ông ta còn lên mở sọt của anh để xem anh có trộm đồ gì nhà mình hay không. Những điều này Chu Đức đều thấy hết.

Nếu là người khác, thấy chú họ đối xử với mình như thế thì chắc chắn sẽ nổi giận đùng đùng. Nhưng Chu Đức lại không

làm vậy. Bởi anh biết rằng mình đến đây để giúp đỡ người khác. Việc đồng áng xong xuôi là anh đã đạt được mục đích của mình rồi. Vì vậy, anh không chỉ không nổi giận với chú họ mà còn cười nói với ông ta rằng: “Việc nhà mình xong rồi, cháu phải về nhà đây. Sau này nhà chú có việc gì cần giúp thì cháu lại qua. Chú yên tâm, cháu chắc chắn làm việc đâu ra đấy cho chú!” Nghe vậy, chú họ không khỏi cảm thấy xấu hổ, đỏ mặt vì bản tính nhỏ nhen của mình.

Trên thực tế, những chuyện như vậy có khả năng xảy đến với tất cả mọi người. Tuy nhiên, không nhiều người có được tấm lòng bao dung như Chu Đức. Khi gặp phải những âm ức và oán giận, nhiều người thường đắm đầu vào ngõ cụt mà không thấy rằng mình sẽ đánh mất niềm vui vì điều ấy. Thực ra, chỉ cần mở rộng lòng mình, bạn sẽ thấy rằng những việc mình đang đối mặt chẳng qua chỉ nhỏ như mũi kim vốn không đáng để muộn phiền.

Lưu Lạc là một học sinh cấp Ba xuất sắc. Trong chuyện học hành, cậu luôn là người nghiêm túc nhất trong lớp. Nhưng trong một kỳ thi tháng gần đây, vì sức khỏe không tốt nên thành tích của cậu đã tụt xuống rất nhiều, từ top 10 của khối lao thẳng xuống top 50. Mặc dù kết quả này vẫn chấp nhận được nhưng kỳ thi đó đã để lại một bóng đen tâm lý trong lòng Lưu Lạc. Hết giờ học, các bạn học khác đều ra ngoài giải lao, chỉ mình cậu vẫn vùi đầu làm đề. Đôi khi, một câu nói đùa của người khác cũng khiến cậu cảm thấy rằng đang ám chỉ đến thành tích không tốt của mình. Càng ngày cậu càng cảm thấy áp lực và thường xuyên mất ngủ về đêm. Kết quả là kỳ thi sau đó lại là một kỳ thi không mấy thành công. Từ đó về sau, Lưu

Lạc đã đánh mất niềm tin vào bản thân, tinh thần học tập cũng không được như xưa nữa.

Chỉ một kỳ thi thảng sao có thể dẫn đến kết quả đó? Nguyên nhân là Lưu Lạc đã quá coi trọng vấn đề nhỏ nhặt này. Thực ra, chúng ta sẽ trải qua vô số kỳ thi lớn nhỏ trong đời, dù là thi cấp Ba, thi đại học hay khi tìm việc, thăng chức. Nếu cứ chán nản, âu sầu và day dứt vì một lần sơ suất thì sẽ chỉ khiến bản thân càng ngày càng cảm thấy áp lực, để rồi cuối cùng bại trận trước những cảm xúc tiêu cực.

Thật ra, trong cuộc đời mỗi người, đôi khi sẽ xảy ra những chuyện không vui. Có thể do người khác bất cẩn làm đổ nước trà vào quần áo bạn hoặc bạn đến muộn một vài phút trong một cuộc họp hay bữa trưa không hợp khẩu vị... Những chuyện nhỏ nhặt như vậy sẽ xuất hiện trong cuộc sống của bất cứ ai. Song, cách mỗi người đối diện với chúng lại rất khác nhau. Người rộng lượng thường mỉm cười và không tiếp tục âu lo về những vấn đề nhỏ nhặt này, còn những người thích “chui đầu vào rọ”, lòng dạ hẹp hòi thì lại thường lún sâu vào đó, tự chuốc lấy khổ hết lần này đến lần khác, để rồi cuối cùng chỉ làm lỡ dở những việc khác.

Một tác giả Đài Loan từng nói rằng đời người giống như một tòa lâu đài, khi đến một độ tuổi nhất định người ta sẽ thấy rằng tòa lâu đài này của mình chỉ tốt phần cứng nhưng lại tồn tại rất nhiều vấn đề nhỏ, ví dụ như đường ống nước bị hư hỏng hay tường bị bong tróc... Nhưng những vấn đề vụn vặt này không đáng để phá bỏ cả tòa lâu đài bởi nếu thực sự dỡ bỏ thì có thể quên mất chính mình là ai. Có thể thấy rằng, chỉ một tấm lòng bao dung mới có thể biến cuộc sống trở nên tốt đẹp hơn.

Nhiều người sẽ oán trách người khác hoặc phàn nàn về xã hội khi gặp phải khó khăn. Thực ra, làm như vậy không hề giúp sự việc chuyển biến tốt lên mà chỉ khiến cảm xúc của bản thân càng ngày càng tệ hơn. Bạn phải biết rằng, sống ở trên đời, học được cách bao dung không chỉ là điều thiết yếu để sống hạnh phúc mà là một biểu hiện của trí tuệ đối nhân xử thế. Trước những hiểu lầm của người khác, chúng ta có thể suy nghĩ từ góc độ của đối phương để hiểu họ; trước những thất bại không mong muốn, hãy học cách cổ vũ bản thân và giảm bớt gánh nặng tâm lý; trước những tiếc nuối khi chưa làm việc gì đó, hãy học cách khích lệ mình để tiếp tục cố gắng. Bạn phải biết rằng, khi cuộc sống một người chật cứng những phiền não và oán giận thì sẽ không còn chỗ cho niềm vui nữa. Cuộc sống như vậy chỉ khiến bản thân càng ngày càng mệt mỏi, bước chân tiến về phía trước càng ngày càng chậm lại và cuối cùng trở thành một vòng luẩn quẩn.

Chỉ cần ngắm nhìn thế giới bằng cả trái tim, bạn sẽ nhận ra rằng mảnh đất này vẫn còn rất nhiều điều tốt đẹp. Một ngày đẹp trời, một nụ cười ngọt ngào, một sự giúp đỡ ân cần đều sẽ khiến cuộc sống của bạn trở nên hạnh phúc. Cuộc sống chỉ mỉm cười với bạn khi bạn lạc quan đối mặt với nó. Phiền não như một chiếc ghế tròng trành. Khi bạn ngồi trên chiếc ghế này, nó sẽ lắc lư, không thể dừng lại được nhưng khi bạn đứng dậy, nó sẽ không đung đưa nữa. Vì vậy, xin hãy nhớ rằng trên đời vốn bình yên vô sự, cần chi phải tự chuốc lấy muộn phiền, chỉ cần nhìn thoáng hơn mới có thể hái được quả ngọt của hạnh phúc.

ĐỪNG RA NGOÀI VỚI CHIẾC KÍNH LÚP

Bước vào xã hội hiện đại, nhịp sống của con người càng lúc càng hối hả, lối sống cũng có những thay đổi rõ rệt. Mỗi quan hệ giữa người với người cũng trở nên nhạy cảm hơn. Đôi khi, chỉ một câu nói lơ đãng cũng có thể gây ra cãi vã dẫn đến tổn thương cả tình cảm lẫn thể chất. Vì vậy, trong giao tiếp giữa các cá nhân, học cách “hóa chuyện lớn thành chuyện nhỏ, chuyện nhỏ xem như không có” là rất quan trọng. Nếu bạn lúc nào cũng kè kè bên mình một chiếc kính lúp và phóng đại vô tận bất cứ xích mích nhỏ nhặt nào mình gặp phải, sẵn sàng nâng cao quan điểm thì kết quả sẽ chỉ gây thêm phiền phức cho người khác và chính bạn.

Có một bà lão nọ, ngày nào cũng đếm xem trong chiếc giỏ của mình còn lại bao nhiêu quả trứng. Một ngày, bà phát hiện số trứng của mình bị bớt đi một quả. Vì vậy, bà đếm lại một lần nữa, kết quả vẫn không có gì thay đổi. Bà đau lòng suốt mấy ngày liền chỉ vì quả trứng này. Hàng xóm không hiểu, sang khuyên bà: “Chẳng qua chỉ là một quả trứng gà mà thôi, đâu cần phải bực mình như thế.” Nào ngờ, bà lão buồn bã nói với hàng xóm: “Tôi mất cả một trại gà rồi.” Hàng xóm nghe vậy thì khó hiểu lắm, mới hỏi: “Không phải bà chỉ mất một quả trứng gà thôi à? Lấy đâu ra một trại gà”. Bà lão đáp: “Đúng là tôi đánh mất một quả trứng gà. Nhưng mà quả trứng ấy có thể nở ra một con gà, con gà lớn lên lại sinh được bao nhiêu trứng gà, ấp đồng trứng ấy xong thì tôi có thể xây dựng một trại gà rồi!”

Mất một quả trứng vốn dĩ chỉ là chuyện nhỏ nhặt, nhưng trong lòng bà lão, chuyện nhỏ ấy lại biến thành việc đại sự liên quan đến cả một trại gà. Đó là vì bà lão đã nhìn chuyện này

bằng một chiếc kính lúp khiến cảm xúc của bản thân hoàn toàn bị chi phối bởi một việc nhỏ nhặt. Trên thực tế, hãy nghĩ bằng một góc độ khác, “may là chỉ mất một quả chứ không mất nhiều hơn”. Như vậy sẽ khiến chúng ta vui vẻ hơn rất nhiều.

Trong cuộc sống, nếu muốn tránh xa phiền não, bạn phải học được thái độ sống thờ ơ. Thờ ơ ở đây không có nghĩa là sống tạm bợ ngày này qua ngày khác mà là đừng lời qua tiếng lại chỉ vì một chuyện nhỏ hoặc phóng đại vô cùng tận tổn thất của mình chỉ vì một lần lầm lỗi. Đừng như Lâm Đại Ngọc trong Hồng lâu mộng, vô cớ nghi ngờ người khác, khuếch đại sự thật; như vậy sẽ chỉ khiến gánh nặng của bản thân càng ngày càng nặng mà thôi.

Anh Tôn là một công nhân bình thường. Để có được chiếc xe của riêng mình, anh luôn làm thêm đến muộn ở nhà máy mới về nhà. Sau nhiều năm làm việc chăm chỉ, cuối cùng anh cũng kiếm đủ tiền và mua được chiếc xe mình hằng mơ ước. Kể từ đó, mỗi khi đi làm về, việc đầu tiên anh làm chính là rửa xe và thường xuyên bảo dưỡng xe. Quả là tình yêu vô bờ bến dành cho chiếc xe ấy! Tuy nhiên, một ngày nọ, anh phát hiện trên xe có vài vết xước. Anh vô cùng tức giận, bèn hỏi con trai: “Có phải con làm xước xe của bố không?” Cậu con trai mới bảy tuổi sợ hãi trước vẻ mặt nghiêm khắc của bố, bật khóc gật đầu thừa nhận. Lúc này, dù con đang khóc lóc, anh Tôn cũng không tha, bởi theo anh, đây không chỉ là mấy vết xước đơn giản mà là phá hoại công sức anh vất vả suốt mấy năm trời. Nghĩ đến việc bản thân đã phải thức khuya dậy sớm, chịu biết bao nhọc nhằn để mua được chiếc xe này, anh không khỏi nổi giận lôi đình. Anh

Tôn tìm sợi dây thừng, trói chặt hai tay con trai rồi buộc trước xe chịu phạt.

Xong xuôi, anh về nhà uống rượu, mãi mấy tiếng sau đến khi vợ về, anh mới nhớ tới con trai. Anh Tôn say ngất ngưỡng vội vã chạy đến chỗ chiếc xe, nhưng lúc này, tay con trai đã bị sợi dây siết đến chảy máu rồi. Hai vợ chồng lập tức cởi dây trói, ôm con trai đi bệnh viện. Điều đáng tiếc là sau khi chẩn đoán thì thấy hai tay của con anh đã bị hoại tử và phải cắt bỏ nếu không sẽ nguy hiểm đến tính mạng. Trong lúc tuyệt vọng, anh Tôn chỉ đành nghe theo khuyến nghị của bác sĩ, còn cậu con trai thì vĩnh viễn mất đi đôi tay.

Nhìn con nằm trên giường bệnh, anh hối hận vô cùng, thầm nghĩ: “Nếu khi ấy mình có thể bình tĩnh một chút, không vô cớ phóng đại sự việc thì đôi tay của con mình đã không bị mất đi.”

Nếu khi đó anh Tôn có thể bình tĩnh hơn một chút, rộng lượng hơn một chút thì anh đã không móc nối những vết xước trên xe với nỗ lực của bản thân, cũng sẽ không phóng đại lỗi lầm của con trai. Xe xước có thể sơn lại, nhưng đôi bàn tay của con trai thì không thể mọc lại được nữa. Có thể thấy rằng, việc gán thêm một chiếc kính lúp lên những rắc rối sẽ chỉ khiến bản thân rơi vào phiền não lớn hơn mà thôi. Vì vậy, khi gặp rắc rối, chúng ta nên suy nghĩ về bản chất của vấn đề thay vì thêm thắt những chi tiết không liên quan. Bởi vì thời gian sẽ không ngừng lại, một khi đã quyết định sai lầm thì không có liều thuốc hối hận nào có thể cứu vãn được.

Trong cuộc đời dài rộng, ai cũng sẽ trải qua nỗi đau, cô đơn và tuyệt vọng. Khi những sự việc và cảm xúc cứ dồn dập kéo tới, điều chúng ta nên làm là bình tĩnh đối phó và đừng vô cớ

phóng đại. Nếu chúng ta cứ nắm chặt lấy những việc nhỏ nhất không chịu buông tay, cứ hành hạ bản thân vì nó thì cuộc đời chúng ta sẽ chỉ một màu xám xịt, không thấy được tương lai tươi sáng. Đó có thể chỉ là một lời chào hỏi vô tâm hay một va chạm vô tình của người khác, chỉ cần có thể thoải mái và bao dung họ thì mọi chuyện sẽ trở nên dễ dàng. Như vậy không chỉ khiến người khác cảm thấy ấm lòng mà còn giảm bớt áp lực tâm lý của bản thân, không để chuyện nhỏ tạo nên hậu quả lớn, không thể khắc phục được.

Dù chúng ta có lý do gì đi chăng nữa thì việc cố chấp với những quá khứ hoặc những chuyện nhỏ nhất đã xảy ra cũng là sai lầm. Biển cả bao la dung nạp trăm nghìn sông lớn nhỏ. Học được cách buông bỏ vừa là tử tế với người khác cũng là tử tế với chính mình. Bước ra khỏi những mâu thuẫn nhỏ nhất thời, bạn sẽ nhận ra rằng trong cuộc sống vẫn còn rất nhiều điều đáng để mình cảm thấy hạnh phúc. Còn những lo lắng, muộn phiền giống như chất độc, gặm nhấm cơ thể chúng ta, đầu độc máu huyết chúng ta. Nếu chất độc ấy không được thanh lọc kịp thời sẽ chỉ mang lại những vấn đề sức khỏe lớn hơn, thậm chí gây nguy hiểm đến tính mạng. Một cách cực kỳ quan trọng để loại bỏ độc tố là học cách buông bỏ - buông bỏ những điều không vui, những lo âu không đáng có. Chỉ như vậy chúng ta mới có thể thuận lợi thoát khỏi hoàn cảnh khó khăn, giảm bớt gánh nặng tâm lý và tìm lại niềm vui trong cuộc sống.

Khi thực sự làm được điều này, bạn sẽ thấy rằng tầm nhìn được mở rộng ra rất nhiều, bạn sẽ trở nên lạc quan, hài hước và hấp dẫn hơn.

CHỈ MỘT VIỆC NHỎ CÓ GÌ PHẢI ĐỂ LỬA BỐC LÊN ĐẦU

Đối với xã hội, mỗi gia đình như một nốt nhạc, chỉ khi tất cả những nốt nhạc được phối hợp hài hòa thì mới có thể tạo ra một giai điệu động lòng người. Đối với một gia đình, mỗi cá nhân giống như một tế bào nhỏ, chỉ khi mối quan hệ giữa người với người được xử lý thích hợp thì gia đình nhỏ mới có thể tràn đầy sức sống.

Chúng ta thường nói “gia hòa vạn sự hưng”. Có thể thấy rằng, “hòa” không chỉ thể hiện tầm quan trọng của các mối quan hệ cá nhân mà còn dự báo một tương lai phát triển tốt đẹp. Vì vậy, sự hòa hợp rất quan trọng trong quan hệ giữa người với người. Muốn vậy, bạn cần học được thái độ sống “không nóng giận”, không nên giữ những chuyện vặt vãnh trong lòng. Mỉm cười cho qua chuyện nhỏ sẽ giúp chúng ta kịp thời giải quyết mâu thuẫn và xoa dịu sự căng thẳng, thể hiện lòng bao dung của bản thân và nhận được sự tôn trọng của người khác.

Tống Dương là một nhân viên văn phòng, gần đây cô đã chuyển đến sống ở ngoại ô để gần công ty hơn. Hàng xóm mới là một phụ nữ khoảng bốn, năm mươi tuổi. Mới chuyển đến hai ngày, Tống Dương đã phát hiện ra một vấn đề: cứ tối đến là con chó nhà hàng xóm lại sủa không ngừng và còn sủa rất to khiến Tống Dương không thể nghỉ ngơi được. Dù đã ở rất gần công ty, nhưng vì không được nghỉ ngơi đầy đủ nên mấy ngày liên tiếp cô đều làm việc trong trạng thái mơ màng khiến sếp phê bình.

Tống Dương rất đau đầu không biết giải quyết vấn đề này thế nào. Cô càng nghĩ càng tức giận, chỉ muốn sang cãi nhau với bà

hàng xóm một trận vì để chó sữa ầm ĩ suốt ngày. Một người chị trong công ty thấy vẻ mặt của Tống Dương liền hỏi cô gần đây có phải gặp chuyện gì rồi không. Cô bèn kể đầu đuôi ngọn ngành cho chị ấy nghe. Nghĩ một lúc, chị ấy nói: “Đây vốn chỉ là chuyện nhỏ, đâu đáng để em phải buồn bực và đi cãi nhau với người ta. Làm vậy chỉ khiến mâu thuẫn ngày càng lớn mà thôi. Em hãy thử suy nghĩ về vấn đề từ góc độ của hàng xóm xem, chắc chắn sẽ tìm ra cách giải quyết.”

Hôm sau tan làm, Tống Dương mua bánh ngọt sang chào hỏi nhà hàng xóm, Người đó rất ngạc nhiên, bởi những hàng xóm trước đây đều chưa từng thăm hỏi mình. Tống Dương cười nói: “Cháu mới chuyển đến đây mấy hôm, lẽ ra nên sớm chào hỏi cô. Với cả tối nào cháu cũng nghe thấy tiếng chó nhà cô sữa, không biết cô có việc gì không. Nếu cần, cháu nhất định sẽ giúp một tay.” Nghe vậy, bà hàng xóm đã nhận bánh ngọt và mời cô ở lại ăn cơm. Từ đó, chó nhà hàng xóm không còn sữa đêm nữa, quan hệ hàng xóm láng giềng cũng rất hòa thuận.

Thử nghĩ xem, nếu Tống Dương thật sự cãi nhau với hàng xóm thì kết quả sẽ thế nào? Hàng xóm nhất định sẽ cho rằng Tống Dương sinh sự, như thế không chỉ không giải quyết được vấn đề chó sữa đêm mà còn ảnh hưởng đến quan hệ giữa hai nhà. Tống Dương nhất định sẽ gặp phải nhiều rắc rối hơn trong tương lai.

Tục ngữ có câu: “Bán anh em xa mua láng giềng gần.” Có thể thấy rằng, mối quan hệ hàng xóm láng giềng là một mối quan hệ quan trọng. Nhiều khi, tất cả phiền não của chúng ta đều là những chuyện vặt vãnh không đáng nhắc tới này. Tuy nhiên, những người lòng dạ hẹp hòi lại hủy hoại tình làng nghĩa xóm

tốt đẹp chỉ vì những điều nhỏ nhặt, khiến việc nhỏ làm hỏng việc lớn. Trên thực tế, điều này không chỉ đúng với mối quan hệ giữa những người hàng xóm mà còn đúng cho mối quan hệ với cấp trên, với đồng nghiệp thậm chí với nhân viên bán hàng, tài xế... Lùi một bước trời cao biển rộng. Nếu bạn có thể khoan dung người khác bằng một tấm lòng rộng lượng thì tin rằng người khác cũng sẽ khoan dung lại với bạn.

Gia đình nọ phát hiện đường ống nước trong nhà bị hỏng. Người chồng lập tức gọi điện cho công ty sửa chữa, công ty đáp rằng sẽ cử người đến sửa ngay. Nhưng đợi cả nửa ngày trời vẫn không thấy người đâu. Gần giữa trưa, nhà đó mới thấy thợ sửa chữa thông dong đi tới. Người thợ chưa kịp nói câu nào thì chủ nhà đã giận dữ nói: “Anh xem mấy giờ rồi? Tôi phải khiếu nại anh! Anh còn phải bồi thường thiệt hại cho nhà tôi.” Nghe vậy, người thợ cũng nói: “Anh vội gì? Anh tưởng mình nhà anh có việc à? Tôi cứ thích muộn đấy, xem anh làm gì được tôi!” Chị vợ thấy hai người sắp cãi nhau to thì vội vàng khuyên bảo: “Đến là được rồi. Mọi người ai cũng bận, bỏ qua cho nhau một chút. Với cả cũng có một tin vui.” “Tin vui gì?” Anh chồng và người thợ đồng thanh hỏi. “Tin vui là trong lúc chờ anh, bọn trẻ nhà chúng tôi đã học bơi được rồi.” Nghe câu nói đùa này, mọi người đều bật cười, không khí căng thẳng bỗng chốc tan biến.

Trước cùng một sự việc, thái độ của người chồng và người vợ là khác nhau nên kết quả nhận được cũng không giống nhau. Tính toán với những chuyện nhỏ nhặt không chỉ khiến đôi phương cảm thấy ác cảm, mà còn cho bản thân một bụng tức. Nhưng, chị chủ nhà trong câu chuyện vừa rồi, rộng lượng, bao

dung vừa xoa dịu được mâu thuẫn mà còn có thể xây dựng được mối quan hệ tốt đẹp.

Vì vậy, muốn sống hạnh phúc hơn thì bạn cần là một người khoan dung độ lượng. Trước chuyện nhỏ, không tính toán, không nổi giận, bao dung người khác bằng một trái tim rộng lượng; tin rằng như vậy nhất định sẽ khiến bản thân và người khác đều cảm thấy vui vẻ. Khoan dung không có nghĩa là yếu đuối, kém cỏi. Ngược lại, khoan dung là biểu hiện của phẩm chất tốt đẹp và tu dưỡng đạo đức của bản thân. Khi chúng ta nhìn thấy một người phụ nữ tranh cãi vì một chuyện vặt vãnh, dù người ấy có xinh đẹp bao nhiêu thì ấn tượng về họ cũng bị giảm đi rất nhiều. Có thể thấy rằng, những người bụng dạ hẹp hòi sẽ không được người khác yêu thích. Vì vậy, học cách rộng lượng trước những rắc rối trong cuộc sống sẽ giúp hình ảnh của chúng ta trở nên tốt đẹp hơn và giúp cuộc sống trở nên nhẹ nhàng, thoải mái hơn.

Vậy làm thế nào để chúng ta có thể bồi dưỡng một tâm hồn rộng lượng? Hài hước là một lựa chọn không tồi. Học được cách hài hước có thể giúp thư giãn đầu óc trước những mâu thuẫn tránh dẫn đến tức giận quá mức và làm những điều đáng tiếc, đạt được kết quả lấy nhu chế cương. Vì vậy, nếu bạn muốn trở thành một người độ lượng, có tu dưỡng thì hãy trau dồi khiếu hài hước của mình. Vì bản thân hài hước chính là biểu hiện của thái độ sống thờ ơ, không nóng giận.

Tôi tin rằng một người có khiếu hài hước nhất định sẽ sống một đời hạnh phúc!

THÊM CHÚT RỘNG LƯỢNG BỚT CHÚT SO ĐO

Cuộc sống giống như một chiếc bình ngũ vị, có đủ ngọt bùi đắng cay. Cuộc đời mỗi người không thể luôn thuận buồm xuôi gió mà sẽ có những thăng trầm, thất bại. Khi đối mặt với gian khó, nếu có thể thêm chút rộng lượng, bớt chút so đo thì không những có thể vượt qua khó khăn trước mắt mà còn thường nhận được thành quả ngoài mong đợi.

Lưu Quốc Vĩ điều hành nhà máy gạch của gia đình, công việc kinh doanh vốn rất tốt. Tuy nhiên, do sự xuất hiện của một đối thủ cạnh tranh mới nên hàng hóa sản xuất ra bị tồn đọng. Lưu Quốc Vĩ nghe ngóng ra đối thủ kia rao tin trên thị trường rằng chất lượng sản phẩm của anh có vấn đề, bán hàng nhái, lừa dối khách hàng. Điều này khiến danh tiếng nhà máy của Lưu Quốc Vĩ tan thành mây khói. Trước tình huống này, Lưu Quốc Vĩ nhiều lần nói với bạn thân rằng: “Nếu có thể mình muốn lấy gạch đánh cho hắn ta một trận nhừ tử.”

Thấy Lưu Quốc Vĩ tức giận trong lòng, người bạn này liền khuyên: “Sống trên đời này, mười việc thì tám chín việc không như ý. Có gì cậu phải nhỏ nhen như vậy? Nếu cậu có thể nhìn nhận vấn đề này bằng thái độ bao dung thì nhất định hiệu quả sẽ khác.”

Lúc sắp xếp công việc kinh doanh của mình, Lưu Quốc Vĩ vừa hay phát hiện có một vị khách hàng đang muốn đặt một lô gạch lớn cho các công trình. Nhưng gạch của xưởng anh sản xuất không đúng với mẫu mã khách hàng yêu cầu. Lưu Quốc Vĩ đồ rằng gạch của đối thủ kia có thể sẽ đáp ứng được yêu cầu đó. Vừa nghĩ vậy, anh đã có chút do dự: “Bên kia chắc chắn

không biết tin này. Vậy thì mình có nên nói cho hẳn biết không?” Nhớ tới lời khuyên của bạn, Lưu Quốc Vĩ đã gọi điện cho đối thủ cạnh tranh của mình và giới thiệu mỗi làm ăn này với người kia. Trong điện thoại, đối thủ kia không nói lên lời. Lưu Quốc Vĩ biết rằng đó chính là biểu hiện của việc cảm thấy xấu hổ.

Từ đó về sau, những tin đồn trên thị trường dần biến mất và công việc làm ăn của xưởng gạch tốt trở lại. Thì ra, đối thủ kia đã dành một số vụ làm ăn của mình cho Lưu Quốc Vĩ. Cứ vậy, hai người vốn là đối thủ lại trở thành đối tác làm ăn trên thương trường, thành bạn bè trong cuộc sống.

Sở dĩ câu chuyện trên có thể đi đến kết quả ấy là vì Lưu Quốc Vĩ đã nghe lời khuyên của người bạn, mở rộng lòng mình và đối xử với đối thủ cạnh tranh bằng thái độ bao dung. Không chỉ thành công hóa giải mâu thuẫn mà còn kết giao thêm được một người bạn mới. Có thể thấy rằng, khi gặp khó khăn, biết suy nghĩ nhiều hơn và bao dung người khác bằng tấm lòng rộng lượng không chỉ dành đường sống cho người khác mà còn tạo cơ hội mới cho chính mình.

Người Trung Hoa cổ đại đã viết ra câu đối sau: “Không quan tâm điều hơn lẽ thiệt, ngắm trước sân hoa nở hoa tàn. Tùy ý ra đi hay ở lại, nhìn khung trời mây tụ mây tan”. Sinh mệnh là hữu hạn. Những người nhỏ nhen luôn lãng phí thời gian hữu hạn trong cãi vã và tranh đấu. Vậy thì làm sao có thể sống vui được? Vì thế dù là trong công việc hay trong cuộc sống, bạn cũng cần trau dồi cho mình một tấm lòng như biển rộng, mỉm cười nhìn nhận những gì đã xảy ra trong cuộc sống bằng thái độ rộng lượng.

Field là một nhà tư bản nổi tiếng người Mỹ. Vào giữa thế kỷ XIX, ông đã kết nối thành công hai lục địa châu Âu và châu Mỹ bằng cáp ngầm lần đầu tiên trong lịch sử loài người. Chẳng bao lâu, tất cả tạp chí, báo, đài truyền hình... đều viết về công lao này của Field. Ông được mời diễn thuyết ở khắp nơi và đến đâu cũng nhận được những tràng pháo tay và những bó hoa tươi thắm. Field bỗng chốc trở thành một nhân vật tiếng tăm lừng lẫy. Nhưng chẳng bao lâu sau cáp ngầm gặp sự cố. Vì một số lý do kỹ thuật, tín hiệu của dây cáp bị gián đoạn. Lúc này, những người hâm mộ ông lập tức thay đổi thái độ, chuyển từ khen ngợi sang chỉ trích gay gắt. Họ không chỉ buộc tội Field là kẻ lừa đảo mà còn nói rằng ông làm vậy để thỏa mãn ham muốn cá nhân. Những người phản đối này còn tập hợp để yêu cầu Field phải bồi thường thiệt hại cho mọi người.

Trước những thay đổi dữ dội như vậy, Field không hề suy sụp hay chán nản. Ngược lại, ông đã nghiêm túc nghiên cứu kỹ thuật và kịp thời giải quyết vấn đề. Không những thế, ông còn bao dung người khác bằng tấm lòng bao la như trời biển. Ông chỉ mỉm cười cho qua những hiểu lầm và chỉ trích của họ. Sau việc này, Field không chỉ giải quyết thành công mâu thuẫn mà còn giành được sự tôn trọng và ủng hộ của nhiều người hơn. Khi cầu nối thông tin giữa châu Âu và châu Mỹ thực sự hoàn thành, mọi người đều thành tâm chúc mừng Field.

Thử nghĩ xem, nếu khi cáp quang bị gián đoạn tín hiệu, Field tính đoán so đo với từng lời chỉ trích của mọi người, tranh luận với người khác thay vì tập trung nghiên cứu thì cầu nối thông tin giữa hai lục địa có thể bị chậm trễ vài năm. Chính tấm lòng rộng lượng của Field mới giúp ông có thể tìm ra hướng đi đúng

đắn của mình giữa những hiểu lầm của mọi người. Ông không chỉ hiện thực hóa ước mơ bản thân mà còn giành được sự tôn trọng của người khác.

Mọi người đều sẽ gặp hái được thành công và gặp phải thất bại trong đời. Khi thành công không nên kiêu căng ngạo mạn, khi thất bại cũng không thể gục ngã, bỏ cuộc; chúng ta phải học cách đối mặt với những vấn đề khác nhau trong cuộc sống bằng thái độ lạc quan, cởi mở. Chỉ như vậy, chúng ta mới có thể tìm thấy vị trí của mình và bút phá thành công khi gặp phải những chuyện không như ý.

Không quan tâm điều hơn lẽ thiệt, mỉm cười cho qua trước những khó khăn, trắc trở là một thái độ sống, cũng là cách đối nhân xử thế khôn ngoan. Nhà thơ Từ Chí Ma từng nói: “Giữa biển người mênh mông, ta tìm kiếm tri kỷ duy nhất; gặp được, ta may mắn; không gặp, số mệnh an bài.” Tình yêu là thế đấy, cuộc sống cũng vậy. Chỉ khi nhìn thế giới bằng cái tâm cao cả, thế giới mới trở nên bát ngát mênh mông hơn, đường mình đi cũng càng ngày càng thênh thang hơn.

Chọn cách khoan dung người khác khi bị hiểu nhầm không phải là biểu hiện của sự nhát gan, sợ phiền phức. Khoan dung cho thấy lòng độ lượng và tu dưỡng của một người. Câu “trán tướng quân có thể cưới ngựa, lòng tể tướng có thể đẩy thuyền” chính là nói về đạo lý này. Khoan dung không phải dung túng không kiểm chế mà là thấu hiểu và thông cảm khi đặt mình vào hoàn cảnh của người khác. Chỉ khi làm được điều này bạn mới có thể thực sự suy nghĩ vấn đề từ quan điểm của đối phương, không so đo tính toán khi gặp phải những điều nhỏ nhặt để ảnh hưởng đến cuộc sống bình thường của mình. Hãy

hiếu rằng cuộc sống là hữu hạn, đừng lãng phí thời gian vào những cuộc cãi vã vô nghĩa này, nó không chỉ phá hủy các mối quan hệ của bản thân mà còn hủy hoại cuộc sống của chính bạn.

CHƯƠNG 6: HẠNH PHÚC KHÔNG NẪM Ở VIỆC CÓ NHIỀU HƠN MÀ Ở VIỆC TÍNH TOÁN ÍT HƠN

Một người vui vẻ, hạnh phúc không phải vì anh ta sở hữu nhiều thứ mà bởi anh ta ít so đo, tính toán. Sở dĩ chúng ta nhọc lòng là vì thường do dự giữa giữ lấy hay buông bỏ. Sở dĩ chúng ta đau khổ là vì theo đuổi quá nhiều. Chỉ khi học được cách làm chủ cảm xúc của mình, bạn mới có thể thực sự kiểm soát cuộc đời mình.

KHÔNG CÓ NGƯỜI BẤT HẠNH, CHỈ CÓ TRÁI TIM U SẦU

Hạnh phúc không chỉ là một kiểu tâm trạng mà còn là một sự lựa chọn. Khi gặp phải khó khăn, trắc trở hoặc thất bại, chúng ta thường đứng trước ngã ba đường: một phía hướng về uất ức, muộn phiền; phía còn lại hướng đến lạc quan, tích cực. Trong nhiều trường hợp, tâm trạng chúng ta thế nào phụ thuộc vào lựa chọn của chính chúng ta. Trên thế gian này, trái tim con người là thứ mềm yếu nhất, nhưng cũng là thứ kiên cường nhất. Vì vậy, học được cách rèn luyện khi đối mặt với cô đơn, lạc lõng là vô cùng quan trọng.

Năm 2008, Thế vận hội Olympic được tổ chức thành công ở Bắc Kinh, Trung Quốc. Sang Lan là một trong những đại sứ của kỳ Thế vận hội này. Nhiều người không biết rằng cô gái rạng rỡ như ánh mặt trời này từng gặp phải những khó khăn gì. Sang Lan vốn là thành viên của đội thể dục dụng cụ nữ Trung Quốc. Kể từ khi gia nhập đội tuyển vào năm 1993, cô đã giành được vô số giải thưởng và nhiều lần đạt thành tích đáng tự hào trong các cuộc thi quốc tế. Nhiều người nói rằng tương lai cô gái này nhất định sẽ trở thành niềm tự hào của Trung Quốc và giành huy chương vàng cho Trung Quốc tại Thế vận hội. Nhưng ai ngờ, năm 1998, cuộc đời Sang Lan đã gặp phải một bước ngoặt lớn.

Năm đó, Sang Lan đại diện Trung Quốc tham gia Đại hội thể dục thể thao hữu nghị được tổ chức tại Long Island, thành phố New York. Trong khi đang nỗ lực phấn đấu giành huy chương vàng, cô bất ngờ bị ngã nghiêm trọng. Tất cả mọi người có mặt tại hiện trường đều sững sờ, không biết rằng chuyện này có ý

nghĩa với Sang Lan. Không lâu sau, có tin tức nói rằng, Sang Lan bị liệt do chấn thương cột sống nặng. Sau này, cô không thể tiếp tục tham gia thi đấu nữa, thậm chí còn có khả năng phải nằm trên giường mãi mãi. Nghe tin, nhiều người đều cảm thấy tiếc thay cho cô. Sang Lan cũng rất đau buồn, cô nghĩ: “Sau này phải nói lời tạm biệt với sàn đấu. Sự nghiệp thể thao của mình chấm hết tại đây, mình còn có thể làm gì được nữa? Chẳng lẽ cứ nằm trên giường bệnh mãi để người khác chăm sóc sao?” Một Sang Lan với ý chí kiên cường đương nhiên không chấp nhận như vậy. Một ngày sau, cô lại một lần nữa nở nụ cười, thậm chí nói với chính mình: “Không thể bỏ cuộc! Mình phải kiên cường, vui vẻ sống!” Sau một thời gian luyện tập, cơ thể cô đã phục hồi rất tốt, cô xuống giường và bắt đầu cổ vũ Trung Quốc đăng cai Thế vận hội bằng chính sức lực của mình. Nhiều người không khỏi xúc động trước nụ cười tỏa nắng của cô.

Trải qua một biến cố lớn như vậy mà Sang Lan vẫn là cô gái rạng rỡ, tự tin và lạc quan. So với câu chuyện của cô ấy thì những chuyện nhỏ nhặt trong cuộc sống có đáng là gì? Nhiều khi, chúng ta không gục ngã bởi khó khăn mà lại bị đánh bại bởi tâm lý bi quan, tiêu cực. Trong mắt những người bi quan, mọi thứ đều khiến họ buồn bã, ngay cả ánh mặt trời rạng rỡ cũng không thể mang đến hạnh phúc cho họ. Thái độ sống này vừa không đúng đắn mà cũng không lành mạnh.

Những tâm trạng khác nhau như bi quan, vui vẻ, tiêu cực, tích cực giống như con đường đi trước mặt bạn. Đích đến cuối cùng của bạn là gì, sẽ có tâm trạng ra sao, hoàn toàn phụ thuộc vào lựa chọn của chính bạn. Trên hành trình cuộc đời, ai cũng sẽ gặp phải thất bại, trải qua những khó khăn; cách đối mặt với

chúng phản ánh trí tuệ của mỗi người. Chúng ta không thể lựa chọn số mệnh nhưng chúng ta có thể lựa chọn hạnh phúc. Bởi hạnh phúc không phải do ông trời ban tặng, mà do chính bản thân mình tạo ra.

Cuộc sống như một chiếc gương, bạn cười với nó nó cũng sẽ mỉm cười đáp lại bạn; bạn chau mày ủ rũ với nó thì những gì bạn nhìn thấy cũng là một gương mặt không mấy vui vẻ. Tâm trạng vui vẻ không tự nhiên sinh ra, càng không thể đợi chờ người khác trao tặng cho bạn. Chỉ có bản thân nâng cao tinh thần thì mới có thể gương buồm vượt gió ra khơi.

Hạnh phúc dễ lây lan. Khi bạn hạnh phúc thì những người xung quanh cũng trở nên lạc quan, họ sẽ càng yêu thích ở bên cạnh bạn hơn. Ngược lại, khi bạn bi quan, tuyệt vọng, bạn thấy ai cũng không vừa mắt, mọi người cũng không muốn ở bên bạn một giây phút nào. Hãy nhớ rằng, trên đời này không có người được định sẵn bất hạnh, chỉ có trái tim không sẵn lòng lựa chọn niềm vui mà thôi. Vui hay buồn là tùy ở bạn.

ĐỪNG QUÁ ĐỂ TÂM NHỮNG LỜI PHÊ BÌNH VÀ CHỈ TRÍCH CỦA NGƯỜI KHÁC

Có người nói rằng sống trên đời chẳng qua chỉ là nói về người khác và bị người khác nói mà thôi. Một số người quá coi trọng những lời phê bình và chỉ trích, khiến cuộc sống của bản thân trở nên khó chịu, chật vật hơn. Thực ra, tự tin thực sự là dũng cảm đi theo hướng mình đã định, không coi những lời chỉ trích của người khác là biển chử đường. Nếu không, đến cuối cùng bạn sẽ chỉ đi trên một con đường ngược lại với phương hướng của bản thân.

Mỗi người đều có một sở thích và hoàn cảnh khác nhau. Không ai có thể được tất cả mọi người ngợi khen và đương nhiên cũng không thể bị cả thế giới chê bai. Dám đối mặt với ý kiến của người khác thì bạn mới có thể sống hạnh phúc. Nếu cứ luôn làm việc dựa trên những gì người khác nói thì bạn sẽ giống như chú ngựa muốn qua sông mà chẳng thể tiến lên được bước nào. Cuối cùng, bạn thậm chí còn trở thành một người thiếu hiểu biết về chính bản thân mình, bởi lẽ bạn luôn sống trong ánh mắt người khác mà không lắng nghe suy nghĩ thực sự của lòng mình.

Trong một bữa tiệc do công ty tổ chức, A Lệ làm quen một người đàn ông. Người này khéo ăn nói lại nho nhã lịch sự nên cô đã lập tức có ấn tượng tốt với anh ta. Hai người nói chuyện rất ăn ý. Đến khi tiệc tàn, họ trao đổi số điện thoại cho nhau và hẹn sẽ giữ liên lạc trong thời gian tới.

Vài ngày sau, A Lệ gọi điện cho người đàn ông kia nhưng không ai bắt máy. Vì vậy, cô để lại một tin nhắn, hy vọng đối

phương có thể gọi lại cho mình. Sau khi bạn bè A Lệ biết chuyện này thì đã cười nhạo cô: “Cậu ngốc thật! Giờ kiểu người nào cũng có, thế mà cậu vẫn tin người lạ được. Mình khuyên cậu nên sớm cắt đứt suy nghĩ ấy đi, đừng có mong anh ta gọi lại cho cậu nữa.” Nhưng A Lệ không thay đổi suy nghĩ của mình chỉ vì lời can ngăn của bạn. Sau buổi nói chuyện, A Lệ tin rằng người đàn ông đó không phải kiểu “chơi bời”. Vì vậy, một tuần sau, A Lệ lại gọi điện cho đối phương lần nữa, vẫn không ai bắt máy... Người bạn nói với A Lệ: “Mình đã nói với cậu rồi, cậu còn không tin. Đến lúc đấy ráng mà chịu!” A Lệ tin rằng quan điểm của mình là đúng đắn nên không để tâm đến những lời nói lạnh lùng của bạn. Một tháng sau, cuối cùng người đàn ông đó cũng gọi điện cho A Lệ. Thì ra, sau bữa tiệc kia, anh ta phải đi công tác nước ngoài nên đã bỏ lỡ cuộc gọi và tin nhắn của A Lệ. Về sau, mối quan hệ giữa hai người phát triển thêm một bước nữa, cuối cùng trở thành một cặp vợ chồng hạnh phúc.

Nếu ngay từ ban đầu A Lệ bỏ cuộc vì những lời gièm pha của bạn thì rất có khả năng cô sẽ bỏ lỡ một cuộc tình tươi đẹp. Trên thực tế, nhiều khi những gì người khác nói không phải quan trọng nhất; nếu bản thân có đủ tự tin thì có thể tự tìm ra nhận định của riêng mình trong những lời ngoài tai đó thay vì “để gió cuốn đi”. Trong cuộc sống, những rắc rối kiểu này có thể thấy ở khắp mọi nơi, mẫu chốt nằm ở cách bạn xử lý nó như thế nào. Những người dễ dàng bị cuốn theo bước chân của người khác sẽ từ bỏ lựa chọn của mình và cuối cùng dấn thân vào con đường lệch lạc với hướng đi của bản thân. Còn những người tự tin, điềm tĩnh sẽ lắng nghe tiếng lòng mình giữa những lao xao bên ngoài và đưa ra phán đoán bản thân mong muốn nhất.

Nhiều chuyện vặt vãnh, nhỏ nhặt vốn không đáng để chúng ta phiền não, lo âu. Song, bởi vì chúng ta quá xem trọng ý kiến của người khác, phóng đại vô cùng vẻ mặt và hành động của họ trong trí óc và kết quả là biến những chuyện nhỏ như hạt vừng thành to như con voi khiến bản thân đau đầu nhức óc.

Có người đã từng nói như sau: “Khi tôi hai mươi tuổi, tôi quan tâm người khác nghĩ gì về mình; khi tôi bốn mươi tuổi, tôi không còn coi trọng ý kiến của người khác như thế nữa; cho đến khi tôi sáu mươi tuổi, tôi mới nhận ra rằng người khác vốn chưa từng nhìn lướt qua mình.” Có thể thấy rằng, buông bỏ những lời chỉ trích vô nghĩa, sống là chính mình mới đúng là điều quan trọng nhất.

THA THỨ CHO NHỮNG TỔN THƯƠNG NGƯỜI KHÁC GÂY RA, GIẢI THOÁT BẢN THÂN KHỎI OÁN GIẬN

Trong Kinh Thánh có viết một câu như sau: “Ôm lấy kẻ thù của bạn.” Quả thực không dễ dàng để làm được điều này, bởi lẽ nơi nào có con người nơi đó ắt có mâu thuẫn. Làm thế nào để hóa giải mâu thuẫn không chỉ là một bộ môn khoa học mà còn là biểu hiện của lòng độ lượng và vị tha của một người. Khi người khác gây ra tổn thương cho bạn, nếu có thể tìm ra lý do để khoan dung và tha thứ cho họ thì bạn sẽ giúp bản thân bớt thù hận, thêm tình bạn và có những mối nhân duyên tốt hơn.

Tha thứ cho những tổn thương người khác gây ra không phải là nhút nhát, càng không phải biểu hiện của nhu nhược hay đón hèn, mà đó là sự bao dung, rộng lượng, là trí khôn trong đời. Nhà soạn nhạc người Pháp Fauré từng nói: “Một người không chịu tha thứ cho người khác là người không để đường lui cho bản thân; bởi lẽ ai cũng từng mắc lỗi và cần được người khác tha thứ.” Có thể thấy rằng, biết tha thứ mới có thể giúp cuộc sống của mình hạnh phúc hơn. Còn nếu cứ mù quáng đắm chìm trong oán hận thì sẽ chỉ khiến bản thân ngày càng đau khổ.

Dì Vương năm nay hơn năm mươi tuổi, thường ủ rũ cả ngày, đôi khi còn khóc một mình ở nhà. Thì ra, năm con trai dì 17 tuổi đã bị mấy thanh niên hư đốn đánh chết. Từ đó, cứ nhìn thấy mấy tên côn đồ trên phố, dì Vương lại muốn xông lên đánh cho chúng một trận. Thậm chí, dì còn thầm nghĩ rằng: “Nếu không phải do đám người tội bay thì con tao vẫn còn sống

bên cạnh tao. Tao thật muốn đánh chết từng đứa chúng bay một!”

Một người bạn thân của dì Vương thấy dì như vậy thì vô cùng lo lắng. Người ấy đã đưa dì đến gặp bác sĩ tâm lý. Với sự giúp đỡ của bác sĩ, dì Vương đã tham gia một hoạt động phúc lợi xã hội. Hoạt động đó cần dành ra mỗi ngày một tuần đến trung tâm cải tạo thanh thiếu niên và giúp đỡ những đứa trẻ từng phạm phải lỗi lầm. Ban đầu, trong lòng dì Vương vô cùng phản đối việc này. Chỉ cần nhìn thấy những đứa trẻ đó, dì lại nhớ đến con trai mình, lòng dì đau như cắt, ánh mắt nhìn chúng ngập tràn thù hận.

Sau này, bạn dì nói với dì rằng: “Con cậu đã mất rồi. Ngày nào cậu cũng rầu rĩ như vậy cũng không giải quyết được vấn đề gì. Chi bằng cậu hãy mở lòng mình, tha thứ cho những người từng làm tổn thương cậu. Thế thì cậu mới có thể an lòng sống tiếp được.” Nghe vậy, dì Vương bắt đầu thử chấp nhận hoạt động phúc lợi xã hội kia. Đôi khi, dì sẽ mỉm cười với những đứa trẻ ở trung tâm đó. Một thời gian sau, tụi trẻ đều gọi dì là “mẹ”. Tâm trạng dì Vương trở nên tốt hơn rất nhiều, dì cũng cảm thấy cuộc đời mình như có thêm ý nghĩa mới.

Thực ra, tha thứ cho người khác cũng là mở ra một con đường mới cho chính mình. Nếu không thể đối xử với người bằng cái tâm rộng lượng thì sẽ chỉ khiến cuộc sống bản thân ngày càng u tối, không le lói chút ánh sáng. Như vậy, người đau đớn nhất thực ra lại là chính mình. Sở dĩ cuộc sống của dì Vương có thể trở nên vui vẻ, hạnh phúc hơn trước là bởi vì dì đã có thể buông bỏ thù hận và bắt đầu đón nhận một cuộc sống mới.

Ngoài đời có rất nhiều mẫu chuyện nhỏ như vậy. “Nhấn một khắc sóng yên biển lặng, lùi một bước trời cao biển rộng”. Lựa chọn tha thứ không phải hạ thấp hay tổn hại đến lòng tự tôn của bản thân. Ngược lại, tha thứ có thể nâng cao sức hấp dẫn cá nhân, giành được lòng yêu thích và tôn trọng của người khác. Nếu oán hận cứ chất chồng, tôi đá anh đạp lại, oan oan tương báo biết bao giờ mới hết?

Trong xã hội hiện đại, nhịp sống ngày một hối hả, áp lực lên mỗi người cũng ngày càng nặng nề. Để có được bình yên trong lòng thì cần hiểu được tầm quan trọng của khoan dung. Oán hận giống như một cái khóa sắt, khóa chặt bạn trong một căn phòng nhỏ không le lói chút ánh sáng. Chỉ khi trút bỏ được những cảm giận trong lòng và bước khỏi căn phòng tối tăm đó thì bạn mới có thể nhìn thấy bầu trời xanh. Khi bạn đang đẩy một búng tức thì đối phương lại không hề cảm thấy tội lỗi vì điều đó. Trái lại, gánh nặng của bạn ngày một nặng nề, như tảng đá lớn đè lên lồng ngực khiến bạn không thở nổi. Ở một khía cạnh nào đó, người lựa chọn tha thứ đã là người chiến thắng.

Đương nhiên, tha thứ không có nghĩa là mù quáng dung túng mọi lỗi lầm mà cần chúng ta đứng ở vị trí của người khác để hiểu họ hơn. Chỉ khi thông cảm cho nhau, chúng ta mới có thể nghiêm khắc với bản thân song vẫn bao dung với người khác. Bạn nên biết rằng, người khác không phải chính bạn, không thể việc nào cũng thuận theo suy nghĩ của bạn. Vì vậy, đừng đặt khuyết điểm của người khác dưới tấm kính lúp, cũng như đừng quá khắt khe với họ - làm vậy chỉ có thể phá hủy tâm

trạng tốt của bạn mà thôi. Hãy biết rằng, rộng lượng và thứ tha là những mắt xích quan trọng để có được “nhân hòa”.

ĐỪNG QUÁ KHẮT KHE THÌ CUỘC SỐNG MỚI NGẬP TRÀN BẤT NGỜ

Người khôn ngoan thường tìm được niềm vui trong cuộc sống bình phàm, còn người xuẩn ngốc thì lại biến từng ngày của mình thành một mớ bòng bong. Một nguyên nhân quan trọng của điều này chính là người khôn ngoan thường biết cách hạ thấp yêu cầu của mình với cuộc sống, rộng lượng trước khó khăn và những điều không như ý. Bạn nên biết rằng yêu cầu quá khắt khe với cuộc sống chính là tự chuốc lấy khổ đau cho bản thân. Bởi lẽ, may mắn không thể lúc nào cũng cận kề bên bạn, chỉ khi mở rộng lòng mình mới có thể biết đủ, biết vui và khám phá những bất ngờ nho nhỏ trong cuộc sống.

Thường có người nói rằng “đợi đến khi có căn nhà lớn của riêng mình tôi sẽ hạnh phúc hơn”; “đợi đến khi có chiếc xe bốn bánh của riêng mình tôi sẽ hạnh phúc hơn”; “đợi đến khi có đủ tiền đi khắp thế gian tôi sẽ hạnh phúc hơn”,... Nào ngờ, hạnh phúc chẳng thể tự động đến bên bạn sau khi bạn có đủ mọi điều kiện mình mong muốn. Vì vậy, nếu muốn cuộc sống của mình ngập tràn ánh nắng của hạnh phúc thì bạn cần học cách tự khám phá niềm vui.

Ông Trương năm nay đã gần sáu mươi tuổi. Ông làm lụng vất vả cả đời, lo cho con trai học xong đại học. Giờ đây, con trai ông không chỉ có một sự nghiệp thành công mà còn cưới được một cô vợ xinh đẹp, sống vô cùng hạnh phúc. Sau khi vợ qua đời, ông Trương vẫn luôn thui thủi một mình. Vì vậy, ông thầm nghĩ: “Hay là mình thử nói chuyện với con trai xem về ở với vợ chồng nó có được không.” Vì vậy, ông đã viết một bức thư cho con trai về suy nghĩ đó của mình. Hai tuần sau, cuối cùng ông

cũng nhận được hồi âm từ con. Ông Trương vội vàng mở ra xem, nào ngờ, trong thư con ông viết: “Bố ạ! Con cảm ơn bố có công dưỡng dục con. Nhưng vì thói quen sinh hoạt của chúng ta rất khác nhau nên chúng con không muốn bố dọn đến cùng. Con gửi kèm thư này giấy chuyển tiền năm mươi nghìn tệ. Bố yên tâm, chúng con nhất định sẽ cố gắng báo đáp bố về mặt kinh tế.” Đọc thư xong, ông Trương buồn bã suốt mấy ngày liền chẳng buồn cơm nước gì đến nỗi gầy xọp cả người đi.

Bạn thân của ông Trương là ông Lý nghe tin liền đến nhà khuyên bảo: “Ông Trương à! Chúng ta sống đến tuổi này rồi mà ông còn không nghĩ thoáng ra. Đời mình mình sống. Ông cứ ủ rũ như thế có ích gì đâu? Chi bằng ông mở lòng mình ra, tự tìm niềm vui cuộc sống.” Sau khi nghe bạn khuyên nhủ, ông Trương không còn canh cánh chuyện này trong lòng nữa. Thay vào đó, ông hẹn vài người bạn và bắt đầu cùng nhau đi du lịch mọi nơi. Những chuyến đi không chỉ giúp ông xóa hết muộn phiền mà còn làm phong phú hơn cuộc sống của ông.

Trong xã hội này có rất nhiều người già đau lòng vì con cái bất hiếu. Hành vi này của con cái quả thực đáng giận, nhưng đối với người già mà nói, liệu ủ rũ cả ngày có thể giải quyết vấn đề được không? Nếu họ có thể giống như ông Trương, buông bỏ muộn phiền, mở rộng tấm lòng thì cuộc sống của họ sẽ trở nên hạnh phúc và có ý nghĩa hơn.

Bạn không cần quá nghiêm túc với những việc nhỏ nhặt trong cuộc sống. Đòi hỏi quá mức cuối cùng chỉ khiến mỗi ngày trở nên u ám hơn mà thôi. Dale Carnegie, một học giả nổi tiếng của Mỹ đã chỉ ra rằng, những người thường xuyên trong tình trạng u sầu sẽ dần dần đánh mất niềm vui trong cuộc sống. Sở

dĩ những đứa trẻ có thể hoàn toàn tập trung vào một trò chơi đơn giản là vì yêu cầu của chúng về hạnh phúc rất thấp nên dễ dàng được thỏa mãn. Khi lớn lên, trước những áp lực ngày một nặng nề, con người dần đánh mất bản thân trước những đòi hỏi quá đáng từ đó khiến cuộc sống trở nên tẻ nhạt hơn.

Dù là trong công việc hay trong mối quan hệ với mọi người, chúng ta đều không cần quá khắt khe. Rộng lượng với người mới có thể tạo dựng các mối quan hệ tốt đẹp; ngược lại thì sẽ chỉ đẩy người khác ra xa, cô quạnh một mình mà thôi. Vì vậy, khi giải quyết những việc nhỏ, bạn phải học được cách “hồ đồ”, không tính toán so đo. Chỉ khi thấu hiểu việc lớn, không khắt khe với việc nhỏ thì mới có thể khiến phiền não càng ngày càng vơi còn bất ngờ và niềm vui trong đời càng ngày càng đầy.

Nhiều khi, chúng ta quá nghiêm túc với những việc nhỏ nhặt là vì chưa hiểu rõ tầm quan trọng của chúng. Vì vậy, khi đối mặt với chuyện nhỏ khiến lòng người phiền chán thì bạn có thể tự hỏi mình rằng: “Đây có phải việc quan trọng với mình không? Phiền muộn vài ngày vì chuyện này có đáng không?” Nếu câu trả lời là “không” thì chúng ta cần học cách mở lòng và chấp nhận nó hoặc bỏ mặc nó luôn để không ảnh hưởng đến tâm trạng tốt của chúng ta. Khi không còn lo lắng về những chuyện nhỏ nhặt, chúng ta mới thực sự cảm nhận được ý nghĩa của câu “niềm vui và bất ngờ ở khắp mọi nơi trong cuộc sống”.

CHƯƠNG 7: ĐỪNG QUÁ ĐẶT NẶNG CÁI TÔI ĐIỀM TĨNH MỚI CÓ THỂ TRỞ THÀNH TAY CỤ PHÁCH

Điềm tĩnh nói lên khả năng tu dưỡng, thể hiện ra phẩm chất của một người. Điềm tĩnh có thể giúp người ta cầm chắc chiến thắng; điềm tĩnh có thể giúp đầu óc thông suốt. Trong bất cứ hoàn cảnh nào, nếu muốn công thành danh toại đều cần một tâm thế điềm đạm, bình tĩnh, kiên nhẫn, ung dung. Như vậy chúng ta mới không chịu thua trước khó khăn.

TẮM LÒNG RỘNG MỞ MỚI THÀNH NGƯỜI TÀI GIỎI

Muốn thành người tài giỏi trước tiên phải biết mở rộng tấm lòng; tài là người có tài năng và có thể làm được những điều vĩ đại. Người quân tử không phải một thứ dụng cụ chỉ có một công dụng nhất định, người quân tử không thể giới hạn trong một loại tài năng mà phải học rộng tài cao. Người quân tử còn phải có một tấm lòng bao la có thể dung nạp ý những ý kiến khác nhau trên cơ sở có tài năng và phẩm chất đạo đức. Một người có tấm lòng bao la mới có thể triển khai công việc tốt hơn, xúc tiến quan hệ xã hội mượt mà hơn và đạt được những thành công trong công việc cũng như cuộc sống.

Tấm lòng rộng mở có thể tưới mát nội tâm bạn, khiến bạn cảm thấy mọi việc xung quanh đều tươi đẹp biết bao, giữ cho tâm tình bạn luôn vui vẻ từ đó nâng cao đam mê với công việc của bạn. Tấm lòng rộng mở có thể cải thiện tầm nhìn của bạn, cho phép bạn đối mặt với mọi thứ xung quanh bằng thái độ cởi mở hơn, có thể phân tích vấn đề từ mọi góc độ khác nhau từ đó nâng cao năng lực làm việc của bạn. Tấm lòng rộng mở có thể giảm bớt cảm giác lo âu để bạn có thể học tập, công tác với tâm trạng vui vẻ từ đó đạt được hiệu quả theo cấp số nhân. Sự rộng lượng có thể nâng cao “gu” của bạn, có thể giúp bạn hiểu rõ bản thân và biết cách đối đãi với người khác hơn; biết chỗ được, chỗ chưa được để phát huy và sửa đổi; từ đó có thể hoàn thiện mình hơn và có được cuộc đời thành công.

Có lẽ mọi người đều từng nghe nói về Trần Thiên Kiều - chủ tịch, giám đốc điều hành của Công ty Internet Thịnh Đại. Anh ta chính là một người có tấm lòng bao la, rộng mở. Chính nhờ

đó nên anh mới có thể đạt được thành tựu đáng nể như ngày hôm nay, được nhiều người trong và ngoài nước biết đến.

Ngay từ năm 1993, nhờ thành tích và biểu hiện xuất sắc, Trần Thiên Kiều đã có cơ hội tốt nghiệp sớm một năm. Trong khi các bạn cùng trang lứa vẫn đang sống đời sinh viên vô lo vô nghĩ thì anh đã bất ngờ nhận được cơ hội việc làm khá độc đáo: được phân công tới Tập đoàn Lục Gia Chủy làm một nhân viên điều khiển máy chiếu tép riu với công việc hàng ngày là chiếu những đoạn phim giới thiệu về tập đoàn từ một căn phòng nhỏ.

Nếu đây là bài kiểm tra tính kiên nhẫn trong công việc của Trần Thiên Kiều thì bài kiểm tra này cũng quá dài - tới mười tháng trời. Khi ấy, anh mới hơn hai mươi tuổi với những hoài bão lớn lao và luôn luôn mong muốn có thể hiện thực hóa những khao khát đó của mình. Nhưng hiện thực chỉ đem đến thất vọng và phũ phàng bởi anh đường đường một sinh viên tốt nghiệp Đại học Phúc Đán, hơn nữa còn là sinh viên ra trường sớm, là thành phần cán bộ ưu tú của thành phố. Vì công việc nhàm chán và không có triển vọng, những sinh viên khác vào cùng đợt với anh đều đã lựa chọn rời đi, song Trần Thiên Kiều vẫn quyết định ở lại.

Một thanh niên mới chân ướt chân ráo vào đời như anh nhanh chóng nhận ra rằng cuộc sống đơn điệu cũng là một cách rèn luyện bản thân. Vì vậy, anh điều chỉnh lại tâm lý, mở rộng lòng mình, quyết định sẽ tận dụng triệt để khoảng thời gian này để nạp thêm năng lượng cho bản thân. Anh đã đọc rất nhiều sách, học được nhiều kiến thức mới, tạo nền tảng tốt đẹp cho phong cách quản lý độc đáo sau này của anh.

Về sau, Trần Thiên Kiều nhớ lại: “Khi tôi nhận ra rằng bất kể khát vọng lớn đến đâu thì điều đầu tiên chúng ta cần làm là thích nghi với xã hội chứ không phải yêu cầu xã hội thích nghi với chúng ta khi tôi nhận ra rằng đây là một bước ngoặt quan trọng trong cuộc đời tôi...” Cuối cùng, cơ hội đã đến. Một công ty trực thuộc tập đoàn tuyển dụng những quản lý trẻ tuổi, sau nhiều vòng tuyển chọn, Trần Thiên Kiều được chọn làm phó giám đốc của một công ty với hơn 200 nhân sự.

Sau này, nhờ kinh nghiệm làm việc ở đó, Trần Thiên Kiều như cá gặp nước, làm việc suôn sẻ để cuối cùng trở thành một người có thành tích đầy mình. Trần Thiên Kiều của năm đó đã không từ bỏ bản thân, anh đã lấy lại bình tĩnh, điều chỉnh tâm thái của mình nên mới có được Trần Thiên Kiều của ngày hôm nay. Có thể thấy rằng, điềm tĩnh, cởi mở có tác động to lớn đến sự tiến bộ của một người như vậy.

Trong thời gian thử thách ở vị trí cao, những kiến thức học được từ chuyên ngành kinh tế ở trường đã cho anh một tầm nhìn chiến lược xuất sắc; quá trình rèn luyện nhằm chán trước đó đã giúp anh khắc phục được tâm lý viễn vông xa rời thực tế của người trẻ tuổi. Sau khi nhận chức, anh đã tiến hành một loạt các biện pháp cải cách và bắt đầu hình thành cũng như hoàn thiện các chiến thuật và phong cách quản lý độc đáo của bản thân. Không lâu sau đó, anh được thăng chức thăng lên vị trí trợ lý chủ tịch kiêm tổng giám đốc tập đoàn. Từ đó, cuộc đời phi thường của anh chính thức bắt đầu.

Có thể thấy rằng, một tấm lòng rộng lớn, bao la vô cùng quan trọng đối với thành công của một người. Nếu ban đầu Trần Thiên Kiều cũng lựa chọn từ bỏ công việc như những người

khác, nếu anh không điều chỉnh tâm lý, thả lỏng tâm tình, nghiêm túc học hỏi thì cuộc đời anh có thể đã rẽ sang một hướng hoàn toàn khác. Vì vậy, tấm lòng bao la mới thành người tài.

MUỐN NGỒI Ở VỊ TRÍ KHÔNG AI NGỒI ĐƯỢC THÌ PHẢI CHỊU CẢM GIÁC KHÔNG AI CHỊU ĐƯỢC

Từ xưa đến nay, đời người không thể lúc nào cũng thuận buồm xuôi gió. Đường đời dài dằng dặc sẽ luôn có những khó khăn, trắc trở. Hơn nữa, trong cuộc đời, những đoạn đường trắc trở sẽ nhiều hơn cung đường bằng phẳng một chút. Nhưng chính những trắc trở, gập ghềnh đó mới có tác dụng tôi luyện con người hơn là những bình yên. Nếu muốn trở nên vượt trội, bạn phải chịu đựng được nhiều hơn những đau khổ mà người bình thường không thể chịu đựng nổi.

Chúng ta đều hy vọng đời mình luôn suôn sẻ, sóng yên biển lặng, thêm niềm vui bớt nhọc nhằn, thêm thuận lợi bớt chông gai. Nhưng vận mệnh lại thường thích trêu ngươi, luôn đi ngược lại với mong ước của chúng ta. Trong trường hợp này, chúng ta chỉ có thể dang tay đón nhận những thử thách mà số phận mang đến và chuẩn bị sẵn sàng để chịu đựng những khó khăn, gian khổ.

Luôn có những người thành công quanh ta. Chúng ta ngưỡng mộ những thành tựu họ đạt được, ngưỡng mộ địa vị của họ. Trên thực tế, những gì chúng ta thấy chỉ là vầng hào quang sáng chói trên đầu họ mà không thể thấy được những nỗ lực, cố gắng họ từng trải qua để hiện thực hóa mục tiêu của mình, không thấy được những vất vả, mệt nhọc đằng sau vầng hào quang ấy. Vì vậy, không phải tự nhiên mà ai đó ngồi được ở vị trí không ai ngồi được, muốn vậy họ phải chịu đựng cảm giác không ai chịu được, phải không sợ khó, không sợ khổ, không sợ mệt.

Tiểu Trương làm việc ở một công ty sản xuất dược phẩm. Giống như những sinh viên mới chân ướt chân ráo vào đời khác, sáng nào cậu cũng phải chen chúc trên tàu điện ngầm, bữa sáng chỉ là chiếc bánh mì và hộp sữa, thỉnh thoảng phải làm thêm để rồi cuối ngày phải vội vàng bắt kịp chuyến xe buýt muộn về nhà. Tháng nào cậu cũng phải tiêu một khoản sinh hoạt phí cố định, tháng nào cũng phải canh lúc siêu thị xả hàng để mua về một đồng nhu yếu phẩm giảm giá và cứ cách mỗi tháng lại mua vài bộ quần áo bình thường khi trung tâm thương mại có đợt giảm giá. Từ khi tốt nghiệp đến nay, cậu đã sống một cách có trật tự như vậy.

Trong công ty, cậu cũng rất chăm chỉ. Dù công việc nặng nhọc, phiền phức thế nào, cậu cũng nghiêm túc hoàn thành không chút nề hà và vượt KPI.

Cuộc sống này rất vất vả nhưng cậu vẫn luôn kiên trì. Bởi lẽ cậu hiểu rằng thành công nghĩa là kiên trì đủ lâu với một việc. Công việc bình thường này cứ thế kéo dài hai năm. Hai năm sau, ông chủ công ty nhìn thấy tính kiên nhẫn và bền bỉ của cậu nên đã tăng lương, thăng chức cho cậu.

Kết quả này không thể tách rời những cố gắng trước đó của Tiểu Trương. Nếu cậu chưa từng nỗ lực thì sẽ không có cậu của ngày hôm nay. Trong đời người luôn có những chông gai phải vượt qua, những phong ba bão táp phải đón nhận. Chỉ như vậy mới có thể tạo nên một người thành công.

Chúng ta đều muốn vượt trội hơn người khác, đều muốn nở mày nở mặt, đều muốn ngồi trên cao nhìn xuống mọi người... Kết quả ấy đến từ đâu? Chỉ có thể đến từ những khó khăn ta từng vượt qua, những cay đắng ta từng nếm trải và những

chông gai ta từng chinh phục mà thôi. Bởi lẽ chỉ những người từng trải qua những điều này mới là một người thành công, một người phi thường.

Tagore từng nói: “Hoàn cảnh thuận lợi hay khó khăn cũng được. Đời người là một cuộc đấu tranh không ngừng nghỉ trước những khó khăn, một cuộc đấu tranh trước số kẻ địch áp đảo. Chỉ có những người từng trải qua và giành thắng lợi mới là người chiến thắng, mới là người đáng ngưỡng mộ trong mắt người khác, mới trở thành đối tượng được người khác chạy theo. Vì vậy, khi gặp phải khó khăn trắc trở, xin đừng sợ hãi, đừng than vãn, đừng bi quan, đừng đau buồn và đừng mất bình tĩnh khi khó chịu; hãy đối mặt với chúng bằng sự vững vàng, kiên gan bền chí để rồi cuối cùng đánh bại chúng và giành được thành công.”

Tự cổ chí kim, những người thành công nhất định phải trải qua muôn trùng khó khăn, trước khi thành công chắc hẳn họ đã từng trải qua nhiều đau khổ ngoài sức tưởng tượng giống như phượng hoàng niết bàn phải trải qua bể lửa thì mới có thể dục hỏa trùng sinh. Tagore từng nói: “Nếu không có ngón tay từng nhỏ máu thì không thể đàn được tuyệt khúc nhân gian; nếu không trải qua gian khó như địa ngục thì không thể có sức mạnh tạo ra thiên đường”. Vì vậy, nếu không trải qua gian khổ, bạn sẽ không thể đến được bến bờ thành công, trở thành người đáng ngưỡng mộ trong mắt người khác.

ĐỪNG SỐNG TRONG QUAN ĐIỂM CỦA NGƯỜI KHÁC

Trong cuộc sống có rất nhiều hiện tượng như sau: chúng ta thường suy xét rất lâu một câu nói, một ánh mắt, một hành động vô tình của người khác và luôn cho rằng hành động, lời nói đó của họ có liên quan đến bản thân, sợ mình làm họ không vui. Thậm chí còn có những người dè dặt hơn nữa, khi nhìn thấy người khác đang nói chuyện thì sẽ đoán già đoán non xem họ có đang nói về mình không và luôn lo lắng về điều đó.

Trên thực tế, bản thân người đó cũng không biết người khác có đang nói về mình không mà chỉ đang quá coi trọng cách nghĩ của người khác mà thôi. Nhưng dù cho người khác có ý kiến về bản thân thì có sao, chúng ta không thể làm hài lòng tất cả mọi người; chỉ cần làm tốt việc của mình và không suy nghĩ quá nhiều là được.

Mỗi người có một tiêu chuẩn, suy nghĩ khác nhau về thành công và hạnh phúc. Song chất lượng cuộc sống của chúng ta thường bị người khác đánh giá và chính chúng ta cũng đang bận rộn giám định, dán nhãn cho hạnh phúc của người khác mà không tĩnh tâm sống đời của chính mình. Người khác thấy bạn hạnh phúc nhưng liệu bạn có thực sự hạnh phúc không? Những gì trong mắt người khác mới là tiêu chuẩn đánh giá ư?

Vài ngày trước, Tiểu Vương và bạn gái chuẩn bị mua nhà ở Thâm Quyển. Gia đình cũng giúp họ lựa chọn. Chọn đi chọn lại cuối cùng họ cũng chọn được căn nhà tạm ưng ý. Khi bên môi giới tính toán tiền đặt cọc và số tiền phải trả hàng tháng người

bạn gái không khỏi giật mình. Cô cảm thấy áp lực quá lớn nên không muốn mua nhà nữa, mà chỉ thuê thôi.

Nhưng mẹ cô đứng cạnh lại nói: “Con ngốc thế! Sao có thể không mua nhà được? Có nhà thì lúc nào cũng có chốn đi về, nhờ sau này ly hôn thì con biết ở đâu? Mặc dù giờ hơi áp lực nhưng ít nhất vẫn ổn định.” Nghe vậy, cô cũng cảm thấy có lý nên đã quyết định mua.

Thật ra, giờ đây chúng ta coi trọng căn nhà như vậy chỉ là vì chúng ta đang bất an quá mức mà thôi. Sự bản thân không nắm giữ được gia đình và sự nghiệp, không lèo lái nổi cuộc đời, không có dũng khí và tự tin sống độc lập thì mới gửi gắm cảm giác an toàn vào những tài sản cố định ngoài thân ấy. Nếu không dựa dẫm vào người chồng và gia đình, liệu chúng ta còn có thể hài lòng với cuộc sống? Nếu sau này chẳng may ly hôn, hàng xóm láng giềng sẽ lời ra tiếng vào rằng bạn thật đáng thương, ly hôn xong thì chỗ che mưa che nắng cũng không còn nữa... Khi ấy, liệu bạn có thể chịu đựng được cách nhìn của người khác không? Bạn có thể chịu đựng được những lời đàm tiếu của họ không? Từ những cái họ coi là tiêu chuẩn, họ sẽ rút ra một kết luận: bạn là kẻ thất bại. Vì vậy, dù áp lực, nhưng chúng ta vẫn sẽ cần rằng mua căn nhà đắt đỏ.

Hãy thử tưởng tượng cuộc sống sẽ nhẹ nhàng, thoải mái biết bao nếu chúng ta không khăng khăng gánh khoản chi cho ngôi nhà mà mình khó lòng gánh nổi ấy. Chúng ta có thể mua món đồ mình thích, đi đến nơi mình muốn đi, ăn món ăn mình muốn ăn. Cuộc sống như vậy mới tươi đẹp biết bao. Nhưng chúng ta vẫn còn quá quan tâm đến ý kiến của người khác và “cố đám ăn xôi” áp đặt suy nghĩ của họ lên mình dù sống theo

kiểu ấy quá mệt mỏi và đi ngược lại mong muốn ban đầu của bản thân.

Quanh ta luôn có những người thích phán xét cuộc sống của người khác và sẵn sàng bình phẩm dù đối phương có làm gì. Nếu tham khảo ý kiến từng người, chúng ta sẽ nhận ra rằng không thể giải quyết nổi một việc nào đó, bởi lẽ bạn không thể để tâm đến ý kiến của tất cả mọi người. Vì vậy, hãy đi trên con đường của riêng bạn, mặc kệ người khác nói gì; hãy làm nên cá tính bản thân, theo phong cách bản thân.

Ở lối vào của một ngôi chùa nổi tiếng có một tấm bảng ghi bốn chữ “Đệ nhất nghị đề” do một nhà sư nổi tiếng viết từ nhiều năm trước. Nhiều người cảm thấy bốn chữ này viết rất đẹp, nhưng họ lại không biết rằng năm đó khi viết bốn chữ này nhà sư kia đã phải viết đến tám mươi lần.

Nhà sư đó là một người theo đuổi chủ nghĩa hoàn hảo và có những yêu cầu rất khắt khe với bản thân. Chữ ông viết thường được coi là mẫu mực. Những đệ tử của ông nhờ được sư phụ truyền dạy nên cũng vô cùng ưu tú, ai nấy đều nổi bật.

Một ngày nọ, khi nhà sư chuẩn bị viết bốn chữ kia, có một đệ tử đứng quan sát. Với mỗi một chữ người đệ tử này đều đưa ra nhận xét, nào là chỗ này chưa đủ lực, chỗ kia chưa đủ đây... Cứ thế, dưới sự giám sát của đệ tử, cả nửa ngày trôi qua mà vẫn chưa viết được chữ nào khiến tất cả hài lòng.

Lúc này, người đệ tử phải đi vệ sinh. Nhà sư thầm nghĩ rằng cuối cùng cũng thoát khỏi cặp mắt cú vọ rồi. Vì vậy, ông đã thoải mái viết một mạch xong bốn chữ đó theo ý mình. Sau khi đệ tử quay lại, nhìn thấy bốn chữ này đã giơ ngón tay cái khen sư phụ viết thật hoàn hảo.

Ngoài mặt nhà sư không nói gì nhưng trong lòng ông thầm ngẫm ra cách xử lý những chuyện tương tự trong tương lai. Nhiều khi, rất nhiều người thường sống trong thế giới của người khác. Điều này khiến họ không thể thoải mái làm việc theo ý mình nên mới sống không tự do, không vui vẻ.

Khi soi gương, đôi khi chúng ta sẽ cảm thấy tấm gương không thể phản chiếu con người thật của mình. Ở những trạng thái khác nhau thì hình ảnh phản chiếu ra cũng không giống nhau. Ngay cả tấm gương cũng không thể phản chiếu bản thân chân thực nhất thì sao suy nghĩ của người khác có thể làm được điều đó? Vì vậy, đừng sống theo ý kiến của người khác và cũng đừng quan tâm đến nhận xét của họ về bạn.

Nếu chúng ta phấn chấn khi nhận được những lời nhận xét tích cực, buồn bã trước những nhận xét tiêu cực thì chúng ta sẽ sống khó khăn biết bao. Nếu là con điều giấy, chúng ta có thể mặc cho người khác kéo đi; nếu là chiếc thuyền nan, chúng ta có thể thả trôi theo dòng nước; nếu là cánh bèo trôi, chúng ta chỉ đành mặc nước cuốn đi; nhưng chúng ta là một người có suy nghĩ, có tư duy và nhận xét của người khác chỉ như gió thoảng qua tai, lướt qua trong phút chốc.

Lão Tử từng nói: “Thánh nhân bảo nhất thiết vi thiên hạ thức”, có nghĩa là chúng ta nên kiên định theo chính kiến của riêng mình, cách nghĩ của riêng mình, không quan tâm người đời nghĩ gì về mình.

Trong suy nghĩ của chúng ta, số đông ít nhất sẽ không sai. Vì vậy, chúng ta chen nhau trên những con đường được cho là tươi sáng. Nhưng một số người lại không làm vậy, họ trở thành những người đứng ngoài cuộc chơi trào lưu, thành một người

độc hành. Những người độc hành đó cuối cùng thành những cá nhân xuất sắc giữa đám đông, thành người thành công trong mắt đại chúng. Thật ra họ không có bí quyết đặc biệt gì cả, chỉ là họ kiên trì đi theo suy nghĩ của mình và không quan tâm người khác nghĩ gì.

Vì vậy, trong cuộc sống, chúng ta không được trở thành những người sống theo cách nhìn của người khác và đừng phán xét cuộc sống theo tiêu chuẩn của họ. Đời người ngắn lắm, nào có thời gian quan tâm người khác nghĩ gì, tốt nhất hãy cứ sống là chính mình.

KHÔNG CÓ CHUYỆN MỘT NGÀY VẮT VÀ CẢ ĐỜI VÔ LO, NGƯỜI CHĂM CHỈ MỚI CÓ THỂ DẪN TRƯỚC

Siêng năng là gốc rễ của mọi thành tựu. Những người lười biếng sẽ không có được thành công và ngược lại, người có được thành công đều cần cù, chịu khó. Einstein từng nói: “Giữa thiên tài và siêng năng tôi đã không ngần ngại lựa chọn siêng năng. Đó là bà đỡ của gần như mọi thứ trên đời”. Tổng thống Mỹ Roosevelt cũng từng nói một câu tương tự: “Một người bình thường đạt được thành công không phải thiên tài. Anh ta có tố chất bình thường như lại có thể phát triển tố chất bình thường đó thành một sự nghiệp phi thường”.

Những người thành công từ xưa đến nay đã dùng hành động của mình để chứng minh đạo lý: nếu không chăm chỉ, nỗ lực, không kiên trì phấn đấu thì không thể đạt được những thành tựu khác người. Dù chúng ta đều là những người bình thường, chưa chắc có thể gặt hái được những thành tựu vẻ vang như họ, nhưng chỉ cần chúng ta phấn đấu hơn một chút, nỗ lực hơn một chút, cần cù hơn một chút, không nản chí thì nhất định sẽ đạt được mục tiêu đời mình. Hầu như những người làm việc lớn đều là người cần cù, thấu hiểu tinh thần “mười năm mài một thanh gươm báu”, có đủ kiên nhẫn và nỗ lực để đợi chờ thành công. Doanh nhân nổi tiếng Trung Quốc Lý Gia Thành đã thành công nhờ sự siêng năng đáng kinh ngạc của mình.

Năm đó, Lý Gia Thành đang chuẩn bị xây dựng khu đô thị quy mô lớn đầu tiên - dự án Whampoa Garden, trên địa điểm cũ vốn là xưởng đóng tàu Hoàng Phố. Theo quy định, đất công nghiệp chuyển thành đất thổ cư phải nộp tiền chênh lệch. Nhưng năm đó lại đúng là thời kỳ “sốt” đất, theo quy định của

chính phủ thì số tiền phải nộp lên đến 2,8 tỷ đô Hồng Kông. Sau khi cân nhắc, Lý Gia Thành buộc phải tạm hoãn dự án này lại. Lần đầu tiên vấp phải trở ngại không làm ông nhụt chí, bởi ông biết rằng thị trường có lúc nóng lúc nguội, chỉ cần kiên nhẫn chờ đợi thời cơ thì sẽ làm được. Nhưng ông không hề mù quáng chờ đợi mà tiếp tục miệt mài quan sát thị trường, xây dựng kế hoạch, chuẩn bị nhân tài, sẵn sàng tất cả mọi thứ cho dự án này trong tương lai.

Năm 1983, khi ngành bất động sản Hồng Kông suy thoái, Lý Gia Thành biết rằng cơ hội đã đến, ông nhanh chóng đàm phán với chính quyền Hồng Kông. Kết quả là ông đã có được quyền xây dựng nhà ở thương mại với giá chỉ 390 triệu đô Hồng Kông. Bằng cách này, Lý Gia Thành đã giảm giá vốn xuống và mỗi mét vuông ở đây chỉ có giá chưa tới 100 nhân dân tệ. Như vậy, ngay từ bước đầu tiên ông đã có được ưu thế rất lớn so với người khác.

Sau này, việc giải quyết vấn đề Hồng Kông giữa Trung Quốc và Anh Quốc đã giúp cho tương lai Hồng Kông bỗng nhiên trở nên rõ ràng, thị trường bất động sản cũng nhanh chóng sôi động trở lại. Vì vậy, Lý Gia Thành bắt đầu đầu tư vào việc xây dựng Whampoa Garden. Vì trước đó ông đã chuẩn bị xong tất cả thủ tục, nhân lực, kế hoạch hoàn hảo nên việc xây dựng vô cùng thuận lợi. Ban đầu, khi Lý Gia Thành xuống tay mua đất, rất nhiều người trong ngành không đồng tình với cách làm này của ông; nhưng giờ đây, họ mới hiểu được ý đồ của Lý Gia Thành.

Người siêng năng có thể dẫn trước người khác, Lý Gia Thành cũng vậy. Ông đã nhìn thấy triển vọng của ngành bất động sản

trước người khác và khi người ta nhìn ra thì ông đã sẵn sàng hành động. Đây cũng là bí quyết làm nên vị thế vững chắc của Lý Gia Thành trong ngành bất động sản. Thực tế chứng minh rằng người cần mẫn như Lý Gia Thành sẽ được đền đáp xứng đáng. Cuối cùng, Whampoa Garden mà ông xây dựng đã thu về tổng lợi nhuận hơn 10 tỷ đô Hồng Kông.

Lý Gia Thành là một người thực sự chăm chỉ. Bởi vậy, khi mọi người ca ngợi trí tuệ và năng lực của ông thì cũng không thể không khâm phục tinh thần siêng năng. Có rất nhiều người thông minh và có tài nhưng lại không nhiều người có thể kết nối những yếu tố này với sự siêng năng. Chính vì vậy, những người siêng năng mới có thể đạt được kết quả vượt trội.

Những người thành công không phải nhờ vào tài năng thiên phú mà vì họ có thể làm được những việc người bình thường không làm được, dù gặp khó khăn đến đâu cũng không bao giờ bỏ cuộc, không bao giờ dừng lại. Họ có thể kiên trì trong mọi việc, bình tĩnh rèn luyện tâm trí, tích lũy kinh nghiệm giữa khó khăn và kiên trì tới cùng dầu phong ba bão táp.

Xã hội ngày nay là một xã hội “ăn xổi ở thì”, người có lý tưởng cao xa, kiến thức lý luận xuất sắc không thiếu nhưng lại rất ít người cần cù, chịu khó, nỗ lực và làm việc tới nơi tới chốn. Rất nhiều người trẻ tuổi chỉ nhìn thấy vầng hào quang sáng chói của thành công mà không thấy được những cố gắng, vất vả mà người ta phải gánh chịu phía sau thành công đó. Cuộc sống không dễ dàng, chẳng có bữa ăn nào miễn phí cả. Vì vậy, chúng ta nên nỗ lực, phấn đấu làm việc hơn nữa.

CHƯƠNG 8: KHÔNG ĐƯA CHUYỆN VÀO NGÕ CỤT HÃY LÀ NGƯỜI THÔNG MINH MỘT CÁCH HỒ ĐỒ

"Đại trí giả ngu" là cảnh giới tinh thần mọi người đều theo đuổi. Đây không phải là giả ngu bị động, cũng không phải bị động ra vẻ lù khù mà yêu cầu chúng ta phải xuôi theo quy luật phát triển của sự việc, thông minh khi cần thông minh và giả vờ ngốc nghếch như thật khi cần ngốc nghếch. Là một người bình thường, bạn đừng ngại và ngu đúng lúc đúng chỗ. Như vậy mới có thể bảo vệ bản thân và giữ cho mình một lợi thế nhất định.

ĐỪNG QUÁ THÔNG MINH

Người xưa nói rằng: “Chân nhân bất lộ tướng”. Người càng tài giỏi, càng có trình độ, càng hiểu biết thì càng khiêm tốn, cẩn trọng, không khoe khoang và thể hiện trước mặt người khác; họ sẽ giấu tài và âm thầm tìm kiếm cơ hội phát triển. Kiểu người này luôn biết cách quan sát người khác từ một góc độ ít bị để ý; nhưng tâm tư bản thân họ lại rất khó bị dòm ngó. Họ cũng có thể lập ra kế hoạch của bản thân dựa trên nhất cử nhất động của người khác. Bởi vậy, đừng quá thông minh, thu bớt hào quang lại thì mới là người thực sự khôn ngoan.

Chắc hẳn mọi người đều từng xem bộ phim bom tấn truyền cảm hứng của Mỹ - *Forrest Gump*. Trong bộ phim đó, Forrest Gump là một người “thiếu năng trí tuệ”, đầu óc cực kỳ đơn giản, suy nghĩ đơn thuần và không có lý tưởng mới lạ gì. Khi bị đám trẻ con bắt nạt, bạn gái giục anh chạy mau, một Forrest Gump đơn thuần đã chạy bạt mạng nhanh hơn bất cứ ai. Khi chơi bóng bầu dục, huấn luyện viên bảo anh chỉ cần cầm được bóng rồi chạy nhanh là được. Kết quả là Forrest Gump bất ngờ giành chiến thắng. Trên chiến trường, cấp trên nói với anh rằng khi gặp nguy hiểm thì phải chạy thật nhanh. Cứ như vậy, Forrest Gump đơn thuần đã thoát khỏi sự bắt nạt của lũ trẻ, “chạy” đến cánh cổng trường đại học, “chạy” thành một ngôi sao bóng bầu dục và một anh hùng dân tộc.

Không thể nói rằng thành công của Forrest Gump là ngẫu nhiên, mà là anh đã đơn giản hóa tất cả vấn đề. Chính vì không có những suy nghĩ thông minh như người khác, chỉ còn một động lực duy nhất là “chạy” nên thành công của anh dễ dàng hơn rất nhiều.

Trong cuộc sống, chúng ta đều sẵn sàng kết bạn với những người đơn giản, chân thành. Chúng ta cảm thấy họ không mưu mô, không tính toán, không thủ đoạn; ở bên họ khiến ta cảm thấy thoải mái, dễ chịu, không cần phải suy đoán đối phương đang nghĩ gì. Hơn nữa, những người tinh quái sẽ khiến người khác cảm thấy bị lợi dụng khi tiếp xúc với họ, lúc nào cũng phải cẩn thận, đề cao cảnh giác; những người như thế đương nhiên sẽ không chiếm được lòng tin của người khác.

Tăng Quốc Phiên từng nói: “Người quân tử giấu vũ khí trong người, chờ đợi thời cơ hành động”. Ngụ ý sâu xa của câu nói này là người quân tử không để lộ tài năng, đợi đến thời cơ thích hợp mới thể hiện cho người khác thấy. Trong thực tế, có những người thích khoe khoang bản lĩnh, khiến cho người khác cảm thấy chán ghét và cô lập họ. Điều này không có lợi cho sự tiến bộ của bản thân.

Lưu Sướng làm việc ở một tòa báo nổi tiếng trong tỉnh. Bản thân anh tốt nghiệp đại học nổi tiếng với kinh nghiệm thực tập dày dặn ngay từ khi còn ngồi trên giảng đường nên anh cũng rất có năng lực làm việc và được lãnh đạo khen ngợi không ngớt. Những bài báo và chủ đề anh lựa chọn thường được lãnh đạo biểu dương trước tập thể. Bản thân anh cũng cho rằng mình rất xuất sắc và không bao giờ từ chối nhiệm vụ được giao. Anh luôn tin rằng người tài như lá mùa thu nên có tài thì đáng được trọng dụng. Nhiều lần như vậy khiến mọi người đều không hài lòng về anh. Họ cho rằng Lưu Sướng quá phô trương, muốn thể hiện, một số đề tài trọng điểm được lãnh đạo giao đều bị anh chiếm trước. Dần dần, mọi người đều xa lánh và không muốn giao tiếp với anh. Nhưng Lưu Sướng không xem

trọng vấn đề này; anh cho rằng mọi người đang ghen tỵ với tài năng của mình, vì họ tự ti nên mới không nói chuyện với anh. Anh thậm chí còn cảm thấy một người có năng lực, có bản lĩnh thì phải chịu cảnh cô đơn.

Một lần nọ, một chuyên mục mới cần chọn ra quản lý với tinh thần đào tạo người mới. Cuối cùng, lãnh đạo tòa soạn quyết định sử dụng hình thức bỏ phiếu dân chủ để mọi người chọn ra người thích hợp nhất cho vị trí này trong lòng họ. Lưu Sướng rất tự tin, bởi xét về năng lực, anh là một trong số ít những người có khả năng ở tòa soạn này, xét về quan hệ với lãnh đạo, bình thường anh cũng giúp sức cho sếp rất nhiều. Vì vậy, anh cho rằng người đảm nhận vị trí quản lý đó sẽ không là ai khác ngoài mình.

Nhưng khi kết quả cuối cùng được đưa ra, Lưu Sướng đã rất sửng sốt. Hầu hết mọi người đều bỏ phiếu cho một nhân vật không mấy tiếng tăm. Lưu Sướng cảm thấy rất khó hiểu nhưng cũng không biết nói gì nên chỉ đành chấp nhận số phận. Những việc tiếp theo có thể dễ dàng đoán được. Quản lý của chuyên mục mới không bao giờ giao những đề tài trọng tâm cho Lưu Sướng, chỉ để anh phụ trách những việc râu ria. Lưu Sướng vô cùng buồn bực, cuối cùng chỉ đành rời khỏi tòa soạn.

Lưu Sướng trong câu chuyện trên đã phạm phải lỗi quá thông minh, gây thù chuốc oán khắp nơi, khiến mọi người xa lánh và mang đến nhiều trở ngại cho công việc, cuối cùng là tự hại mình. Vì vậy, khi theo đuổi sự phát triển bản thân, chúng ta không được quá phô trương và thể hiện sự vượt trội của mình. Hãy nhớ rằng người quá kiêu ngạo sẽ bị mọi người bài xích, đặc

biệt khi bạn khoe khoang thành tích của mình và hạ thấp người khác.

Câu chuyện về thành ngữ “Bọ ngựa bắt ve sâu, chim hoàng tước ở phía sau” đã quá quen thuộc với mọi người. Câu này cho chúng ta biết: khi xem xét vấn đề và xử lý mọi việc, chúng ta phải suy nghĩ thấu đáo, cân nhắc hậu quả, đừng chỉ nhìn vào lợi ích trước mắt mà bỏ qua những vấn đề sau này. Người quá khôn khéo chính là người thiếu cận, chỉ biết đến cái trước mắt mà không tính đến tương lai trong câu chuyện này.

MẮT NHẮM MẮT MỎ CŨNG LÀ CHUYỆN TỐT

Đối nhân xử thế là một học vấn uyên thâm và không thể học trong một sớm một chiều được. Biết bao người thành công dùng cả đời để học nhưng vẫn chưa thông suốt. Bởi lẽ đời người vô cùng phức tạp, chúng ta sẽ gặp được đủ kiểu người, đủ loại việc. Hiểu biết và nhận thức của con người về cuộc đời luôn bị giới hạn trong các sự việc và không thể thăng hoa đến một tầm cao nhất định. Vì vậy, dẫu có dành hết đời này thì chúng ta cũng không thể hoàn toàn thấu hiểu đạo lý làm người. Trong những đạo lý cao siêu này có một đạo lý rất quan trọng đó là phải biết mắt nhắm mắt mở khi làm việc.

Khi làm việc, bạn không nên quá mức nghiêm túc, nghiêm túc quá sẽ khắt khe với mọi việc, chỉ thấy khuyết điểm ở những người hoặc việc xung quanh mà không nhìn ra vẻ đẹp ở đó. Người không phải thánh hiền thì sao không có lỗi. Khi giao tiếp với người khác, mọi người cần hiểu và thông cảm lẫn nhau, cần “hồ đồ”, cần rộng lượng, cần học cách mắt nhắm mắt mở thì mới có thể bao dung người khác. Như vậy, bạn mới có nhiều tri kỷ và suôn sẻ trong mọi việc. Ngược lại, nếu bạn tính toán so đo quá mức chi li trong mọi việc và tranh cãi không đáng có thì mọi người đều sẽ xa lánh khiến bạn rơi vào tình thế cô độc.

Tự cổ chí kim, người thành đại sự đều là những người rộng lượng, không so đo tiểu tiết, khoan dung độ lượng, có thể bao dung những điều người khác không thể bao dung, có thể độ lượng những kẻ người khác không thể độ lượng, giơ cao đánh khẽ những sai lầm của người khác và không bao giờ hẹp hòi.

Có một câu chuyện ngụ ngôn như sau: Một buổi chiều tối nọ, một chú voi thông thả dạo bộ trong khu rừng. Khi đó mặt trời đã xuống núi nên những tia nắng còn sót lại rất yếu ớt. Chú voi vô tình giẫm hỏng một ổ nhím. Chú rất áy náy, vội vàng xin lỗi chú nhím kia. Nhím ngoài mặt tha thứ cho voi nhưng vẫn giữ chuyện này trong lòng, muốn tìm cơ hội trả thù voi kia.

Một ngày nọ, nhím ra ngoài kiếm ăn thì thấy voi đang nằm ngủ trên mặt đất. Chú nhím mừng thầm cảm thấy thời cơ tới rồi. Nó chạy đến bên chú voi, chuẩn bị giả vờ vô tình cắn chú ta. Nhưng nó vòng quanh quan sát chú voi vài lượt thì thấy da voi dày quá, không thể cắn được. Nhím ta bỗng nhìn thấy mũi voi nên xông đến cắn vào đó. Nhưng xét cho cùng, nhím quá nhỏ còn voi lại quá to nên một vết cắn của nhím cơ bản không có tác dụng gì cả. Voi chỉ cảm thấy ngứa mũi và hắt hơi dữ dội. Hắt hơi không quan trọng nhưng mạnh quá nên đã bắn nhím ta bay rất xa và bị ngã dúm dúm.

Một lúc lâu sau, nhím chật vật đứng khỏi mặt đất, hồi hận nói với bạn đồng hành: “Tôi phải nhớ kỹ bài học này. Biết vậy cứ nhắm mắt cho qua, tha thứ cho nó thì có phải giờ không ngã thảm thế này không.”

Chính vì không biết khoan dung, không biết mắt nhắm mắt mở nên chú nhím trong câu chuyện cuối cùng lại tự làm khổ mình. Lý thuyết chúng ta đều hiểu rõ nhưng thực hành lại không phải chuyện dễ dàng. Điều này đòi hỏi bạn phải có lòng thấu hiểu người khác, cần có biết đặt mình vào vị trí của người khác để suy nghĩ và trình độ rèn luyện tốt thì mới có thể biết bao dung hơn, rộng lượng hơn, hy sinh hơn và cũng nhận lại được nhiều hơn.

Trong một buổi học, Vương Lệ nói với giáo viên rằng hôm qua cô ấy đã dẫn bố đi mua một cây bút máy màu đen mang đến trường nhưng hôm nay lại không tìm thấy đâu. Giáo viên nhìn quanh lớp thì thấy Châu Xuyến ngồi sau Vương Lệ có vẻ hoảng hốt, bối rối. Thầy lập tức hiểu ra vấn đề và cố tình nói to trước cả lớp: “Bạn Vương Lệ cứ về chỗ trước đi. Chắc là bạn nào trong lớp vô tình cầm nhầm thôi. Bởi vì nhiều bút đen quá nên cầm nhầm cũng bình thường. Để mọi người nhìn lại bút của mình xem có phải nhầm không, nếu bạn nào cầm nhầm thì trả lại cho em.”

Quả nhiên, đến buổi chiều Vương Lệ đã tìm giáo viên và nói rằng mình tìm được bút rồi. Từ đó về sau, trong lớp không còn những việc tương tự xảy ra nữa.

Giáo viên trong câu chuyện này là một người thông minh. Thầy nhìn ra Châu Xuyến lấy bút của bạn nhưng nếu nói thẳng mặt thì vừa không có bằng chứng vừa dễ làm tổn thương lòng tự trọng của học sinh, đồng thời cũng gây mất đoàn kết nội bộ. Vì vậy, thầy giáo đã lựa chọn giả vờ hồ đồ, mắt nhắm mắt mở không vạch trần Châu Xuyến và khéo léo giải quyết ổn thỏa vấn đề, mọi người cũng không hề hấn gì.

Người thông minh hiểu rõ chân tướng của vấn đề sẽ không cố gắng vạch trần chân tướng đó mà sẽ cố gắng giữ gìn thể diện cho người khác. Dù gặp phải chuyện lớn họ cũng có thể bình tĩnh, khéo léo giải quyết, không trực tiếp vạch trần ý đồ sai lệch của người khác khiến họ mất hết mặt mũi. Chính nhờ cách đối nhân xử thế khéo léo mới khiến họ được tôn trọng hơn.

Mỗi ngày trên đời đều xảy ra một số việc, có những việc nói lớn thì lớn nói nhỏ thì nhỏ nhưng bỏ mặc, không giải quyết

không phải một cách. Nhưng nếu nghiêm túc giải quyết lại có vẻ sẽ gặp nhiều rắc rối cũng như tốn sức lực và thời gian không cần thiết. Vì vậy, đôi khi bạn nên mắt nhắm mắt mở, chừa cho người khác một đường lui và cũng giành không gian cho chính mình để đôi bên có thể cùng thoát khỏi vấn đề.

Hàng xóm cãi nhau đến đỏ mặt tía tai, coi nhau như người xa lạ chỉ vì đám trẻ xung đột; bạn bè bất hòa, mâu thuẫn, đoạn tuyệt tình nghĩa chỉ vì một câu nói vô tình; đồng nghiệp làm to chuyện, không ai nhường ai chỉ vì lợi ích nhỏ; vợ chồng cơm không lành canh chẳng ngọt, lưỡng bại câu thương chỉ vì chút chuyện nhỏ trong nhà... Đôi khi, khi chúng ta quá nghiêm túc, cho rằng mình đang giữ vững chân lý thì thực ra chúng ta đang tổn thương lẫn nhau. Cuối cùng, chẳng ai là người được lợi.

Vì vậy, muốn làm một người khôn ngoan thì phải hiểu được đạo lý mắt nhắm mắt mở, phải biết vờ hồ đồ khi đối nhân xử thế, không làm người khác xấu hổ cũng không để mình rơi vào thế làm khó người khác. Làm người hay làm việc gì cũng đừng quá tuyệt tình, hãy chừa lại chút không gian để bản thân sống nhẹ nhàng thoải mái, để người khác cũng được dễ chịu hơn. Đó chính là đẳng cấp đối nhân xử thế.

“Hoa chỉ nở một nửa, rượu chỉ uống nửa say”. Đừng quá coi trọng mọi việc, khi cần nhẫn phải biết nhẫn, khi có thể bỏ qua hãy bỏ qua, đừng tính toán so đo quá. Đừng quá thông minh, sắc sảo. Chúng ta không thể thể hiện sự thông minh của mình quá nhiều, càng không thể chỉ trích quá đáng lỗi lầm của đối phương. Trong mối quan hệ giữa các cá nhân, “hồ đồ” có thể được sử dụng như một lá chắn cho bản thân, cũng có thể làm

bạc thêm bước xuống trong những tình huống bất lợi. Bởi lẽ, đời người mấy ai biết sống hồ đồ.

BIẾT TÙY CƠ ỨNG BIẾN, KHÔNG ĐƯA CHUYỆN VÀO NGÕ CỤT

Cây sống nhờ rễ, nếu dời đi cây sẽ chết nhưng làm người phải linh hoạt mới sống được. Nếu chúng ta biết tùy cơ ứng biến, có những vấn đề sẽ được giải quyết dễ dàng. Khi gặp phải khó khăn mà cố gắng đến mấy cũng không giải quyết được thì chúng ta nên ngừng trăn trở về việc giải quyết nó một cách trực diện. Bởi đôi khi chỉ cần thay đổi góc nhìn, chúng ta sẽ thấy rằng thật ra vấn đề đó không khó như mình vẫn tưởng, chỉ có điều cách chúng ta giải quyết không thích hợp mà thôi.

Có lẽ mọi người đều biết đến loài bạch tuộc. Một con bạch tuộc có thể nặng tới 32 cân. Với khối lượng lớn như vậy thì hẳn cơ thể nó cũng rất cứng kênh. Tuy nhiên, sự thật lại không phải vậy. Cơ thể bạch tuộc rất uyển chuyển, vô cùng dẻo dai. Thậm chí, nó có thể nhét mình vào bất cứ nơi nào nó muốn. Đến đây chắc hẳn mọi người đều rất kinh ngạc, không hiểu tại sao một con bạch tuộc lớn như thế lại có thể làm được điều này? Thì ra bạch tuộc không có xương sống. Nó có thể chui vừa một cái hang chỉ to cỡ đồng tiền xu. Nó là loài dễ dàng thoát thân nhất khi gặp phải nguy hiểm bởi lẽ gần như không có lỗ hổng nào nó không thoát được. Cũng chính nhờ vậy, bạch tuộc được xưng là một trong những động vật tinh quái nhất đại dương.

Sự linh hoạt đã giúp bạch tuộc thoát khỏi sự uy hiếp của những động vật biển khác. Nhưng, cũng chính sinh vật狡 hoạt đó lại chỉ có thể đối mặt với cái chết khi đi vào ngõ cụt. Nguyên nhân như sau: khi ngư dân buộc dây vào một cái chai rồi thả xuống biển, do đặc tính ưa thích chui rúc nên bạch tuộc tự nhiên sẽ chui vào cái chai, kết quả là loài vật bất khả chiến

bại dưới đại dương này lại trở thành món ngon trong miệng con người.

Từ đó có thể thấy rằng, tùy cơ ứng biến, không đưa chuyện vào ngõ cụt là một triết lý đối nhân xử thế vô cùng quan trọng. Nó cũng được đề cập đến trong Hệ Từ Hạ của Chu Dịch: quy luật của sự vật khi phát triển đến cùng cực thì sẽ biến hóa, khi đã biến hóa thì sẽ thông suốt, khi đã thông suốt thì sẽ lâu bền. Tùy cơ ứng biến là trí khôn giữa thiên hạ, là một tài năng rất thực tế và là triết lý tối cao trong việc đối nhân xử thế. Bạn cần biết rằng “mọi con đường đều dẫn đến thành Rome”, nếu bạn tìm được phương pháp phù hợp với mình thì nhiều vấn đề sẽ được giải quyết dễ dàng, thời gian bạn đi đến thành Rome sẽ ngắn hơn nhiều so với người khác. Do đó, tùy cơ ứng biến là con đường phát triển lâu dài của mọi vật.

Khi gặp vấn đề, chúng ta phải suy nghĩ nhiều hơn về nguyên nhân và có những cách giải quyết nào. Hãy cố gắng hết sức để hiểu rõ chân tướng và ngọn nguồn sự việc, đánh giá vấn đề một cách khách quan, đúng đắn nhất có thể và chăm chỉ lắng nghe ý kiến của những người ngoài cuộc; khi cần thiết có thể mượn sức mạnh bên ngoài để khéo léo giải quyết mọi việc.

HÃY NHÌN VẤN ĐỀ TỪ MỘT GÓC ĐỘ KHÁC, ĐỪNG CỐ CHẤP VỚI MỘT LỖI TƯ DUY

Nhìn nhận vấn đề từ một góc độ khác là quá trình mà một người cách giải quyết vấn đề. Đời sống xã hội phức tạp quyết định rằng một người không thể sống biệt lập, không qua lại với người khác. Trong khi đó, xuất thân, tư chất, năng lực và mọi mặt của các cá nhân là không giống nhau; việc tồn tại vấn đề là rất bình thường. Vì vậy, khi nhìn nhận một vấn đề, chúng ta phải biết ứng phó linh hoạt, đừng cố chấp với một cách làm, một tư duy.

Một người phụ nữ đi đến cửa hàng và yêu cầu trả lại một bộ quần áo. Sau khi kiểm tra, nhân viên bán hàng phát hiện ra rằng bộ quần áo này đã từng được mặc, hơn nữa còn có dấu vết đã giặt. Nhưng dù nhân viên đó có nói thế nào thì người phụ nữ cũng không thừa nhận mình đã từng mặc hay giặt nó. Lúc này, quản lý cửa hàng nghe thấy tiếng cãi nhau nên đến xem xét. Sau khi hỏi rõ tình hình, cô ấy đã không đấu lý trực tiếp với khách hàng như người nhân viên, thay vào đó, cô khéo léo nói: “Mấy hôm trước cũng xảy ra một việc tương tự. Em mới mua đồ về, vứt bừa trong nhà, chưa mặc lần nào. Nhưng mà người nhà không để ý nên đã làm bẩn bộ quần áo em mới mua ấy, xong cho luôn vào máy giặt. Em nghĩ trường hợp của chị cũng vậy, chỉ có điều chị không biết mà thôi. Bởi vì bộ quần áo này quả thực có dấu vết đã giặt. Nếu chị không tin thì có thể so sánh với những bộ khác. Rất dễ để thấy sự khác biệt!”

Người phụ nữ kia thấy vậy thì biết là không thể chối cãi được nữa, thấy quản lý cửa hàng xuống nước giúp mình thì tranh thủ bớt làm căng lại rồi thu đồ rồi đi.

Người quản lý cửa hàng trong câu chuyện này chính là một người biết tùy cơ ứng biến. Khi biết rằng nếu làm cứng thì khách hàng chắc chắn không thừa nhận nên đã đổi một cách khác để khách hàng biết rằng mình đang nghĩ cho họ và mong họ có thể biết đường dừng lại. Nếu khách hàng vẫn cứ làm tới thì chỉ đành làm to chuyện khiến cả hai bên đều mất vui. Chỉ bằng cách thay đổi góc nhìn, người quản lý đã tránh được một cuộc cãi vã.

Khi nhìn nhận vấn đề ở một góc độ khác, chúng ta sẽ thấy rằng thực ra vấn đề không khó như vậy. Chỉ cần động não, tư duy theo một cách khác, nhìn nhận vấn đề từ lập trường của đối phương thì sẽ rất dễ dàng giải quyết được. Cách này không chỉ giữ lại thể diện cho đối phương mà còn giúp bản thân không bị ảnh hưởng gì.

Nhìn nhận vấn đề ở một góc độ khác là một kiểu bao dung, độ lượng. Đôi khi, chúng ta sẽ phàn nàn rằng thái độ phục vụ của nhân viên của hàng nào đó rất tệ - biết đâu người ta vừa mới chia tay xong, hoặc người nhà họ đang ốm - lúc này chúng ta nghĩ cho họ một chút và xem xét vấn đề này ở một góc độ khác; đôi khi gặp chuyện không vui, chúng ta nổi giận với người khác thì cũng nên nghĩ xem nên mình là họ, mình có sẵn sàng hứng chịu lửa giận từ người khác không? Nghĩ như vậy, chúng ta sẽ không tùy tiện nổi nóng nữa. Nếu việc nào cũng đứng ở lập trường của đối phương và nhìn nhận vấn đề ở một góc độ khác thì sẽ không còn vấn đề nào không giải quyết được nữa.

Một giáo viên mới đứng trên bục giảng giới thiệu bản thân, hơn nữa còn viết họ tên và phương thức liên lạc lên bảng để

học sinh có thể liên hệ với mình trong tương lai. Nhưng chữ giáo viên này hơi xấu. Lúc này, có một học sinh nghịch ngợm hay quấy rối nói trước lớp rằng: “Thầy ơi! Chữ thầy xấu lắm”. Cả lớp bỗng xôn xao, đổ dồn ánh mắt về phía cậu học sinh không biết điều ấy. Cậu ta thấy mọi người đều khó chịu nhìn về mình thì biết bản thân lỡ lời nên đỏ mặt cúi đầu xuống.

Giáo viên thấy vậy, biết rằng cậu học sinh kia đã biết sai. Nhưng tình huống hiện tại của anh cũng không mấy an toàn, nếu xử lý không tốt thì sẽ ảnh hưởng đến việc giảng dạy sau này. Nghĩ đoạn, anh nói: “Trong giờ học mọi người không được nói leo, nghe rõ chưa? Phải chăm chú nghe giảng”. Không khí lớp học bỗng thoải mái hơn hẳn.

Đây là một thầy giáo thông minh. Anh đã thành công lật ngược tình thế bất lợi với mình, chuyển lời nói mang tính công kích của học sinh dành cho mình sang một việc không hề liên quan, tránh được xung đột trực tiếp giữa các học sinh và bảo vệ uy nghiêm của mình.

Thực ra, có rất nhiều cách giải quyết vấn đề nhưng hiệu quả của mỗi phương pháp lại rất khác nhau. Để suy nghĩ vấn đề từ một góc độ khác thì đừng bó buộc trong một hình thức nào. Con người không phải thánh hiền, ai cũng có lúc mắc lỗi. Đừng khắt khe quá với người khác. Khi họ mắc lỗi và đã nhận thức được lỗi lầm đó thì hãy nghĩ cho họ và biết điểm dừng. Đừng hiếu thắng, ép người quá đáng trong mọi việc. Nếu bạn cứ khẳng khái yêu cầu người khác phải gánh chịu hậu quả, khiến họ không còn mặt mũi thì bản thân tạm thời sẽ chiếm thế thượng phong; song dương dương tự đắc vì chút lợi ích nhỏ

là hành động lợi bất cập hại. Bởi lẽ sau đó người khác sẽ không còn chân thành với bạn nữa.

Nhìn nhận vấn đề từ một góc độ khác cũng cần biết giả vờ “hồ đồ”. Giả vờ hồ đồ là một trí tuệ cao siêu. Ưu điểm của việc này là khi bạn giả vờ hồ đồ thì sẽ giảm bớt được nhiều áp lực từ thế giới bên ngoài, bạn có thể sáng suốt ứng phó với những tình huống bất ngờ khi tinh thần được thả lỏng. Đây là chiến thuật lấy nhu khắc cương, lấy tĩnh khắc động, biến bị động thành chủ động. Nó có thể giúp bạn khéo léo, ung dung hơn trong việc đối nhân xử thế.

CHƯƠNG 9: HỌC CÁCH GIẢM BỚT ÁP LỰC CHO BẢN THÂN, TÌM LỐI THOÁT KHỎI NHỮNG CẢM TIÊU XÚC CỰC

Trên đời chẳng ai không muốn hạnh phúc, chỉ có những trái tim không dám hạnh phúc mà thôi! Trong xã hội phát triển với nhịp độ nhanh như hiện nay, chúng ta luôn phải đối mặt với nhiều áp lực và thách thức khác nhau. Về bản chất, học cách giảm bớt áp lực cho bản thân, duy trì tâm thế tích cực, tìm ra lối thoát cho những cảm xúc tiêu cực để bản thân luôn vui vẻ mới là điều quan trọng nhất.

MỌI THỨ KHÔNG BAO GIỜ TỒI TỆ NHƯ BẠN NGHĨ

Trong cuộc sống hiện đại, chúng ta thường gặp phải thất bại và khó khăn, có những người sách an nhàn, thậm chí gục ngã trước những khó khăn ấy. Nhưng cũng có những người luôn giữ được thái độ lạc quan, tích cực. Họ sẽ tìm thấy những điều tích cực, ánh sáng hy vọng và chờ đợi thời cơ trong nghịch cảnh. Hai thái độ hoàn toàn khác nhau sẽ tạo nên những cuộc đời không giống nhau.

Trong xã hội phát triển như vũ bão ngày nay, cạnh tranh ngày một khốc liệt. Chúng ta luôn đứng trước những thách thức và cơ hội mới, đồng thời cũng phải đối mặt nguy cơ bị đào thải. Có những người lo lắng thái quá. Sự lo lắng này sẽ không mang lại lợi ích gì mà còn gây ra nhiều áp lực và khiến bản thân trì trệ. Vì vậy, chúng ta phải học cách khống chế những cảm xúc tiêu cực, giảm bớt áp lực cho bản thân và luôn nhắc nhở bản thân rằng mọi thứ không tồi tệ như mình tưởng, nhất định phải tìm ra ánh sáng trong bóng tối.

Có một tiểu thương bán chuối ở miền Nam. Anh này là người rộng rãi, dễ gần, không tính toán chi li, thích giúp đỡ người khác. Hơn nữa, chuối anh bán rất ngon. Vì vậy, việc làm ăn vô cùng thuận lợi, mỗi năm mỗi phát đạt, chưa từng bị ế ẩm bao giờ. Một ngày nọ, chợ xảy ra hỏa hoạn. May mắn là lính cứu hỏa đến kịp thời nên ngọn lửa đã không lan tới được gian hàng của anh chàng tiểu thương kia và cũng không gây ra thiệt hại gì. Nhưng do nhiệt độ và lượng khói quá lớn từ đám cháy khiến cho mặt quả chuối có những chấm đen li ti. Dù những chấm đen này không ảnh hưởng đến hương vị quả chuối nhưng lại mất mỹ quan nên số lượng chuối tiêu thụ giảm hẳn. Anh thấy

vậy thì vô cùng lo lắng, bởi nếu không bán được thì số chuối này sẽ hỏng mất, đến lúc ấy thì chắc lỗ chứ chẳng chơi. Mặc dù lo lắng là thế nhưng anh vẫn rất cố gắng tìm ra giải pháp. Nhân lúc chợ đang sửa chữa, anh mang số chuối này đi nơi khác bán và tuyên truyền rằng chuối của mình là chuối trứng cuốc, hương vị thơm ngon, hình dáng độc đáo. Kết quả là anh đã thu hút được sự chú ý của rất nhiều người, mọi người đổ xô đến mua. Cuối cùng, chuối của anh gần như được bán hết.

Qua câu chuyện này, chúng ta có thể thấy rằng: trong hoàn cảnh khó khăn, nếu chúng ta vẫn giữ được thái độ tích cực, lạc quan thì mọi việc đều sẽ có chiều hướng tốt lên và được giải quyết ổn thỏa. Nếu chúng ta chỉ chăm chăm nhìn vào mặt xấu của sự việc, để những cảm xúc tiêu cực che mặt thì vấn đề không những không được giải quyết mà còn bị làm quá lên.

Nhà văn Maupassant có câu nói nổi tiếng: “Sự yếu đuối và mạnh mẽ của con người đều nằm ngoài tưởng tượng của bản thân. Đôi khi chúng ta có thể yếu đuối đến mức bật khóc nức nở chỉ vì một câu nói; nhưng đôi khi chúng cũng thấy rằng mình đã can đảm đi suốt cả một chặng đường rất dài”. Vì vậy, đừng nghĩ mọi việc quá tồi tệ. Trong hoàn cảnh khó khăn, hãy kiên trì một chút, một chút nữa; hãy cứ cất bước, bước tiếp; khi ấy bạn sẽ nhận ra rằng mình tài giỏi cỡ nào. Và trong quá trình kiên trì của bạn, mọi việc cũng sẽ được giải quyết.

Trên bàn có nửa cốc sữa. Người bi quan thấy vậy sẽ nói rằng: “Chỉ còn có nửa cốc sữa thôi!”, còn người lạc quan lại bảo: “Vẫn còn nửa cốc sữa kìa”. Chúng ta phải giữ tâm thế lạc quan, phải biết rằng tiềm năng của sinh mệnh là vô hạn. Hơn nữa, tiềm năng đó sẽ dễ dàng được kích hoạt trong những hoàn cảnh khó

khăn. Chính vì cảnh ngộ của chúng ta trong lúc ử rữ, chán chường thì sự việc mới có những phút giây le lói ánh sáng hi vọng.

Nếu muốn giữ cho mình tâm thái lạc quan, bạn nên chuẩn bị tinh thần chịu khổ. Không có việc gì trong một sớm một chiều hay thành công trong chốc lát được. Trường kỳ chiến đấu là nền móng của thành công, là quá trình rèn luyện một người bắt buộc phải trải qua. Muốn thành công thì phải kiên trì trong khó khăn, càng lâu dài thì khả năng thành công càng lớn.

Khi gặp một chuyện gì đó, hãy thả lỏng và giải thoát khỏi lo lắng, bức dọc; như vậy chúng ta mới tràn trề hy vọng vào tương lai. Khi có hy vọng, chúng ta mới có nghị lực và đam mê để tiếp tục, mới mỉm cười đối mặt với nhiều thử thách hơn trong cuộc sống và đạt được thành công rực rỡ hơn người. Vì vậy, lúc nào bạn cũng phải giữa thái độ tích cực và bình tĩnh đối mặt với cuộc đời.

TÌM MỘT “LỐI THOÁT VÔ HẠI” CHO NHỮNG CẢM XÚC TIÊU CỰC CỦA BẢN THÂN

Trong thời gian diễn ra World Cup ở Nam Phi, một cổ động viên đã tự tử do đội bóng ưa thích thua trận. Anh mà đã dùng cách này để giải tỏa những cảm xúc tiêu cực về đội bóng. Tin tức này không khỏi khiến người khác khiếp sợ, không thể tưởng tượng nổi đồng thời, nó cũng khơi gợi suy nghĩ trong nhiều người. Đời người sẽ có rất nhiều tình huống không như ý, cộng thêm áp lực nặng nề sẽ khiến cơ thể và tinh thần chịu gấp đôi tổn thương. Bởi vậy, sự giải tỏa thích hợp không những có thể hóa giải những cảm xúc xấu, xoa dịu những căng thẳng mà còn có lợi cho sức khỏe thể chất. Tuy nhiên, nếu không có cách giải quyết thích hợp thì sẽ chỉ khiến chúng ta rơi vào hoang mang và tạo nên những tổn thương to lớn cho bản thân.

Lựa chọn những phương pháp không phù hợp để giải quyết cảm xúc xấu, tìm ra một “lối thoát có hại” cho những cảm xúc tồi tệ đó chẳng khác nào tự mình hại mình, tự ném đá vào chân. Vì vậy, chúng ta cần biết chừng mực, biết lựa chọn phương pháp đúng đắn khi giải tỏa những cảm xúc tồi tệ của mình; nếu không sẽ chỉ hại mình hại người mà thôi. Khi một người loay hoay trong mớ cảm xúc tồi tệ thì việc giải tỏa thích hợp sẽ giống như cơn gió lớn xua tan mây mù khiến người đó hân hoan, thích thú. Trên thực tế, có rất nhiều cách để giải tỏa những cảm xúc tiêu cực, nhưng tiền đề là không làm tổn hại bản thân hoặc người khác, bởi lẽ nếu làm thế thì mất nhiều hơn được.

Cứ như thế, hết vòng này đến vòng khác, những người khác nhau tức giận vì cảm xúc tiêu cực của một người để rồi lại trút

giận lên một người khác. Bằng cách này, cảm xúc xấu sẽ không ngừng lây truyền từ người này sang người khác. Vì vậy, khi giải tỏa cảm xúc, chúng ta phải chú ý đến phương pháp và cách thức, đừng để những cảm xúc tiêu cực truyền sang người khác; phải trút bỏ cảm xúc bằng cách thích hợp để nó có điểm dừng và không tiếp tục lây lan. Nếu bạn khiến người khác cảm thấy tồi tệ chỉ vì những lý do cá nhân thì cách giải tỏa của bạn là không thích hợp; bởi lẽ cảm xúc tiêu cực của bạn không hề biến mất mà nó chỉ chuyển từ người này sang người khác mà thôi.

Ai trong chúng ta cũng sẽ trải qua giai đoạn chán nản. Công việc không thuận lợi, cuộc sống không như ý, mâu thuẫn trong các mối quan hệ... sẽ tạo thành những cảm xúc tiêu cực. Nếu những cảm xúc đó không được giải tỏa kịp thời thì sẽ ảnh hưởng đến sức khỏe của chúng ta. Còn nếu chúng ta có thể kịp thời trút bỏ thì nó sẽ không có cơ hội ảnh hưởng đến thể chất và tinh thần mình nữa. Vì vậy, tìm được một cách giải tỏa thích hợp là rất quan trọng và một trong những cách đó chính là trò chuyện.

Trò chuyện không giống như trút giận vào người khác. Trò chuyện chỉ là nói lên những cảm xúc tiêu cực trong lòng. Cảm xúc đó không được chuyển tải sang một người không hề liên quan như trút giận mà chỉ được biểu hiện ra ngoài bằng cách nói ra. Đối với cách này, bạn cần tìm được một đối tượng trò chuyện thích hợp, đó có thể là một người bạn hoặc người thân đáng tin cậy. Bởi vì như thế chúng ta mới có thể trút bỏ những cảm xúc tồi tệ mà không sợ bị người khác hiểu nhầm.

Một cách khác rất quan trọng là giải tỏa bằng những vật hỗ trợ, hay còn gọi là đạo cụ. Đây là một cách rất tốt để tránh

người khác bị ảnh hưởng bởi những cảm xúc xấu của bạn và cũng có thể nhanh chóng tiêu trừ những cảm xúc đó. Trong trường hợp bình thường, bạn sẽ trút giận vào một vật thể nào đó bằng cách “bạo lực”. Sau một loạt những cú đấm cú đá, những cảm xúc tiêu cực của bạn sẽ được giải tỏa và trái tim bạn sẽ khôi phục lại trạng thái bình thường.

Một cách hiệu quả khác là khóc vừa phải. Trong khi khóc, người ta có thể trút bỏ những cảm xúc tồi tệ. Có nghiên cứu đã chỉ ra rằng một lý do tại sao phụ nữ sống thọ hơn đàn ông là bởi phụ nữ thích khóc. Họ có thể trút bỏ cảm xúc của mình qua những giọt nước mắt. Do đó, khi không còn cách nào để giải tỏa thì “hãy cứ khóc đi khóc đi đừng ngại ngùng”.

Dành một lối thoát vô hại cho những cảm xúc tiêu cực của mình có rất nhiều lối thoát như vậy, bạn hãy dựa vào tình hình của bản thân để lựa chọn cách thích hợp nhất. Sau đó, tâm trạng của bạn sẽ tốt lên và cũng không ảnh hưởng đến những người vô tội xung quanh.

THAN PHIỀN CÓ CHỪNG MỨC CŨNG KHÔNG QUÁ TỆ

Trong xã hội phát triển nhanh chóng này, hàng ngày chúng ta đều phải đối mặt với những áp lực vô cùng lớn đến từ việc học hành, công tác, gia đình, cha mẹ, con cái. Khi những áp lực ấy đè nặng lên cơ thể nhỏ bé của chúng ta mà không được giải quyết kịp thời thì chúng sẽ gây ra những thương tổn to lớn cho cả thể chất và tinh thần. Tuy nhiên, không phải ai cũng tự biết cách xả stress. Hiểu được cách xả stress rất quan trọng, không chỉ nhanh chóng giải quyết vấn đề mà còn có thể đạt được kết quả mong muốn.

Ngay từ khi còn nhỏ, chúng ta đã thường nghe thấy bạn bè than phiền rằng: “Mẹ tao đúng là lảm chuyện. Ngày nào cũng cần nhần với tao.”, “Tao lại bị mẹ nói nữa rồi. Có mỗi một chuyện mà nói đi nói lại cả trăm lần. Đúng thật là!”. Có những người, đặc biệt là phụ nữ có bản tính cần nhần ấy. Họ thích nhai đi nhai lại một số chuyện, dẫu quanh đi quẩn lại chỉ có chuyện nhà chuyện cửa. Những lời cần nhần nghe có vẻ vô dụng ấy thực ra lại có thể giúp họ giải phóng những áp lực cuộc sống mang đến. Bởi lẽ, mỗi ngày, những người phụ nữ của chúng ta vừa phải làm việc, tan làm lại phải để ý đến chuyện học hành của con cái, chuyện chăm sóc cha mẹ hai bên, vun vén gia đình... Họ không có chút thời gian rảnh rỗi, thư giãn. Vậy thì làm thế nào để họ có thể giải tỏa những áp lực khổng lồ này? Câu trả lời là thông qua những lời cần nhần.

Khi mọi người gặp phải những chuyện không như ý thì việc than phiền một chút là lựa chọn rất tốt. Nó làm vơi đi chút áp lực, tránh để những cảm xúc tồi tệ dồn lại trong lòng, có lợi cho

bầu không khí gia đình hòa thuận và công việc suôn sẻ. Ngược lại, khi cảm thấy áp lực, nếu bạn không tìm cách giải tỏa vì nhiều lý do khác nhau thì những áp lực đó có thể biến chuyển thành chứng bệnh kép về cơ thể và tâm lý, lợi bất cập hại.

Vì vậy, khi cảm thấy căng thẳng hoặc khó chịu thì chúng ta nên than phiền một cách có chừng mực để giải tỏa lo âu trong lòng. Có thể đổi tâm trạng vui vẻ bằng cái giá thấp nhất thì có gì ta không làm chứ?

Ở một công ty quốc tế nổi tiếng, các nhà quản lý rất coi trọng việc cung cấp cho nhân viên những kênh để họ có thể giải tỏa cảm xúc. Họ thiết kế phòng hút thuốc cho nhân viên, nơi có sẵn các loại thuốc lá mà nhân viên có thể sử dụng miễn phí. Trong phòng còn đặt một mô hình cực kỳ giống quản lý để nếu ai đó bị đối xử không hợp lý trong công việc thì có thể tùy ý “xuống tay” với mô hình này để giải tỏa cơn giận, trút bỏ sự bất mãn trong lòng.

Đợi sau khi nhân viên đó xả giận xong xuôi thì mô hình này sẽ tự động phát ra thông báo thoại: “Bạn có thể đánh tôi. Chúng ta có thể bất đồng. Nhưng tôi và bạn có cùng một mục tiêu chung, đó là sự phát triển lâu dài của công ty.” Đương nhiên, như vậy vẫn chưa đủ. Người quản lý cũng làm việc rất chăm chỉ để mọi nhân viên đều cảm thấy rằng quản lý của họ vất vả như vậy thì họ cũng nên giúp sức với quản lý.

Có những công ty đã đặt ra một ngày “HopDay” (ngày “xả”), đặc biệt dành ra một ngày trong tháng để nhân viên trút bỏ những bất mãn trong lòng họ. Vào ngày này, nhân viên có thể nói bất cứ điều gì họ đang không hài lòng về sếp của mình, có thể chống đối và cười nhạo sếp và người sếp thì không được

ghim trong lòng, mượn việc công trả thù tư. Hình thức này có thể giải tỏa những bất mãn tích tụ qua mỗi ngày, từ đó làm giảm bớt đáng kể những mâu thuẫn giữa người lao động với công ty, làm dịu áp lực của họ với công việc giúp nâng cao hiệu quả làm việc tiến tới giúp công ty duy trì đà phát triển.

Thậm chí, ở một số công ty, người quản lý còn nghĩ ra cách ăn uống để giảm bớt áp lực của nhân viên. Mỗi tháng họ sẽ mời nhân viên đi ăn một lần. Lúc dùng bữa, người nhân viên có thể nói ra ý kiến của mình về những vấn đề bản thân gặp phải trong công việc, bao gồm cả sự không hài lòng và những điều đáng phàn nàn. Sau khi các ý kiến được nói ra thì những giải pháp và đề xuất tương ứng sẽ được đưa ra. Việc đưa hình thức này vào thực tế hao tốn không ít tiền bạc và thời gian, nhưng sẽ mang lại hiệu quả rất tốt. Qua đó, những ý kiến và bất mãn của mọi người được kịp thời giải tỏa, đồng thời cũng có thể duy trì được lòng nhiệt huyết của nhân viên với công việc.

Trên thực tế, những biện pháp mà các công ty vừa nói sử dụng không phải để nhân viên giải tỏa cảm xúc đơn thuần. Về bản chất, đó là một cách giao tiếp. Cách giao tiếp này có thể đạt được mục đích xoa dịu cảm xúc, có thể điều hòa không khí căng thẳng giữa sếp và nhân viên, có thể nâng cao hiệu suất công việc.

Mọi người đều có những hiểu lầm về việc than phiền, cần nhận cảm thấy nó chỉ có thể ảnh hưởng đến mối quan hệ bình thường giữa các cá nhân mà không biết rằng việc nói ra như thế cũng mang lại những lợi ích nhất định. Than phiền vừa phải có thể bảo vệ mọi người khỏi trầm cảm, đau tim, rối loạn thể chất và tinh thần. Ý nghĩa tích cực ở đây là than phiền có

thể giúp người ta phân tích hoàn cảnh của chính mình biến than phiền trở thành một bước quan trọng trong việc tìm ra và giải quyết vấn đề. Khi than phiền, ai đó có thể tiến hành phân tích và lập kế hoạch cho sự việc. Hơn nữa, về mặt sinh lý, than phiền có thể làm tăng tiết adrenaline giúp ngăn ngừa căng thẳng thần kinh do lo lắng quá độ, từ đó đạt được mục đích dự phòng bệnh tâm thần.

Mọi người đều cần tin tưởng và hợp tác với nhau. Những người cùng làm việc, cùng sinh sống cần phải đồng tâm hiệp lực thì mới có thể tối đa hóa lợi ích chung. Và có giao tiếp thì sẽ có mâu thuẫn, bất đồng, hoài nghi, ngờ vực... Những điều này không chỉ cản trở sự phát triển bản thân mà còn ngăn cản bước phát triển chung. Để tránh những điều này, một phương pháp giao tiếp hiệu quả là cần thiết, qua đó có thể giải quyết những cảm xúc tiêu cực và khơi thông đầu óc. Như vậy mới có thể thực sự đạt được kết quả đôi bên cùng có lợi.

Vì vậy, than phiền vừa phải không được coi là một chuyện xấu mà được coi là một con đường giải tỏa cảm xúc tiêu cực bình thường, tốt hơn nhiều so với việc cứ giữ mãi những cảm xúc ấy trong lòng. Nhưng bạn phải tìm được người thích hợp có thể lắng nghe, thấu hiểu những than phiền ấy của mình. Có như vậy thì việc than phiền mới đạt được hiệu quả như mong đợi. Nếu bạn cứ than phiền còn đối phương lại chẳng thể hiểu được thì nói nhiều mấy cũng không có tác dụng. Hơn nữa, khi than phiền cũng nên chú ý rằng đừng nói đi nói lại về một vấn đề. Như vậy, dù đối tượng là ai thì cũng sẽ không thể chịu đựng được, bản thân bạn cũng sẽ bị phân tâm quá mức vì vấn đề này khiến giải quyết càng khó khăn hơn.

Vì vậy, xin hãy tử tế với những người than phiền bên mình, đừng ngại chăm chú lắng nghe suy nghĩ của họ, biết đâu bạn sẽ giúp đỡ được người khác hoặc biết đâu bạn sẽ được truyền cảm hứng từ họ. Và có thể bạn cũng sẽ giải tỏa được những cảm xúc tồi tệ và áp lực của mình qua cách này.

VÚT BỎ ẢO TƯỢNG, ĐỊNH VỊ BẢN THÂN PHÙ HỢP VỚI THỰC TẾ

Trong cuộc sống hàng ngày cũng như trong công việc, con người ta phải nghiêm túc, sâu sát thực tiễn, làm việc tới nơi tới chốn thì mới có thể thành công trong sự nghiệp. Chúng ta cần biết thực tế, không mơ mộng xa vời, phải luôn định vị bản thân phù hợp với thực tế.

Quanh ta có rất nhiều người sống không vui vẻ, hạnh phúc chính vì đã định vị mình không chuẩn xác. Ví dụ với nhiều người lớn tuổi nhưng vẫn đang “chăn đôn gối chiếc”, chúng ta có thể thấy rằng dường như họ không quá xuất sắc nhưng tiêu chuẩn lựa chọn bạn đời của họ lại rất cao về mọi mặt: từ chiều cao, học vấn, gia cảnh, công việc, tính cách... Và trong khi luôn khắt khe với người khác thì họ lại không nhìn nhận bản thân bằng một cái nhìn hợp lý để rồi cuối cùng để lỡ dở tuổi xuân, tuổi tác đã lớn nhưng vẫn không hiểu lý do tại sao mình còn độc thân. Họ chỉ biết than vãn suốt ngày với người khác, thắc mắc tại sao mình không tìm được một người phù hợp.

Chu Đức Dung là một tác giả truyện tranh nổi tiếng ở Đài Loan. Trước khi nổi tiếng, anh luôn mơ ước trở thành một nhà văn. Sau mấy năm theo đuổi ước mơ đó, anh nhận thấy mình không thực sự nhạy cảm với ngôn từ nên đã chuyển sang phát triển theo hướng truyện tranh mình yêu thích.

Dần dần, một số người phát hiện ra những tác phẩm truyện tranh của anh, mở riêng chuyên mục chuyện tranh của anh vì lượng người hâm mộ càng ngày càng đông và cuối cùng anh trở thành một tác giả truyện tranh nổi tiếng. Sau này, anh nói

trong dòng hồi tưởng rằng, khi anh còn khăng khăng với ước mơ làm nhà văn thì có rất nhiều người ngăn cản, cho rằng anh suy nghĩ viển vông bởi anh thực sự không quá giỏi giang trong câu chữ. Song khi ấy anh đã không lắng nghe ý kiến của người khác mà nhất quyết đi theo con đường của riêng mình, cảm thấy chỉ cần kiên trì thì nhất định sẽ có ngày được mọi người công nhận. Nhưng đời đâu như mơ, sự thật chứng minh rằng anh cố chấp là sai bởi lẽ suy nghĩ của anh là viển vông, không thực tế. Chỉ khi vứt bỏ ảo tưởng, bạn mới có thể tạo cho mình một lối thoát và giúp bản thân thành công hơn.

Thật ra mỗi người đều nên có định vị rõ ràng cho mình. Hãy vứt bỏ ảo tưởng, hiểu rõ điểm mạnh, điểm yếu của mình để phát huy điểm mạnh và hạn chế điểm yếu. Không may là nhiều người không ý thức được điều này. Vì vậy, trên con đường đi tới mục tiêu, họ cảm thấy mình đã nỗ lực rất nhiều nhưng lại không được đền đáp xứng đáng. Trên thực tế, nguyên nhân không nằm ở chỗ đền đáp xứng đáng hay không mà ở chỗ họ đã định vị bản thân quá cao. Định vị không thực tế này dẫn đến việc từ sâu trong tiềm thức họ xem nhẹ những nỗ lực của bản thân và phóng đại kết quả mình nên nhận được.

Thử tưởng tượng rằng nếu Lỗ Tấn không bỏ nghề y để đi theo nghiệp viết văn thì ông đã không thể trở thành một đại văn hào và làm được việc lớn lao như thúc đẩy tiến trình lịch sử. Thứ quyết định chiều dài thùng gỗ không phải miếng gỗ dài nhất mà là miếng gỗ ngắn nhất. Hãy vứt bỏ những ảo tưởng viển vông và định vị bản thân phù hợp với thực tế, như vậy, chúng ta mới có thể nhìn rõ tương lai và tiền đồ của mình hơn.

Có một vị đại sư ẩn cư chốn sơn dã. Ông thấu đạt triết lý nhân sinh, cuộc sống tuy giản dị nhưng một đời tự do tự tại. Nhiều người sống không như ý đều rất ngưỡng mộ danh tiếng của ông, vượt ngàn dặm xa xôi tìm ông học đạo.

Khi lên núi, họ thấy vị đại sư kia đang gánh nước bằng một cái thùng gỗ. Thùng nước rất lớn nhưng nước lại rất ít. Nhìn sức lực và tuổi tác của đại sư thì mọi người đều thấy rằng đáng ra ông có thể xách đầy thùng nước ấy.

Họ không hiểu tại sao ông không xách một thùng đầy mà chỉ xách một chút nước đó thôi bởi nếu xách đầy thì có thể xách rất nhiều. Vì vậy, họ liền thắc mắc điều này với vị đại sư.

Đại sư đáp rằng: “Tôi gánh nước không phải để gánh nước mà gánh nước để đủ dùng. Nếu tôi chỉ mù quáng tham lam thì sẽ phản tác dụng.”

Nghe vậy, mọi người càng thấy khó hiểu hơn. Thế là đại sư hạ thùng nước xuống nhờ một người quay trở lại trên núi và xách một thùng nước đầy. Người đó chắt vớt với thùng nước, mặc dù rất cẩn thận nhưng vẫn liên tục làm đổ nước ra ngoài. Khi người này đi tới trước mặt mọi người thì nước đã vơi đi rất nhiều rồi.

Lúc này, đại sư mới cầm thùng nước lên, cười nói với mọi người: “Đây chính là lý do tại sao tôi không xách một thùng đầy nước. Bởi lẽ nếu tôi đổ đầy thì nước vẫn sẽ tràn ra rất nhiều mà tôi còn vất vả, mệt nhọc hơn nữa. Vì vậy, tôi dứt khoát xách ít đi, đủ dùng là được rồi. Hơn nữa các bạn thấy đấy, tôi có vẽ một vạch trên thùng nước này và nước không được cao hơn vạch này. Nếu vượt qua vạch thì cũng quá sức tôi rồi.”

Làm người cũng vậy. Hãy vứt bỏ ảo tưởng, định vị bản thân hợp lý thì mới tránh được đường vòng vô nghĩa. Trong xã hội ngày nay, có những người giống như người xách đầy một thùng nước trong câu chuyện vừa rồi - họ luôn muốn được đền đáp nhiều nhất với ít sức lực phải bỏ ra nhất. Kiểu người này chỉ muốn có cái lợi tức thì. Họ luôn ao ước nhận được nhiều nhất nhưng mọi việc lại không như mong muốn của họ nên cuối cùng chỉ có thể loay hoay trong những suy tính cá nhân.

Nếu bạn biết cách tiến hành tuần tự từng bước, không nóng vội trong bất cứ việc gì thì bạn sẽ đạt được nhiều hơn người khác. Đạo lý thật ra rất đơn giản, nhưng người có thể hiểu được, có thể thực hành được đạo lý này trong cuộc sống lại không nhiều. Chúng ta đều là những người bình thường nhưng luôn hy vọng bản thân phi thường. Khi có khoảng cách giữa hy vọng và thực tế, chúng ta sẽ nảy sinh ảo tưởng, ảo tưởng mình có thể là người may mắn và hiện thực hóa được mong ước của mình. Tuy nhiên, người may mắn lại chỉ là thiểu số. Phần lớn mọi người đều sẽ sống một đời bình thường. Bởi lẽ, trong quá trình theo đuổi lý tưởng, số đông đó đã không biết tự lượng sức mình, không biết định vị bản thân, để rồi trong lúc vô tình đã sẩy chân rơi vào ảo tưởng.

Đường đời rất dài, mỗi bước chân của chúng ta cần phải tương xứng với bản thân. Vì thế, hãy vứt bỏ ảo tưởng, định vị bản thân phù hợp với thực tế và từng bước đi hết con đường ấy, hoàn thành mục tiêu đề ra.

CHƯƠNG 10: KẺ XUẪN NGỐC CHỈ BIẾT NÓNG GIẬN NGƯỜI THÔNG MINH MỚI BIẾT ĐỔI VẬN

Đời người có lúc thuận lợi, cũng có lúc khó khăn. Mất tinh thần và chán nản trước nghịch cảnh thì chỉ đáng có cuộc đời bèo bọt. Một đời tươi đẹp đúng nghĩa cần trải qua mài giũa. Nếu chỉ biết phàn nàn, nổi giận trước khó khăn thì bạn được định sẵn là kẻ thất bại. Những người thực sự khôn ngoan sẽ dành thời gian để hoàn thiện bản thân và hiện thực hóa lý tưởng của mình.

BI QUAN LÀ CHÉN RƯỢU CAY TỰ Ủ

Tác giả, triết gia nổi tiếng Trung Quốc - Châu Quốc Bình - đã từng nói: “Chủ nghĩa bi quan là một con ngõ cụt. Cứ xoáy vào những hư vô trong đời thì cả đời vẫn thế, không những không nhìn thấy ngày tươi sáng mà còn bóp nghẹt niềm vui được sống. Chỉ bằng hãy đặt cái hư vô vào dấu ngoặc, tập trung tinh thần và sức lực cho bài văn của mình. Nếu chỉ được sống một lần thì nên có mục tiêu để hướng tới, nên khẩn trương và nỗ lực theo đuổi tất cả những điều ấy.”

Những người bi quan cho rằng hy vọng là đường chân trời, nhìn thấy nhưng không bao giờ đi tới được. Họ cho rằng dù có làm tốt, làm nhiều đến đâu thì cũng chỉ là hư vô, không có ý nghĩa gì. Vì vậy, họ cảm thấy tuyệt vọng, oán trách vận mệnh bất công, thậm chí nổi giận để giải tỏa những bất mãn trong lòng. Thật ra, thất bại không chỉ do năng lực mà còn do thái độ. Bi quan là chén rượu cay tự ủ. Nếu chọn làm việc với thái độ bi quan thì chén rượu ấy sẽ luôn bên bạn khiến bạn không lúc nào không cảm thấy đắng cay.

Có một người phụ nữ Mỹ tên là Selma từng chìm trong bi quan. Sau khi kết hôn, Selma theo chồng nhập ngũ. Cô không ngờ rằng nơi đóng quân là sa mạc và chỗ ở của họ là những ngôi nhà bằng thiếc. Khí hậu địa phương vô cùng khắc nghiệt, ban ngày, ngay cả dưới bóng cây xương rồng thì nhiệt độ cũng lên tới 52 độ C. Bên cạnh đó, hàng xóm của họ đều là người da đỏ và người Mexico. Cô không thể giao tiếp với họ do bất đồng ngôn ngữ. Tệ hơn nữa là chẳng bao lâu sau, chồng cô nhận lệnh đi chiến đấu xa nên đành để cô ở nhà một mình. Trong hoàn

cảnh ấy, Selma cả ngày ủ rũ, thậm chí còn giận cá chém thớt giận lây cả chồng.

Quá đau khổ trong nỗi bi quan tột độ, Selma viết thư cho cha mẹ, mong rằng có thể nhanh chóng trở về quê nhà Hoa Kỳ.

Nhận được hồi âm, Selma vô cùng sung sướng. Nhưng đọc thư xong, cô lại hoàn toàn thất vọng. Trong thư, cha mẹ không những không an ủi cô mà còn không đồng ý cho cô về Mỹ. Trên tờ giấy mỏng chỉ vồn vện vài dòng chữ:

“Hai người nhìn ra ngoài từ song sắt nhà tù. Một người nhìn thấy bụi trên mặt đất, một người lại nhìn thấy tinh tú trên trời cao.”

Đọc xong những dòng này, Selma không chỉ thất vọng vô cùng mà còn hơi tức giận. Cô trách cha mẹ không hề hiểu cho cảm xúc của mình. Dẫu vậy, thư nhà từ nghìn dặm xa xôi gửi đến vẫn khơi dậy sự những suy nghĩ trong cô, bởi suy cho cùng, đó cũng là sự quan tâm của cha mẹ nơi xa dành cho con cái. Cô đọc đi đọc lại những dòng chữ này và cố nghĩ xem ý nghĩa thực sự là gì. Bỗng một tia sáng chợt lóe lên trong cô. Tia sáng này xua tan mọi mây mù và chiếu sáng thế giới của Selma.

Thì ra, Selma đã nhận ra vấn đề của mình qua vài dòng ngắn ngủi này. Cô đã quá bi quan, giống như thói quan cúi đầu xuống nhìn mọi thứ nên chỉ nhìn thấy bụi trên mặt đất mà thôi. Vậy thì sao không ngẩng đầu nhìn lên từ hôm nay nhỉ? Ngẩng đầu nhìn lên, chúng ta có thể thấy dải ngân hà rực rỡ. Nhất định không chỉ có bụi bặm trong cuộc sống của chúng ta, mà còn có những vì tinh tú lấp lánh nữa. Cuối cùng Selma đã tỉnh ngộ. Cô tự hỏi: “Sao mình không ngẩng đầu tìm sao trên

trời, tận hưởng trời sao mà cứ cúi đầu oán trách vũng bùn chứ?”

Selma không chỉ nghĩ vậy mà cô cũng bắt đầu hành động. Cô bắt đầu chủ động kết bạn với những người da đỏ, người Mexico xung quanh. Kết quả là cô không chỉ trở thành bạn tốt của những con người hiếu khách, nhiệt tình ấy mà còn nhận được những món quà thủ công tinh xảo từ họ. Cô bắt đầu nghiên cứu về sa mạc và cuộc sống nhàm chán trên sa mạc dần trở nên đầy màu sắc. Cô chiêm ngưỡng cảnh hoàng hôn và bình minh trên sa mạc, cảm nhận ảo ảnh của sa mạc, tận hưởng những điều bất ngờ mỗi ngày sa mạc mang lại cho mình.

Selma đã thay đổi hoàn toàn. Người phụ nữ cả ngày chán nản và oán trách cuộc đời đã không còn nữa, thay vào đó là tâm hồn quyen rũ, lạc quan, tích cực. Sau đó, khi trở về Mỹ, Selma đã viết lên cuốn sách Lâu đài hạnh phúc dựa trên cuộc sống của mình ở sa mạc và cuốn sách này đã gây được tiếng vang lớn.

Vẫn là mảnh đất sa mạc mênh mông không bến bờ, vẫn là ngôi nhà thiếc đơn sơ, vẫn là cái nóng 52 độ C, vẫn là những người da đỏ, những người Mexico không chung ngôn ngữ; tất cả đều không có gì thay đổi, nhưng Selma lại có những thay đổi to lớn. Nguyên nhân ở đây là gì? Đó là vì cô đã thoát khỏi tâm trạng bi quan để có thể lạc quan đối mặt với cuộc sống. Chính sự thay đổi đó đã biến Selma từ một người đàn bà sầu khổ trở thành người phụ nữ hạnh phúc nhất sa mạc.

Mỗi người chúng ta đều mong muốn thành công và sợ hãi thất bại. Nhưng trên đời không có người hay vật hoàn hảo tuyệt đối. Mọi người, mọi vật đều có những khuyết điểm. Điều quan trọng nằm ở thái độ chúng ta lựa chọn: nếu bi quan

chiếm ưu thế, chúng ta thấy trước thất bại từ khi chưa bắt đầu nên sẽ không dốc toàn lực làm việc nếu tích cực, lạc quan chiếm ưu thế thì dù không đạt được mục tiêu chúng ta vẫn sẽ học được rất nhiều đạo lý làm người, làm việc từ quá trình thực hiện.

Chúng ta không thể thay đổi những khuyết điểm của ngoại cảnh đã hoặc sẽ có, nhưng chúng ta có thể lựa chọn thái độ và tinh thần cho mình. “Trời đã sinh ra ta thì ắt có đất dùng”. Dù chỉ là một chiếc lá cũng có thể mang lại bóng mát cho người đi đường dưới cái nắng như thiêu đốt. Vì vậy, trước hết chúng ta phải chấp nhận bản thân, khẳng định bản thân, không tự ti và cần biết rằng chỉ một chút bi quan cũng có thể ảnh hưởng xấu đến con đường cuộc đời.

Những người quen nhìn thế giới bằng lăng kính bi quan cần học được cách tự kỷ ám thị một cách tích cực, tự hướng mình đến những điều tốt đẹp trong cuộc sống. Chỉ khi có thái độ lạc quan, yêu đời thì một người mới có thể nghĩ đến những điều tốt đẹp trong mọi việc, biết tìm cơ hội và hy vọng trong hoàn cảnh khó khăn, có dũng khí và quyết tâm vượt qua mọi gian nan, giành lấy thành công trong cuộc đời và sự nghiệp!

ĐỪNG SỐNG TRONG U MÊ NỮA!

Đời người ngắn lắm. Thời gian trôi nhanh như bóng câu qua cửa sổ. Trong một đời ngắn ngủi ấy, bạn muốn làm được điều gì, muốn trở thành người như thế nào? Bạn đã có kế hoạch rõ ràng cho tương lai mình chưa? Nếu chưa, bạn nên kịp thời thức tỉnh, đừng sống trong u mê nữa. Hãy nhìn rõ cuộc đời mình và nỗ lực chiến đấu!

Thường Lỗi đã đổi năm nơi làm việc trong vòng bốn năm sau khi tốt nghiệp mà sự nghiệp vẫn không chút khởi sắc. Sau khi nghỉ công việc thứ năm, anh chưa lao vào tìm việc ngay mà lựa chọn về quê nghỉ ngơi và dành thời gian suy nghĩ xem tiếp theo mình nên làm gì.

Một buổi sáng sớm, Thường Lỗi đi dạo trên cánh đồng và thấy một lão nông đang cấy lúa. Những cây mạ được cấy rất chỉnh tề. Thường Lỗi cảm thấy ông lão cấy tài tình quá bèn đi tới hỏi: “Ông ơi, sao ông cấy được thẳng hàng như thế?”

Lão nông mỉm cười, đưa nắm mạ cho Thường Lỗi, nói: “Cháu xuống cấy thử xem!”

Thường Lỗi nhận lấy nắm mạ, cởi giày, xắn quần bước xuống ruộng. Lát sau, anh ta thấy hàng mạ của mình rất lộn xộn, liền quay sang hỏi lão nông: “Sao cháu cấy không thẳng thế nhỉ?”

Ông lão cười nói: “Anh bạn trẻ ạ! Cháu nên cấy lúa bằng cách tập trung vào một mục tiêu trước mắt.”

“Đúng vậy! Sao mình không nghĩ ra nhỉ?” Thường Lỗi thấy lão nông thật tài giỏi, bèn đi tới hỏi: “Ông ơi, sao ông cấy lúa đẹp thế?”

Lão nông mỉm cười đưa cho Thường Lỗi một nắm mạ, nói: “Cháu xuống cấy thử xem sao!”

Thường Lỗi cởi giày, xắn quần, lội xuống ruộng. Một lúc sau, anh nhận ra mình cấy quá lộn xộn, liền quay sang hỏi lão nông: “Sao cháu cấy lệch hàng thế nhỉ?”

Sau khi giúp lão nông cấy, Thường Lỗi chợt nhận ra rằng: “Khi cấy lúa phải nhằm vào mục tiêu thì có gì công việc không như vậy?”. Anh lập tức trở về thành phố, tìm kiếm mục tiêu sự nghiệp của mình và bắt đầu cuộc sống mới.

Mục tiêu là động lực thôi thúc con người tiến về phía trước. Nó có thể khơi lên ngọn lửa sáng tạo giúp con người có thể đạt được thành công. Douglas Lurton nói: “Sau khi quyết định theo đuổi điều gì trong đời, bạn đã đưa ra lựa chọn quan trọng nhất của đời mình. Muốn được như ý thì trước tiên bạn phải làm rõ ý nguyện của mình là gì.” Vì vậy, đừng sống mơ hồ ngày này qua ngày khác nữa, hãy bình tĩnh suy nghĩ xem mình muốn sống một đời thế nào và cần làm gì để hiện thực hóa mong muốn đó.

Đại học Harvard từng có một cuộc khảo sát rất nổi tiếng với mục đích để kiểm tra ảnh hưởng của mục tiêu với cuộc đời. Đối tượng khảo sát là một nhóm người trẻ có những đặc điểm về trí lực, học lực, hoàn cảnh... tương đương nhau, toàn bộ quá trình khảo sát kéo dài suốt 25 năm. Kết quả của cuộc khảo sát này cho thấy mức độ rõ ràng của mục tiêu phấn đấu có ảnh hưởng lớn đến cuộc đời họ.

3% đối tượng khảo sát có mục tiêu rõ ràng và dài hạn. Sau 25 năm cố gắng, họ không sợ khó khăn, thử thách, nỗ lực không mệt mỏi hướng tới mục tiêu để rồi hầu hết trong số họ đều trở thành những nhân vật thành công hàng đầu, được tôn trọng

trong mọi lĩnh vực của xã hội. 10% đối tượng khảo sát có mục tiêu ngắn hạn rõ ràng. Trong 25 năm, họ liên tiếp hoàn thành những mục tiêu ngắn hạn đó và đạt được những kết quả nhất định trong lĩnh vực tương ứng, trở thành nhân tài không thể thiếu trong ngành. 6% đối tượng khảo sát có mục tiêu mơ hồ. Họ cũng sống ổn định nhưng không có thành tựu gì đặc biệt. 27% đối tượng khảo sát hầu như không có mục tiêu. Họ đều sống ở dưới đáy xã hội, cuộc sống không như ý, thậm chí có những người còn phải sống nhờ vào trợ cấp xã hội và thường oán trách người khác.

Thực tế một lần nữa chứng minh rằng mục tiêu là nguồn năng lượng mạnh mẽ nhất từ nội tâm giúp chúng ta kiên trì bước tiếp. Với sức mạnh này, chúng ta sẽ nỗ lực hết mình, sẽ được cơ hội mỉm cười và sẽ tạo ra một cuộc sống tuyệt vời. Sở dĩ tầm quan trọng của mục tiêu được nhấn mạnh là bởi sức ì và sự mù quáng là một phần tất yếu của bản chất con người. Nếu không có mục tiêu rõ ràng thì con người sẽ không có tư tưởng, dễ dàng thả trôi khi làm việc. Ngoài ra, thời gian và sức lực của con người là có hạn, thiếu đi mục tiêu rõ ràng thì dễ rơi vào tình trạng nay thế này, mai thế khác; hoặc sẽ không kiên trì, bền bỉ; hoặc không biết cái nào quan trọng để rồi mất nhiều hơn được và cuối cùng sẽ chẳng có việc gì thành công.

Cái gọi là mục tiêu thường có hai cách giải thích: thứ nhất là hy vọng hiện thực hóa được lý tưởng và mong muốn tốt đẹp thông qua nỗ lực của bản thân; hai là học hỏi kinh nghiệm thành công của người khác và vươn tới độ cao như họ bằng sự cố gắng của chính mình. Dù là mục tiêu tự theo đuổi hay học hỏi từ thành công của người khác, chỉ cần có mục tiêu thì bạn

sẽ có động lực để tiến về phía trước, chỉ cần có mục tiêu thì bạn sẽ đặt được nền móng vững chắc cho sự nghiệp thành công.

Đừng sống trong u mê nữa! Mục tiêu là khởi đầu của hành động. Dù là cá nhân hay tập thể, nếu không có mục tiêu thì cũng giống như con tàu ra khơi mà không có phao tiêu, đi xa mấy cũng khó đến bờ, thậm chí còn có thể va phải đá ngầm, tự mình hại mình. Có mục tiêu rõ ràng hay không liên quan đến sự phát triển sự nghiệp, đến thành bại trong cuộc sống và xuyên suốt cả một đời. Thậm chí có thể nói rằng mục tiêu không chỉ là đích đến mà còn là phương hướng, không có mục tiêu thì không có phương hướng tiến về phía trước.

Mục tiêu có thể giảm bớt nỗi đau và sự tức giận của mọi người trên con đường tiến lên. Trong công việc hay cuộc sống đều có sự khác biệt giữa người có mục tiêu và người không có mục tiêu, thậm chí cả về tinh thần cũng vậy. Người có mục tiêu sẽ có động lực tiến lên và biết tận hưởng cuộc sống; còn những người không có mục tiêu lại không biết mình đang làm gì và sẽ dễ dàng nổi giận khi gặp phải chuyện không như ý. Vì vậy, mục tiêu không chỉ là tư tưởng của một người mà còn là động lực tinh thần để người đó tồn tại.

Mục tiêu có thể đem lại hy vọng vô tận cho con người. Quanh ta có rất nhiều loại mục tiêu: phân chia theo thời gian, bạn có thể có mục tiêu dài hạn, ngắn hạn, mục tiêu mang tính giai đoạn, tạm thời; phân chia theo nội dung, bạn có thể có mục tiêu công việc và sự nghiệp, cũng có thể có mục tiêu cuộc sống và sức khỏe, còn có mục tiêu kinh tế và chính trị. Nhưng dù là mục tiêu gì thì đều có điểm chung là mục tiêu của bạn cần có giá trị tích cực, đúng đắn. Mục tiêu tích cực, đúng đắn có thể

đưa bạn vào thiên đường tốt đẹp hơn; còn mục tiêu tiêu cực, sai lầm sẽ dẫn bạn đến cánh cửa địa ngục.

Mục tiêu tích cực, đúng đắn không chỉ thúc đẩy sự phát triển và tiến bộ của con người mà còn có thể giúp cải thiện bản thân; không chỉ có ích cho mình mà còn mang lại lợi ích cho người khác và xã hội. Ngay từ bây giờ, hãy vứt bỏ cuộc sống u mê, xác định mục tiêu cuộc đời mình và phấn đấu vì nó, bạn sẽ nhận ra rằng mình là một phiên bản mới mỗi ngày và cuộc sống mỗi ngày một viên mãn! Đồng thời, nhờ đó bạn mới có thể luôn duy trì được một tâm trạng vui vẻ, một trạng thái tốt!

HỌC CÁCH MỈM CƯỜI TRONG NGHỊCH CẢNH

Đời người khó tránh khỏi những khó khăn và nghịch cảnh. Cách đối mặt với chúng ở mỗi người là khác nhau. Và nụ cười là thứ ngôn ngữ đẹp đẽ nhất trên thế giới này. Nếu một người học được cách mỉm cười trong nghịch cảnh thì họ sẽ không bao giờ bị khó khăn đánh bại. Họ vĩ đại hơn nhiều so với một người chùn bước trước gian khó. Một người có thể mỉm cười trước mọi sự không như ý chính là ứng cử viên của thành công. Nụ cười giữa khó khăn chính là sức mạnh lớn lao nhất.

Có một cô bé tên Trần Tư rất thích chạy. Tuy chỉ mới mười hai tuổi, nhưng cô bé đã mang lại vẻ vang cho trường trong những cuộc thi điền kinh. Mơ ước của cô là trở thành một vận động viên điền kinh ưu tú, đem lại vinh quang cho tổ quốc trên đấu trường quốc tế. Nhưng ông trời lại không mỉm cười với cô bé này. Trong một lần tan học, một tai nạn giao thông đã cướp đi đôi chân cô bé, đồng thời cũng cướp luôn cả mơ ước của cô.

Một Trần Tư vui vẻ hoạt bát bỗng trở nên lầm lì, ít nói. Trong nỗi cô đơn và tự ti vô tận, cô lặng lẽ học xong cấp Ba. Nhưng con đường tìm việc của cô lại vô cùng trắc trở, thậm chí cô còn chán nản đến mức muốn kết liễu cuộc đời mình. Sau đó, trong một lần tình cờ, Trần Tư nhìn thấy rất nhiều người bạn khuyết tật. Dù họ đều ngồi trên xe lăn, nhưng cuộc sống của ai cũng thật hạnh phúc, viên mãn. Trong số đó, có người đàn giỏi, có người viết chữ đẹp. Trong quá trình tiếp xúc với họ, Trần Tư tìm lại được nụ cười thất lạc đã lâu và quyết tâm tìm việc gì đó phù hợp với mình để làm.

Sau đó, Trần Tư tìm hiểu về khiêu vũ trên xe lăn qua internet. Bộ môn này mặc dù rất phổ biến ở châu Âu, châu Mỹ, Hàn Quốc, Nhật Bản nhưng lại khá mới mẻ ở Trung Quốc. Trần Tư quyết định học khiêu vũ trên xe lăn. Cô nghĩ rằng nếu mình đã không thể chạy thì hãy nhảy trên chiếc xe lăn. Kể từ đó, Trần Tư bắt đầu tự học theo video. Mặc dù không có giáo viên hay bạn nhảy nhưng cô vẫn có thể nhảy đâu vào đấy những động tác có thể thực hiện độc lập. Cô cũng thường xuyên tham gia các hoạt động dành cho người khuyết tật, từ đó cuộc sống dần nhiều màu sắc hơn.

Năm 2008 là một năm có ý nghĩa vô cùng đặc biệt với Trần Tư. Năm đó, Trung tâm Quản lý Thể thao Paralympic Trung Quốc tìm kiếm các vận động viên cho bộ môn khiêu vũ trên xe lăn; Trần Tư đã được lựa chọn tham gia tập huấn toàn quốc. Cô đã giành được tư cách dự thi nhờ kỹ năng vũ đạo xuất sắc của mình.

Giai đoạn huấn luyện nhanh chóng bắt đầu. Trần Tư và bạn nhảy của mình là Tôn Hạo kiên trì luyện tập hơn mười tiếng đồng hồ mỗi ngày. Vì Trần Tư thường muốn chớp mắt nắm lấy bánh xe đang quay với tốc độ cao nên hay tay cô xước đầy những sẹo. Có một lần, Tôn Hạo nắm tay Trần Tư làm động tác xoay tròn nhưng vì không kiểm soát được lực kéo nên đã quăng cả người và xe Trần Tư ra ngoài. Song, Trần Tư lại nén đau, mỉm cười an ủi bạn nhảy của mình: “Không sao đâu! Chút đau này có hề gì!” Dù thương tích đầy mình nhưng Trần Tư chưa bao giờ nghĩ đến việc bỏ cuộc. Nhờ đó, kỹ năng vũ đạo của cô tiến bộ nhanh chóng.

Năm 2009, Bắc Kinh tổ chức giải khiêu vũ trên xe lăn quốc tế mở rộng. Trần Tư và Tôn Hạo đã giành vị trí thứ ba nhờ vũ đạo điêu luyện và sự hợp tác ăn ý. Sau đó, trong cuộc thi khiêu vũ trên xe lăn quốc tế tổ chức tại Nhật Bản, Trần Tư và Tôn Hạo đã đánh bại các đối thủ mạnh để giành lấy ngôi đầu. Trở về với thành tích vẻ vang nhưng Trần Tư vẫn không ngừng tiến bước. Cô hy vọng mình có thể trở thành một huấn luyện viên khiêu vũ trên xe lăn, để nhiều bạn khuyết tật có thể nhảy được những vũ đạo tươi đẹp của cuộc đời trên chiếc xe lăn của mình.

Trần Tư đã từng lạc lối, từng thất vọng trước nghịch cảnh. Nhưng cuối cùng, cô vẫn có thể nhìn thẳng vào hoàn cảnh của mình, mỉm cười với thất bại và tìm ra một lối đi khác cho cuộc đời. Đây chính là sự khôn ngoan của cô. Mỗi gương mặt mỉm cười trong nghịch cảnh đều là nét duyên dáng nhất. Mỗi con người kiên cường giữa khó khăn đều đáng kính nhất. Mỗi bóng lưng bôn ba trong khó khăn đều vĩ đại nhất. Sắt phải qua trăm ngàn tôi luyện mới thành thép rắn chắc. Con người cũng vậy, cũng phải kinh qua khó khăn, gian khổ mới kiên cường, mạnh mẽ hơn.

Chúng ta phải tin rằng trắc trở là tài sản tinh thần to lớn Thượng đế ban tặng. Balzac đã nói: “Khó khăn và bất hạnh là nước rửa tội của con chiên; là kho báu vô giá của người tài; là vực thẳm không đáy của kẻ yếu.” Trung Quốc cũng có lời dạy: “Trời định giáng cho người nào trách nhiệm lớn lao, ắt trước tiên làm cho khốn khó tâm trí, nhọc nhằn gân cốt, thân xác bị đói khát, chịu nổi khổ sở nghèo túng, làm việc gì cũng không thuận lợi. Như thế là để lay động tâm trí người ấy, để tính tình người ấy trở nên kiên nhẫn, để tăng thêm tài năng cho người

ấy”. Trước những khó khăn, chúng ta nên có lòng biết ơn và tin tưởng rằng dù gặp bất cứ điều gì lúc này thì chỉ cần nở một nụ cười chúng ta nhất định sẽ thoát khỏi gông cùm này.

Một nhà thần kinh học từng phát hiện một phương pháp mới để điều trị chứng trầm cảm. Ông khuyên các bệnh nhân của mình luôn mỉm cười trong bất kỳ hoàn cảnh nào, phải buộc mình mỉm cười dù muốn hay không. Ông nhắc nhở bệnh nhân như sau: “Hãy cười nhiều nhất có thể! Cười liên tục đi. Tốt nhất là đừng ngừng cười. Nếu không làm được thể thì ít nhất hãy cố gắng cong khóe miệng lên.” Ông đã chữa trị cho bệnh nhân bằng phương pháp kỳ lạ ấy.

Tại sao nhà thần kinh học ấy lại làm như vậy? Bởi vì ai cũng phải sống trong xã hội này; khi ở giữa nghịch cảnh, cảm thấy buồn bã, thất vọng thì bạn cũng nên cố gắng thích nghi với hoàn cảnh. Dù bạn gặp phải chuyện gì thì cũng đừng nghĩ đi nghĩ lại về nỗi bất hạnh của mình mà hãy nghĩ về những điều hạnh phúc nhất trong đời. Trong mọi trường hợp, hãy đối xử với người khác bằng một tấm lòng khoan dung, nói những lời tử tế nhất và cố gắng hết sức để tạo ra hạnh phúc. Có như vậy, bạn mới nhanh chóng thấy rằng mây đen trong lòng sẽ tan nhanh thôi và ánh dương hạnh phúc sẽ chiếu sáng cả cuộc đời bạn.

Giữ nụ cười trên môi là một cảnh giới trong đời. Dù trong bất cứ hoàn cảnh nào, dù mưa gió bão bùng hay trời xanh mây trắng, chúng ta hãy cứ luôn nở nụ cười. Giữ tâm trạng lạc quan, vui vẻ trong cuộc sống, công việc và học tập mới có thể tìm thấy ý nghĩa cuộc đời và tràn đầy hy vọng với tương lai.

Vì vậy, bất kể thành công hay thất bại, bạn đều cần học được cách mỉm cười. Dù ai cũng khao khát thành công và căm ghét thất bại nhưng đời người là quá trình đan xen cả thành và bại, không ai mãi thành công và cũng không ai mãi thất bại. Vì vậy, bạn đừng quá xem trọng thành hay bại, đừng ngủ say trong chiến thắng và cũng đừng sa lầy trong thất bại. Hãy mỉm cười chào đón thành công và cũng đối mặt với thất bại với một nụ cười tươi tắn.

Một khi học được cách mỉm cười trước nghịch cảnh, bạn sẽ nhận ra rằng cuộc sống trở nên thật dễ dàng, mọi đau khổ đều là một trải nghiệm tuyệt vời trước nụ cười.

THÀNH CÔNG KHÔNG KHÓ NHƯ BẠN NGHĨ

Mặc dù mỗi người có một định nghĩa khác nhau về thành công nhưng chắc rằng ai cũng khao khát thành công. Hầu hết mọi người đều nghĩ rằng thành công là khó, là xa vời nhưng trên thực tế thành công lại không khó như bạn tưởng. Quyền chủ động để thành công đều nằm trong tay bạn.

Chúng ta đã thấy rất nhiều câu chuyện như sau: người ta quen có mong muốn nhưng không thực hiện, người ta ngưỡng mộ thành công của người khác nhưng chính bản thân họ lại chỉ đứng ở chân núi thành công ngược nhìn lên đỉnh vinh quang, chưa từng nghiêm túc nghiên cứu và học tập kinh nghiệm thành công của người khác và càng chẳng thay đổi hiện thực, theo đuổi thành công.

Thực tế, thành công không khó như bạn nghĩ. Chỉ cần bạn xác định được mục tiêu của mình, chuyên tâm hướng tới mục tiêu ấy, dành thời gian cho nó, rồi bạn sẽ nhận ra rằng mình đã thành công tự lúc nào.

Chuyên ngành đại học của Trương Dương là marketing. Anh luôn muốn trở thành một marketer xuất sắc. Sau khi tốt nghiệp, Trương Dương vào làm việc tại một công ty quảng cáo như ý muốn. Anh là một người chăm chỉ. Sau khi đầu quân cho công ty quảng cáo, cuộc sống của anh vừa căng thẳng vừa phong phú. Dần dần, Trương Dương đã thích nghi được với nhịp độ làm việc của công ty, mọi kế hoạch đều thuận buồm xuôi gió và cũng có chút thời gian rảnh rỗi. Chút thời gian rảnh đó Trương Dương dành cho những chương tiểu thuyết còn dang dở của mình, bởi lẽ trở thành tác giả cũng là một ước mơ

của anh. Anh nghĩ rằng dù sao nhàn rồi cũng chẳng làm gì thì có việc gì đó để làm cũng tốt.

Một buổi chiều nọ, đúng lúc Trương Dương đang chuyên tâm viết lách thì giám đốc đột nhiên đi ngang qua. Vì không lưu và thoát ra kịp nên anh bị bắt tại trận. Trương Dương sợ hãi cúi đầu, im lặng chờ đợi phong ba bão táp chuẩn bị ập đến. Nhưng không ngờ giám đốc không hề nổi giận, thay vào đó ông đọc tiểu thuyết rồi nhẹ nhàng nói: “Anh bạn trẻ viết khá lắm! Nói tôi nghe xem anh có dự định gì với cuộc đời không?”

Thái độ của giám đốc đã khích lệ Trương Dương rất nhiều, anh bắt đầu thoải mái nói chuyện. Giám đốc nghiêm túc lắng nghe kế hoạch của anh rồi cười nói: “Tôi kể anh nghe một câu chuyện nhé! Ngày xưa, trong một khu rừng rậm, ba con chó săn cùng đuổi theo một con sóc đất. Trong lúc chạy trốn, con sóc phát hiện một hốc cây liền chui vào đó. Vì hốc cây chỉ có một lối ra nên ba con chó quyết định đợi dưới gốc cây. Một lúc sau, một con thỏ chui ra khỏi hốc cây, nó chạy bạt mạng, nhanh chóng leo lên một cái cây khác. Con thỏ không đứng vững trên cây nên mất thăng bằng rơi xuống đất, rơi trúng ba con chó đang ngẩng đầu nhìn nó... Chỉ có điều, cuối cùng con thỏ vẫn chạy thoát được. Câu chuyện đến đây là hết rồi, anh có thấy vấn đề gì không?”

Sau một hồi suy nghĩ, Trương Dương nói: “Câu chuyện này có hai vấn đề. Một là thỏ không biết leo cây, hai là một con thỏ không thể rơi trúng ba con chó một lúc được.

Giám đốc đáp: “Những điều cậu nói không sai. Nhưng cậu đã quên mất một vấn đề quan trọng. Đó là con sóc đất đi đâu rồi?”

Nghe vậy, Trương Dương vỗ trán nói: “Ồi! Đúng rồi! Sao em lại quên mất chuyện này nhỉ?” Giám đốc cười nói: “Ha ha. Con sóc đất bị cậu bỏ quên chính là mục tiêu cuộc đời ban đầu của cậu. Lúc mới vào công ty, cậu từng tự hào nói rằng mình muốn làm một marketer xuất sắc!”

Lúc này Trương Dương mới bừng tỉnh. Thì ra mục tiêu ban đầu của mình là trở thành một marketer xuất sắc, vậy mà giờ đây mình đã quên sạch sành sanh. Giám đốc vỗ vai Trương Dương, nói đầy ẩn ý: “Anh bạn trẻ à! Trong việc lên chiến lược quảng cáo cậu đúng là một nhân tài hiếm có. Nhưng cuộc đời ngắn ngủi mấy chục năm, muốn giỏi mọi mặt là điều không thể. Nếu cậu có thể tập trung làm chiến lược thì tương lai rộng mở. Còn với việc viết lách, viết trong thời gian rảnh rỗi là được rồi. Cậu không thể đặt quá nhiều mục tiêu trong đời. Nếu một người có thể hoàn thành xuất sắc một việc trong đời thì đã là thành công lớn nhất rồi.”

Ba năm sau, Trương Dương đã trở thành giám đốc quảng cáo và có chút danh tiếng trong nghề. Thực ra, thành công không khó như bạn nghĩ. Con người luôn sống vì một mục tiêu nào đó. Mục tiêu này chính là cái chúng ta gọi là thành công. Khi có mục tiêu, cuộc đời sẽ có ý nghĩa. Còn nếu không có mục tiêu thì giống như bắn tên mà không có bia ngắm, vốn không thể bắn trúng được. Sở dĩ người thành công có thể đạt tới thành công là vì họ biết rằng bản thân muốn trở thành người như thế nào. Sau khi có định vị rõ ràng, một người sẽ hướng lời nói và hành động theo niềm tin và mục tiêu của bản thân. Khi ấy, dù họ có gặp khó khăn hay thất bại thì cũng sẽ không hối hận mà sẵn sàng vượt lên khó khăn, càng ngày càng mạnh mẽ.

Đương nhiên, định vị mục tiêu cũng là một bước quan trọng của thành công. Định vị chuẩn xác thì sẽ dễ dàng thành công hơn và ngược lại. Chúng ta đã từng nghe thấy nhìn thấy rất nhiều trường hợp như sau: một người rất bình thường trong một ngành nghề nào đó nhưng lại là ngôi sao sáng ở một ngành nghề khác. Vì vậy, khi lựa chọn mục tiêu, bạn nên cho phép bản thân có cơ hội thử nghiệm nhiều lần để biết xem bản thân thích hợp với điều gì.

Khi định vị mục tiêu, chúng ta phải tuân theo hai nguyên tắc: một là phải xuất phát từ thực tế, hai là phải gắng sức để nó bay cao bay xa hơn. Nói một cách tổng quát, mục tiêu của một người càng to lớn thì khát vọng thành công càng mãnh liệt, sức mạnh chiến thắng áp lực càng mạnh mẽ và mới có thể đạt được những bước phát triển nhảy vọt. Gorky từng nói rằng: “Mục tiêu theo đuổi của một người càng cao thì khả năng của anh ta càng phát triển nhanh chóng và càng có lợi cho xã hội.”

Hầu hết mọi người đều có suy nghĩ như sau: mục tiêu to lớn rất khó thực hiện. Thật ra, việc có thể hiện thực hóa mục tiêu hay không không nằm ở việc mục tiêu đó to lớn thế nào mà nằm ở việc có một mục tiêu rõ ràng và cố gắng vì nó. Khi có mục tiêu thực sự muốn hoàn thành thì con người ta mới có thể không ngừng thấm nhuần quan điểm này, làm cho rõ ràng và sâu sắc hơn. Với tâm lý ấy, cộng với việc nỗ lực hết mình thì thành công không còn là điều khó khăn nữa.

Nguyên nhân thất bại của nhiều người chỉ có một: đầu voi đuôi chuột. Nhiều khi, không phải sự việc khó khăn đến đâu mà là bản thân cảm thấy thành công quá xa vời và lựa chọn bỏ cuộc giữa chừng. Nếu bạn cũng cảm thấy như vậy thì có một

cách rất hay có thể giải quyết vấn đề này: bạn có thể chia mục tiêu lớn thành nhiều mục tiêu nhỏ khả thi hơn, sau đó đặt ra thời hạn cho từng mục tiêu nhỏ; như vậy ngay từ đầu bạn đã có thể nhìn thấy hy vọng thành công và có động lực hơn.

Thành công không phải một giấc mơ viễn vông. Ngay từ bây giờ, bạn hãy xác định rõ ràng mục tiêu của mình và mỗi ngày bước một bước nhỏ về phía mục tiêu ấy thì cuối cùng sẽ gặt hái được thành công.

CHƯƠNG 11: CUỘC SỐNG VỐN DĨ KHÔNG CÔNG BẰNG; KHÔNG HOÀN HẢO MỚI LÀ ĐỜI NGƯỜI

Bill Gates đã nói: “Cuộc sống vốn không công bằng, hãy tập quen dần với điều đó”. Thừa nhận sự bất công của cuộc sống và chấp nhận sự không hoàn hảo của cuộc sống không có nghĩa là đánh mất mình, mà là động lực thúc đẩy con người nỗ lực hết mình, nghênh đón thử thách của cuộc đời và số mệnh để trở thành phiên bản xuất sắc nhất của bản thân.

ĐỪNG LÀ MỘT NGƯỜI CẦU TOÀN ĐAU KHỔ

Trong cuộc sống có rất nhiều người coi cầu toàn là một phẩm chất tốt đẹp. Nhưng trên thực tế việc theo đuổi sự cầu toàn trong mọi việc sẽ khiến bản thân vô cùng mệt mỏi. Bởi lẽ cầu toàn đồng nghĩa với hư ảo. Trên đời vốn không tồn tại sự hoàn hảo thực sự. Dù bạn làm tốt đến mấy thì vĩnh viễn cũng không bao giờ đạt đến sự hoàn hảo.

Đặc điểm đạo đức lớn nhất của một người cầu toàn là theo đuổi sự hoàn hảo. Họ không hài lòng với hiện tại nên dồn hết tâm sức cho cuộc sống và công việc hiện tại, nỗ lực làm cho chúng trở nên hoàn hảo hơn. Vì những người theo chủ nghĩa hoàn hảo không thể chịu đựng được những điểm chưa hoàn hảo quanh mình nên họ sẽ lập kế hoạch và lập tức bắt tay vào thực hiện sau khi nhìn thấy những thứ chưa hoàn hảo ấy. Nhưng một thời gian không lâu sau, họ sẽ khổ não vì có quá nhiều kế hoạch muốn thực hiện để rồi cuối cùng đành bỏ cuộc giữa chừng. Dần dà, người theo chủ nghĩa hoàn hảo sẽ sống thất vọng và tậm bực mà không thể nào thoát ra được.

Tùng Tử rất thích tự đi du lịch. Trong một hành trình nọ, anh đã gặp một ông già rất kỳ lạ. Vừa nhìn đã biết ông ấy là khách du lịch phương xa, ông đeo một balo rách nát, gương mặt phủ đầy sương gió, chiếc giày cũng bị thủng lỗ chỗ vì đi lâu ngày. Mặc dù nhìn ông thật chật vật nhưng đôi mắt lại sáng ngời. Dù là lúc trên đường hay khi nghỉ ngơi, đôi mắt ấy vẫn luôn quan sát mọi người qua lại, dường như đang tìm kiếm gì đó.

Dáng vẻ và đôi mắt ông lão tạo thành một bức tranh không chút hài hòa, thu hút sự chú ý của mọi người. Họ thì thầm to nhỏ cho rằng ông không phải là khách du lịch bình thường, nhất định ông đang tìm kiếm thứ gì đó. Vậy thì rốt cuộc ông ấy đang tìm kiếm điều gì?

Tùng Tử không nén nổi sự tò mò nên đã hỏi: “Ông đang tìm ai sao?”

Ông lão đáp: “Hồi tầm tuổi cậu, tôi từng thề rằng sẽ tìm một người phụ nữ hoàn hảo và lấy cô ấy làm vợ. Vì vậy tôi bắt đầu tìm kiếm từ quê mình, từ làng này sang làng khác, thành phố này sang thành phố khác. Đáng tiếc là đến tận bây giờ tôi vẫn chưa tìm thấy người hoàn hảo ấy.”

Tùng Tử tiếp tục hỏi: “Vậy ông tìm kiếm bao lâu rồi?”

“Hơn sáu mươi năm rồi.” Ông lão thở dài đáp.

“Trời ạ! Lẽ nào hơn sáu mươi năm nay ông vẫn chưa tìm được một người phụ nữ hoàn hảo sao? Chẳng lẽ trên đời này không có người phụ nữ hoàn hảo nào ư? Nếu đúng vậy thì ông có tìm đến chết cũng không tìm thấy đâu!” Mọi người xung quanh ngạc nhiên thốt lên.

“Có chứ! Trên đời này có người phụ nữ hoàn hảo đấy. Ba mươi năm trước tôi từng gặp được người ấy rồi.” Ông lão nói chắc như đinh đóng cột.

“Vậy sao ông không lấy người ấy?” Mọi người tiếp tục hỏi.

“Vào buổi sáng của ba mươi năm trước ấy, tôi thật sự gặp được một người phụ nữ hoàn hảo. Cô ấy toát ra hào quang quyến rũ, giống như tiên nữ giáng trần vậy. Cô ấy dịu dàng, hiểu lòng người. Cô ấy tinh tế, ân cần. Cô ấy tốt bụng, trong

sáng. Cô ấy ngây thơ mà chín chắn. Cô ấy...” Ông lão hoàn toàn chìm đắm trong hồi ức đẹp đẽ.

“Vậy sao ông vẫn không lấy cô ấy làm vợ?” Tùng Tử nóng lòng hỏi.

“Tôi đã cầu hôn cô ấy ngay lập tức. Nhưng cô ấy lại không chịu lấy tôi.” Ông lão khẽ buông tiếng thở dài.

“Tại sao vậy?” Tùng Tử càng tò mò hơn.

“Bởi vì... Bởi vì cô ấy cũng đang tìm kiếm người đàn ông hoàn hảo nhất trên đời.” Ông già bất lực nói.

...

Trong cuộc sống có rất nhiều người giống như ông lão này. Họ dành cả đời để tìm kiếm một nửa hoàn hảo, mong cầu một công việc hoàn hảo, theo đuổi một cuộc sống hoàn hảo... để rồi ngày tháng cứ lặng lẽ trôi đi trong những kiếm tìm không ngừng nghỉ ấy, để rồi đau khổ sống qua ngày đoạn tháng. Vậy nên, chi bằng hãy nắm bắt hạnh phúc ở hiện tại thay vì theo đuổi cái đẹp xa vời.

Theo đuổi sự hoàn mỹ vừa là một khát vọng bình thường vừa là một nỗi bi ai. Bởi lẽ, cuộc sống vốn không có thứ gì hoàn mỹ. Nếu cứ mù quáng theo đuổi thì cuối cùng bạn sẽ chỉ tự đưa mình vào rọ mà thôi. Trong hành trình cuộc đời, đừng bao giờ lên đường với gánh nặng “hoàn hảo” trên vai, nếu không bạn sẽ mãi mắc kẹt trong những mâu thuẫn không thể tự giải thoát và cuối cùng chỉ có thể già đi trong đau khổ.

Những người theo chủ nghĩa hoàn hảo thường cảm thấy chán ghét, không thể chịu đựng nổi những người thiếu cẩn thận khi làm việc. Họ âm thầm chê trách những người này vô

trách nhiệm với cuộc sống; họ thường nghĩ rằng nên làm thế này thế kia thì sẽ tốt hơn; họ thường không vừa lòng với bản thân và người khác, soi mói mọi việc bản thân và người khác làm; họ phải tự mình làm mọi việc và cho rằng người khác không thể làm tốt được. Với tâm thái này, người cầu toàn hy vọng sẽ hoàn thành kế hoạch càng sớm càng tốt, nhưng việc thực hiện lại thường khó khăn nên họ càng dễ nổi nóng và kích động hơn.

Nếu một người cầu toàn muốn thay đổi bản thân thì phải bắt đầu thay đổi từ cách tư duy. Bạn cần biết rằng hoàn hảo chỉ là một trạng thái lý tưởng, một mục tiêu và cuộc sống là quá trình thể hiện mục tiêu này. Mọi việc chúng ta làm đều là một phần của việc theo đuổi hoàn hảo chứ không phải toàn phần. Từng có một người nông dân vớt được một viên ngọc trai rất lớn, nhưng ông ta thấy viên ngọc trai ngày có một vết đốm li ti. Để làm viên ngọc trai nhìn hoàn mỹ hơn, ông đã liên tục đánh bóng, kết quả là càng đánh càng sâu, viên ngọc trai cũng càng ngày càng nhỏ và cuối cùng biến thành bột ngọc trai. Mọi thứ trên đời đều không thể hoàn hảo, chỉ cần nỗ lực thì bạn sẽ không thẹn với lòng mình.

Thứ hai, trong quá trình thay đổi, người cầu toàn cần phân biệt rõ ràng điều gì là quan trọng và không quan trọng. Những vấn đề chủ yếu cần được xử lý xong xuôi trước, còn những vấn đề nhỏ nhặt cần đặt ở vị trí thứ yếu. Những người theo đuổi sự hoàn hảo có xu hướng do dự khi làm việc. Họ thường lãng phí thời gian và sức lực vào việc làm thế nào để được hoàn hảo nhất thay vì tập trung thời gian giải quyết những vấn đề chủ yếu, từ đó hiệu suất có thể không cao.

Cuối cùng, người theo chủ nghĩa hoàn hảo cần xác định một “điểm chuẩn”. Nếu điểm tối đa là 100 thì 60 điểm là “qua” còn 70, 80 là tương đối tốt và 90 điểm trở lên là rất xuất sắc. Nếu tự mình làm một việc gì đó, bạn có thể yêu cầu phải xuất sắc; nhưng nếu làm cùng người khác, thì bạn phải phối hợp với tiêu chuẩn của đối tác bởi vì không ai có quyền yêu cầu người khác phải giống mình.

Chỉ khi ném một hòn đá xuống thì mặt hồ tĩnh lặng mới gợn sóng lăn tăn; chỉ khi có đàn chim bay qua thì bầu trời xanh thẳm mới trở thành hình ảnh nghệ thuật sâu sắc; cần một chút khó khăn thì cuộc đời tâm thường mới tràn trề sức sống. Đời người không cần quá hoàn mỹ, thực ra có chút tì vết mới càng thú vị.

BÌNH THẢN CHẤP NHẬN SỰ BẤT CÔNG CỦA CUỘC SỐNG

Ngày nay, trong xã hội xuất hiện một hiện tượng khá phổ biến rất nhiều người, đặc biệt là người trẻ oán trách xã hội bất công. Những lời phàn nàn của họ thường như sau: bố của đám bạn làm bộ trưởng, làm bí thư tỉnh, còn bố tôi lại chỉ là một công nhân bình thường; tôi không có quần áo hàng hiệu như họ; tôi không có máy tính Apple như họ. Trên thực tế, những lời phàn nàn đó đều không có cách giải quyết. Bởi lẽ, thế giới vốn bất công là thế. Một số người có thể sẽ nói rằng xã hội nguyên thủy vốn công bằng, mọi sinh mệnh đều có quyền tiếp cận các nguồn tài nguyên như nhau. Thực ra, ngay cả xã hội nguyên thủy cũng không công bằng, những sản phẩm thặng dư chắc chắn sẽ về tay người vượn khỏe mạnh.

Cuộc sống vốn không công bằng. Chân tướng này quả thực khó chịu, nhưng đó là sự thật và chúng ta buộc phải chấp nhận sự thật ấy. Có nhiều người sống không hề vui vẻ vì họ lầm tưởng rằng cuộc sống đáng ra phải công bằng và cảm thấy bất mãn, thậm chí tức giận khi bản thân hoặc người khác gặp phải bất công.

Lợi ích lớn nhất của việc thừa nhận rằng cuộc sống không công bằng là nó thúc đẩy chúng ta cố gắng hết sức để đấu tranh cho quyền lợi thay vì than thân trách phận. “Sứ mệnh của cuộc đời” không phải là làm cho mọi việc trở nên hoàn hảo mà là chúng ta phải cố gắng làm hết sức mình. Thừa nhận việc này có thể giúp chúng ta không còn tiếc nuối cho bản thân và người khác nữa. Bởi trong quá trình trưởng thành, ai cũng phải đối

mặt với thực tế và chấp nhận sự đối xử bất công mà cuộc sống mang đến.

Hoàn cảnh xuất thân của mỗi người là khác nhau, bối cảnh gia đình khác nhau, môi trường giáo dục cũng khác nhau... Những điều này sẽ mang lại những khác biệt về trải nghiệm trong đời và kinh nghiệm sống. Khi mọi người không ý thức được sự bất công của cuộc sống, họ thường thương xót bản thân và người khác. Nhưng lòng thương này không có tác dụng gì cả, nó không thể giúp chúng ta thoát khỏi cuộc sống khốn khổ mà chỉ khiến con người cảm thấy tồi tệ hơn mà thôi. Một khi ý thức được sự bất công của cuộc sống, bạn sẽ cố hết sức để thu hẹp khoảng cách này và bắt đầu thực hiện một số hành động tích cực để cuộc sống của mình trở nên tốt đẹp hơn.

Năm 2006, một người phụ nữ ít tiếng tăm là Trương Nhân đã có tên trong danh sách tỷ phú của tạp chí Hồ Nhuận và trở nên nổi tiếng gần như chỉ trong một đêm. Mọi người vô cùng hứng thú với người phụ nữ bí ẩn này. Không giống như những người giàu có nhờ công nghệ cao khác trong danh sách, Trương Nhân đi lên từ việc tái chế giấy phế liệu trong ngành bảo vệ môi trường.

Trương Nhân không được ông trời ưu ái cho hoàn cảnh thuận lợi. Cô sinh ra trong một gia đình nghèo khó. Sau khi tốt nghiệp đại học, cô làm kế toán cho một nhà máy rồi đầu quân cho một công ty kinh doanh giấy bao bì.

Ba năm sau khi tốt nghiệp, Trương Nhân đến Hồng Kông để làm kế toán cho một công ty liên doanh nước ngoài. Không ngờ chỉ một năm sau, công ty phá sản. Lúc này, Trương Nhân đứng trước hai lựa chọn: trở về Quảng Đông hoặc ở lại khởi nghiệp.

Một Trương Nhân mạnh mẽ đã quyết định ở lại Hồng Kông khởi nghiệp.

Vì thiếu vốn và nguồn lực nên Trương Nhân chỉ có thể bắt đầu từ một khởi điểm rất thấp. Cô lựa chọn nghề tái chế phế liệu. Để mở rộng hoạt động kinh doanh, Trương Nhân đã thay đổi cách làm trộn nước trong bột giấy trước đây của Hồng Kông và sớm tạo dựng được danh tiếng tốt. Nhưng điều này cũng động chạm đến lợi ích của những người cùng ngành, cô bị họ coi là vi phạm “luật ngành”, thậm chí còn nhận được điện thoại đe dọa. Ở nơi đất khách quê người, Trương Nhân lần đầu tiên cảm nhận được sự bất công của cuộc sống.

Dù gặp phải vô vàn bất công nhưng Trương Nhân không hề chùn bước. Sau vài năm phát triển, cô đã vượt qua những khó khăn của buổi đầu khởi nghiệp, dần tích lũy được số vốn và nguồn lực nhất định. Những gian nan và bất công trước đây cũng dần lùi vào dĩ vãng. Cùng với sự phát triển không ngừng của công ty, thị trường Hồng Kông không còn đáp ứng được nhu cầu kinh doanh nữa. Trương Nhân chuyển sự chú ý sang nước Mỹ ở bên kia đại dương.

Năm 1996, thị trường giấy bao bì cao cấp trong nước rơi vào tình trạng cung không đủ cầu, đặc biệt là hầu hết các loại giấy bìa cứng cao cấp đều được nhập khẩu từ nước ngoài. Trương Nhân kịp thời nắm bắt cơ hội lịch sử này và công ty cô đã phát triển thành một trong số ít doanh nghiệp sản xuất giấy bao bì trên thế giới. Khi sự nghiệp ngày càng tăng tiến, cuộc sống và công việc của Trương Nhân không còn bóng dáng của sự bất công nữa. Từ đó có thể thấy rằng, bất công quả thực có tồn tại, còn công bằng có được nhờ nỗ lực của chính chúng ta. Giống

như Trương Nhân, chúng ta phải thừa nhận rằng cuộc sống là không công bằng. Điều này không có nghĩa là chúng ta không cần thay đổi thực tế này mà chúng ta càng cần cố gắng làm tốt việc của mình hơn, nỗ lực để đạt được thành công lớn hơn. Chỉ có ngưng phàn nàn, đối diện với cuộc sống với tâm thái bình thường và tiến thủ thì sự bất công mới dần biến mất.

Trong cuộc sống, có người sinh ra đã ở vạch đích, sống cuộc sống mọi người ngưỡng mộ nhờ những nguồn lực có sẵn từ khi chào đời. Nhưng những người không có trong tay bất kỳ nguồn lực nào không nên nản lòng thoái chí và hãy biến bất lợi thành động lực để cố gắng phấn đấu, đồng thời phát huy những ưu thế của bản thân và tìm kiếm cơ hội thích hợp. Khi ấy, cuộc sống tốt đẹp do chính tay mình tạo ra mới không biến mất. Nếu bạn có trong tay nguồn lực để có được SỰ công bằng thì cuộc sống của bạn sẽ thay đổi. Và để có được nguồn lực này thì bạn phải nỗ lực, hy sinh gấp nhiều lần hơn người bình thường; phải làm đến mức “người khác không có, tôi có; người khác có, tôi vượt trội”; nắm quyền chủ động và khía cạnh công bằng của cuộc sống.

Trong cuộc sống có rất nhiều sự việc ngoài ý muốn mà chúng ta không thể lựa chọn hay trốn tránh. Chúng ta không bao giờ biết trước được điều gì sẽ xảy ra trong một giây tiếp theo, tất cả những gì chúng ta có thể làm là chấp nhận sự thật đã có và điều chỉnh bản thân. Chống lại những gì cuộc sống dành cho mình có thể sẽ hủy hoại chính cuộc sống của bản thân. Vì vậy, khi không thể thay đổi những bất công hay số phận bất hạnh thì bạn phải học cách chấp nhận nó, thích nghi với nó, bỏ qua

hiện trạng bất công để tạo ra một cuộc sống khác, từ đó đạt được thành công.

TỰ TI VÀ TỰ TIN CHỈ CÁCH NHAU MỘT SUY NGHĨ

Tự ti và tự tin luôn chỉ cách nhau một suy nghĩ. Nếu cởi bỏ được xiềng xích tự ti sâu trong lòng mình thì tự tin có thể tự nhiên sinh ra. Nguyên nhân rất nhiều người không thể suôn sẻ bước khỏi hoàn cảnh khó khăn là do không có đủ tự tin vào bản thân. Họ giống như một ngọn cỏ nhỏ bé không có chỗ dựa, không chút tự tin đối diện với phong ba bão táp. Tâm lý tự ti này vô cùng đáng sợ. Tự tin là không có niềm tin vào bản thân, coi thường bản thân. Nói một cách dễ hiểu, bản thân người có tâm lý tự ti chưa chắc đã có chỗ thiếu hụt nào đó mà chỉ là họ không hài lòng về chính mình, luôn đặt mình ở vị trí thấp hơn người khác, dần dần khiến người khác cũng coi thường bản thân rồi rơi vào tình trạng tự ti trầm trọng, cả đời bị bao phủ bởi bóng đen tâm lý không bằng người khác.

Hồi đại học, Mạnh Minh từng bị coi là nhát gan, ngại phiên hà nhất lớp. Lúc tốt nghiệp, cả lớp vẫy tay chào nhau rồi hẹn mười năm sau gặp lại. Nhiều bạn học dự đoán rằng Mạnh Minh sẽ không làm nên chuyện lớn, cho rằng mười năm sau cậu vẫn nhát gan, ngại phiên hà như vậy, sống một cuộc sống tạm bợ, tầm thường.

Mười năm nhanh chóng trôi qua. Đến ngày hẹn, cả lớp gặp lại nhau. Những bạn học năm xưa từng hăng hái, sôi nổi đã bị cuộc sống thay đổi thành những người bàng quan lạnh lẽ. Rất nhiều bạn học tài giỏi cũng đánh mất nhiệt huyết năm nào dưới áp lực cuộc sống, trở nên tiêu cực, mệt mỏi. Người bị coi là kẻ thất bại - Mạnh Minh thì vẫn bình thường như năm nào, không có gì nổi bật hay đáng chú ý.

Trong phần cao trào của bữa tiệc, mọi người đều nói về lý tưởng và mức độ hài lòng với cuộc sống hiện tại của mình. Hầu hết mọi người đều thể hiện rằng thực tế cuộc sống khác xa với lý tưởng của họ và dường như chẳng mấy ai hài lòng với hiện tại.

Mạnh Minh cũng kể với mọi người về cuộc sống của mình: “Giờ mình đang sở hữu vài công ty với tổng tài sản hàng trăm triệu nhân dân tệ, vượt xa lý tưởng khi ra trường hồi đó. Nếu vẫn còn điều gì không hài lòng thì chính là tôi của hiện tại mặc dù đã có được thành công nhưng vẫn khác xa so với những người thành công tôi ngưỡng mộ. Ý mình là ngày xưa mình lúc nào cũng tự ti, dù là khi còn trong trường học hay lúc chân ướt chân ráo vào đời. Mình thấy ai cũng có sở trường riêng nhưng mình thì rất bình thường. Nhưng rồi mình nhận ra rằng dù mình có nỗ lực thế nào thì cũng không thể đuổi kịp tất cả mọi người nên mình quyết định lựa chọn nâng cao năng lực của bản thân từ một số phương diện, tự nhủ rằng mình còn rất nhiều không gian học hỏi. Mình biến tự ti thành tự tin, biến tất cả mục tiêu vĩ đại thành từng chút tiến bộ học hỏi từ người khác. Chỉ cần một chút tiến bộ cũng đủ để mình có một chút lý do chiến thắng tự ti. Cứ thế, mình có được nguồn động lực dồi dào để không ngừng tiến về phía trước và đạt được thành tích như ngày hôm nay.”

Đúng vậy. Thành công của Mạnh Minh không chỉ ở sự nghiệp thành công mà còn ở chỗ anh đã chiến thắng sự tự ti trong lòng và tự tin đối diện với cuộc sống. Người tự ti thường bỏ lỡ những cơ hội tốt. Khi cơ hội tới, họ sẽ sợ bóng sợ gió, không dám phấn đấu và thường để cơ hội đó vụt qua. Điều quan trọng hơn là tự

ti lâu ngày sẽ sinh ra nhân cách và tâm lý hèn nhát, ngại đối mặt với thử thách, thậm chí không thể ôm lấy cuộc sống với đam mê cháy bỏng. Dần dà, bạn sẽ mất đi tham vọng đáng có của mình.

Mặc cảm, tự ti không chỉ có thể kết thành nhân tố tiêu cực khổng lồ mà cũng có thể biến thành động lực mãnh liệt. Chìa khóa nằm ở việc bạn có thể chuyển hóa tự ti thành tự tin hay không. Làm thế nào để chúng ta có thể vượt qua tâm lý tự ti và xây dựng được sự tự tin thực sự? Trước hết, chúng ta không được sợ hãi, tự ti. Ai cũng có phần nào đó tự ti kể cả những vĩ nhân. Điểm khác biệt là mức độ nặng nhẹ của tâm lý tự ti đó. Tiếp theo, bạn cần quét sạch sự tự ti của mình dựa trên điều kiện bản thân.

Nhà tâm lý học Morton từng đưa ra nguyên tắc “tự động hiện thực hóa lời tiên tri”, theo đó con người có xu hướng hiện thực hóa lời tiên tri một cách tự động. Emerson cũng cho rằng có một bức chân dung tự họa được đặt lâu dài và ổn định trước con mắt tâm hồn của chúng ta và chúng ta sẽ càng ngày càng tiến gần tới nó. Bởi vậy, khi tự ti, chúng ta cần tiến hành tự kiểm thị một cách tích cực với bản thân và tự nhủ rằng mình có thể. Tất nhiên, điều này cũng đòi hỏi chúng ta không thể quá khắt khe với bản thân, cần phải có yêu cầu với bản thân phù hợp với năng lực và trình độ thực tế. Khi đạt được thành tựu nhất định, bạn cũng nên động viên, khen ngợi bản thân; khi mắc sai lầm, hãy học cách tự an ủi và phân tích nguyên nhân, đúc kết kinh nghiệm và bài học thay vì dừng bước trước thất bại.

“Thuốc có khi ngắn mà tác có khi dài”. Mỗi người đều có sở trường và lợi thế cũng như sở đoản và bất lợi; đừng chỉ than vãn về khuyết điểm mà không nhìn thấy lợi thế của mình, nếu như thế thì ngay cả thiên tài cũng sẽ mất tự tin và tự hủy hoại. Chúng ta phải học được cách phát huy điểm mạnh và né tránh điểm yếu, củng cố sở trường và nhìn nhận sở đoản một cách lý trí, tìm ra mục tiêu bổ sung phù hợp cho điểm yếu từ đó có được động lực tiến bộ, biến tự ti thành động lực đi lên.

Có những người tự ti vì yêu cầu quá cao với bản thân, nhấn chìm những thành tích nhỏ đạt được trong nỗi lo âu về mục tiêu lớn không thể thành hiện thực. Tâm lý của họ thường nhuộm màu bi quan và thất vọng. Để giảm bớt sự tự ti do nguyên nhân này tạo ra, bạn có thể đặt ra những mục tiêu nhỏ có thể thực hiện được trong ngắn hạn, dẫn dắt bản thân về phía trước, khích lệ bản thân từ những mục tiêu nhỏ đã đạt được và nâng cao tự tin. Việc tích lũy từng mục tiêu nhỏ đã được hiện thực hóa không chỉ tạo thành động lực để đạt được những mục tiêu lớn mà còn có hiệu quả cho việc khắc phục tâm lý tự ti.

Trong cuộc sống, chúng ta thấy rằng những người tự ti thường cô độc, không hòa đồng. Khi mọi người cùng giao lưu, họ thường đóng vai trò là người lắng nghe. Để thay đổi tình trạng này, cách thứ nhất là học được một số kỹ năng xã hội và thiết lập mối quan hệ tích cực giữa các cá nhân; một cách khác là làm giàu tri thức, mở rộng tầm nhìn để có nhiều chủ đề nói chuyện hơn.

Tự ti là một bản năng cố hữu còn tự tin đến từ lý trí. Nếu một người có thể thay đổi quan điểm của mình và biến tự ti thành tự tin thì người đó sẽ thái độ sống, làm việc lành mạnh, một

khuôn mẫu hành vi chín chắn, lý trí và thành công sẽ nằm trong tầm tay.

NGƯỜI CỐ CHẤP VỚI SỰ HOÀN HẢO ĐẾN CÙNG THÌ KHÔNG BAO GIỜ ĐƯỢC HẠNH PHÚC

Sở dĩ con người không hạnh phúc là bởi họ không đáp ứng được kỳ vọng của bản thân và nghĩ rằng cuộc đời mình đáng ra phải tốt đẹp hơn. Vì vậy, nhiều người sẽ nói rằng: “Nếu... thì tôi sẽ hạnh phúc hơn”. Nhưng cuộc đời sẽ không hoàn hảo như vậy. Túc giận, chán nản và thất bại đều là những yếu tố quan trọng tạo nên cuộc đời. Những người đòi hỏi sự hoàn hảo sẽ không bao giờ được hạnh phúc.

Trước lúc lâm chung, một cụ già đã viết lại những suy nghĩ về cuộc đời của mình: “Nếu được sống một lần nữa, tôi sẽ cố gắng mắc lỗi nhiều hơn, tôi sẽ không cố chấp theo đuổi sự hoàn hảo như đã từng, tôi muốn nghỉ ngơi nhiều hơn và thỏa mãn trong mọi hoàn cảnh. Tôi sẽ không quá khắt khe trong mọi việc nữa, thật ra những việc đáng để tính toán chi ly trên đời này là vô cùng ít ỏi. Tôi sẽ điên rồ hơn và bớt chú ý đến vệ sinh. Bạn biết đấy, tôi là kiểu người cẩn thận, tỉnh táo và lý trí trong từng giây từng phút nhưng tôi cũng từng buông thả. Nếu có thể quay ngược thời gian, tôi muốn có thêm nhiều giây phút buông thả như thế. Mỗi một khoảnh khắc, mỗi một phút, mỗi một giây... Nếu mọi thứ có thể quay trở lại, tôi muốn đi chân trần ra ngoài trong một sớm mùa xuân, muốn thức thâu đêm khi trời vào cuối thu, muốn ngồi vòng đu quay thêm vài lần, ngắm mặt trời mọc thêm vài lần và chơi với nhiều trẻ em hơn... chỉ cần đời người có thể quay lại. Nhưng bạn biết đấy, điều đó là không thể nữa rồi.”

Đoạn văn này rất hay, lấy kinh nghiệm sống cả một đời để nói với mọi người rằng đời người là hữu hạn và cần sống hết

mình, trọn vẹn từng giây từng phút, phong phú và hạnh phúc hơn. Thế giới này thật tươi đẹp, chúng ta không cần thay đổi nó quá nhiều mà thứ cần thay đổi là chính bản thân chúng ta.

Thế giới vốn dĩ không hoàn hảo. Mức độ bất hạnh của con người phụ thuộc vào khoảng cách giữa hiện thực và lý tưởng. Nếu bạn không đòi hỏi sự hoàn hảo trong mọi việc thì hạnh phúc sẽ giản đơn hơn rất nhiều. Chúng ta chỉ cần chọn làm điều mình thích thì vẫn có niềm vui dù không thực sự được như ý.

Dì Trương vừa mới nghỉ hưu, đang nhàn rỗi ở nhà. Một hôm, dì tình cờ thấy trên tivi có người đan áo len nên nổi hứng mua len về định tự đan một chiếc áo và làm phong phú cuộc sống đơn điệu hàng ngày, tìm kiếm niềm vui. Nhưng không ngờ việc đó lại trở thành gánh nặng cho dì.

Chuyện gì đã xảy ra? Vì đã lâu không đan len nên dì Trương chưa quen tay. Lần đầu tiên, dì đan được một đoạn thì thấy dày quá nên đã tháo ra đan lại. Lần thứ hai, sau khi đan được một đoạn dì lại thấy chẳng có hoa văn gì, nhìn quá phổ biến nên lại tháo ra. Lần thứ ba, dì đan thêm hoa văn, cảm thấy khá ổn nên miệt mài đan đến mức quên ăn quên ngủ; nhưng đến khi đan được một nửa, đương lúc thích chí thì lại thấy ở giữa có vài hoa văn bị sai, trông rất xấu. Lúc này, nếu tháo ra thì quá đáng tiếc, nhưng nếu không tháo thì lại khó chịu. Cuối cùng, dì đã quyết định tháo ra đan lại từ đầu để đạt đến mức độ hoàn hảo. Đan áo len vốn để cuộc sống thêm màu sắc và niềm vui chứ không chỉ là chiếc áo để mặc. Nhưng dì Trương đã dừng lại tất cả hoạt động giải trí để đan chiếc áo len này, hơn nữa không chấp nhận chút khuyết điểm nào nên đã làm đi làm lại hết lần này đến lần

khác. Dì Trương chỉ để ý đến tiểu tiết mà quên đi mục tiêu chủ yếu nên không những không cảm thấy vui vẻ mà còn tăng thêm gánh nặng. Từ đó, dì Trương cũng nhận ra rằng quá cầu toàn sẽ lấy đi niềm vui trong cuộc sống.

Trên thực tế, cầu toàn là một vấn đề nan giải của rất nhiều người. Họ cố gắng hiến toàn bộ tâm sức cho một sự nghiệp hoàn hảo, cuộc sống hoàn hảo và con cái hoàn hảo. Đây thực sự là bi kịch cuộc đời. Chúng ta phải biết rằng không có gì là hoàn hảo trên đời và không ai không có khuyết điểm. Chỉ cần chúng ta đã nỗ lực và các phương diện tổng quát là đúng đắn thì chúng ta có thể hài lòng rồi. Có một số việc bạn cần học cách mắt nhắm mắt mở với bản thân và người khác, như vậy mới có được niềm vui.

“Hoàn hảo” giống như ma túy, nó thu hút mọi người theo đuổi và kiếm tìm. Nhưng đuổi theo sự hoàn hảo sẽ khiến bạn đánh mất rất nhiều thứ quý giá. Bởi bạn cứ mãi miết tiến về phía trước nhanh, thật nhanh trong suốt hành trình đến nỗi không dám dừng lại ngắm nhìn cảnh vật ven đường, không dám dừng lại hỏi han bạn bè thân thích xung quanh. Đuổi theo sự hoàn hảo khiến bạn mất đi quá nhiều cảm xúc và niềm vui.

Những người cầu toàn không hài lòng với việc chỉ nhìn thấy bề ngoài của mọi thứ. Bất cứ khi nào có thể, họ sẽ tìm đến giải pháp gốc rễ của mọi thứ. “Được chăng hay chớ” không phải tác phong của người theo chủ nghĩa hoàn hảo. Họ không chỉ khắt khe với bản thân mà còn có những yêu cầu nghiêm khắc với mọi người xung quanh. Vì vậy, rất khó để họ được hạnh phúc.

Nếu muốn hạnh phúc hơn, chúng ta đừng ngại ngần hạ thấp tiêu chuẩn. Trước hết, chúng ta phải ám thị tâm lý với bản

thân, hạ thấp tiêu chuẩn về người và việc, nhất là không áp đặt ý kiến của mình cho người khác. Chúng ta phải học cách chấp nhận công việc của người khác và cho phép họ không đạt tới tiêu chuẩn của mình. Nếu muốn phê bình người khác thì trước tiên phải suy nghĩ xem họ có đáp ứng được hầu hết yêu cầu hay không, nếu câu trả lời là không thì khi đó mới phê bình cũng chưa muộn.

Tiếp theo, bạn phải học cách nâng cao hiệu suất của bản thân, không nhất thiết phải tự làm những việc không quan trọng mà có thể giao cho người khác. Như vậy không chỉ có thể giảm nhẹ áp lực cho mình mà còn có thể trau dồi và hỗ trợ người khác. Phần lớn lý do tại sao những người cầu toàn thường gây áp lực cho những người xung quanh là bởi họ thường vô tình hoặc cố ý ôm đồm cả những việc vốn thuộc về đồng nghiệp của mình, điều này khiến cho người khác cảm thấy bản thân không được tin tưởng.

Thứ ba, những người cầu toàn phải học cách nhìn nhận “cái không hoàn hảo” của chính họ. Bạn phải hiểu rằng “không hoàn hảo” không đồng nghĩa với “thất bại”, càng không phải phủ định khả năng của một người. Con người có ưu điểm thì đồng thời nhất định cũng có khuyết điểm.

Cuối cùng, nếu muốn từ bỏ sự cầu toàn trong mọi việc thì bạn cũng cần học được cách “phân chia” cuộc sống. Một người có mục tiêu dài hạn là điều tốt, nhưng sẽ thật đáng buồn nếu bạn chỉ tập trung vào nơi xa xôi đó mà bỏ qua những thành công nhỏ quanh mình. Chúng ta nên theo đuổi sự hoàn hảo mang tính giai đoạn. Chúng ta phải học cách biến những gì mình muốn làm thành các mục tiêu theo từng giai đoạn và sau

đó thực hiện từng mục tiêu một để có trải nghiệm vui vẻ hơn trong cuộc sống.

Đời người có quá nhiều thời gian để phấn đấu. Nhưng không ai có thể đạt tới sự hoàn hảo bởi “bể học vô biên”, “học, học nữa, học mãi”. Thay vì cố chấp đến cùng với sự hoàn hảo thì tốt hơn chúng ta nên dừng lại và tận hưởng niềm vui trước mắt.

CHƯƠNG 12: MỘT ĐỜI NGƯỜI BA MƯƠI NGHÌN NGÀY: SỐNG HẠNH PHÚC KHÔNG SÂN KHÔNG GIẬN

Bạn chưa hài lòng với những gì mình đang có? Bạn có oán giận số phận bất công? Bạn luôn chán nản và thường xuyên tức giận? Đời người ngắn lắm, nếu cứ sống trong sân hận mỗi ngày thì sẽ chẳng còn niềm vui nào trong đời nữa. Vì vậy, mọi người nên làm chủ cảm xúc của mình, đừng sẵn sàng nổi nóng vì chút chuyện vặt vãnh. Hãy lạc quan sống mỗi ngày và tìm ra cách sống không nóng giận.

ĐỜI NGƯỜI VỎN VẸN BA MƯƠI NGHÌN NGÀY, LÀM GÌ CÓ THỜI GIAN TỨC GIẬN

Trong cuộc sống, chúng ta thường nổi giận vì một số việc. Và khi tức giận, chúng ta sẽ muốn giải tỏa cảm xúc đó, sẽ sinh lòng hơn thua. Vì vậy, ta có thể thấy tình trạng này ở khắp mọi nơi và đây là điểm khác biệt lớn nhất giữa con người và động vật. Mặc dù tranh giành, kèn cựa nhau có thể giúp con người thỏa mãn nhất thời nhưng nó lại có sức công phá rất lớn. Nó sẽ làm mờ nhạt mục tiêu đáng ra bạn nên theo đuổi. Vợ chồng kèn cựa nhau thì gia đình bất hòa, ngăn cản hạnh phúc; hai người kèn cựa nhau thì chệnh mảng sự nghiệp; hai công ty kèn cựa nhau thì ảnh hưởng đến lợi ích đôi bên. Hai con hổ đánh nhau ắt sẽ có con bị thương. Dù thế nào đi nữa, hơn thua, kèn cựa nhau sẽ chỉ lãng phí rất nhiều sức lực và tiền bạc, quan trọng nhất là nó còn làm lãng phí rất nhiều thời gian. Trong khi cuộc đời ngắn ngủi thì làm gì có thời gian mà tức giận chứ? Điều này thực sự không phải điều một người khôn ngoan nên làm.

Nhiều người có thể đứng vững trước những việc đại sự, gặp nguy không loạn nhưng họ lại bối rối, bất an trước một số chuyện nhỏ nhặt. Trên đời có việc lớn việc nhỏ. Tật xấu của nhiều người là chịu đựng được việc lớn nhưng lại phiền não trước chuyện nhỏ; có thể thoải mái buông tay việc lớn nhưng lại bần khoản, tính toán mãi chút chuyện nhỏ. Hãy nghĩ mà xem! Cuộc đời ngắn ngủi là thể không thể chỉ toàn những việc kinh thiên động địa mà còn rất nhiều những chuyện nhỏ nhặt, lông gà vỏ tỏi. Nếu ta nổi giận vì những chuyện nhỏ không đáng nhắc tới ấy thì quả thực không đáng chút nào.

Đôi lúc, chỉ sau khi ngang qua cửa tử thần, con người mới biết sinh mệnh đáng quý cỡ nào, mới biết cơn nóng giận nhất thời của mình xuẩn ngốc ra sao, mới biết bản thân nên sống vui vẻ mỗi ngày biết mấy. Một ngày tháng Ba năm 1945, chiếc tàu ngầm do Rob Moore điều khiển bị tập kích. Sáu quả bom chìm nổ quanh thân tàu. Khi ấy, Rob cảm thấy tàu ngầm rung chuyển dữ dội và gần như có thể nổ tung bất cứ lúc nào. Anh sợ đến mức không thở nổi, không ngừng tự nhủ: “Hết rồi! Chết chắc rồi...”

Trong lúc bom phát nổ, Rob nghĩ tới những việc từng dễ dàng khiến mình nổi giận. Ví dụ, anh thường tức giận vì không có tiền mua nhà, mua xe; từng tức giận vì vợ tiêu tiền mua quần áo; thậm chí tức giận vì một vết sẹo trên trán sau một vụ tai nạn giao thông. Nghĩ kỹ lại, những việc này đều là những việc quá nhỏ nhặt; vậy mà anh lại cãi nhau với vợ vì chúng...

Cuộc tấn công vẫn tiếp tục, kéo dài đến tận 15 tiếng sau mới dừng lại. Lần suýt chết này đã cho Rob một cái nhìn sâu sắc. Anh chợt nhận thấy những việc dễ khiến mình nổi giận bao năm qua thật vô lý, thật nhỏ bé, thật tầm thường khi tính mạng bị đe dọa bởi bom đạn. Trong suốt 15 tiếng đồng hồ đau tim này, Rob thầm thề rằng nếu còn cơ hội sống sót và được nhìn thấy bầu trời một lần nữa thì anh sẽ không bao giờ tức giận vì những điều nhỏ nhặt nữa. Trong 15 giờ này, anh đã học được nhiều điều từ sinh mệnh hơn cả những kiến thức học được trong suốt bốn năm đại học.

Vì vậy, khi bạn tức giận vì những điều nhỏ nhặt trong cuộc sống thì hãy thử nghĩ rằng: Nếu lưỡi hái tử thần ghé thăm và lấy đi sinh mệnh mình vào giây tiếp theo thì mình có còn quan

tâm đến những chuyện vụn vặt này không, có còn nổi giận lôi đình để giải tỏa phiền não vì chuyện này không? Dĩ nhiên là không! Nếu tử thần muốn lấy đi sinh mệnh của chúng ta thì điều đầu tiên làm sẽ là trân trọng sinh mệnh ngắn ngủi này và sống tốt mỗi ngày. Vì vậy, hãy đón nhận những việc mình gặp phải bằng một thái độ cởi mở và bình thản, đừng dễ nổi nóng, dù tốt hay xấu cũng phải thản nhiên đối mặt.

Trong cuộc sống, nhiều người thường dễ lo lắng không yên, trăm mối tơ vò, thậm chí mất ăn mất ngủ. Nhưng sau khi xem xét ta sẽ thấy nguyên nhân chỉ vì một ánh mắt, một câu nói đùa hay một hành động vu vơ của ai đó. Trên thực tế, chúng ta tức giận bởi vì chúng ta dành quá nhiều thời gian để suy nghĩ về ẩn ý của những hành động này. Nhưng nhiều khi một ánh mắt, một câu nói đùa một hành động thường không có ý nghĩ gì đặc biệt, chỉ vì bản thân chúng ta quá để ý nên mới sinh lòng tức giận mà thôi.

Cuộc sống được tạo nên bởi vô vàn sự việc. Khi bạn nhận ra rằng những điều nhỏ nhặt thường xảy ra và cuộc sống vốn ngập tràn những lựa chọn, yêu cầu, mong muốn và những điều bất ngờ đầy mâu thuẫn thì trái tim bạn sẽ tự nhiên trở nên bình tĩnh, sẽ không còn lãng phí thời gian và sức lực quý báu để hơn thua trong những việc vụn vặt nữa. Nhiều người có tật xấu tính toán chi li trong những điều nhỏ nhặt. Điều này là lẽ thường tình. Vạn vật trên đời biến đổi khôn lường, khi thịnh khi suy; vạn sự trong đời cũng vậy, có được có mất. “Kẻ khôn nghĩ ngàn việc, ắt có một việc sai; kẻ ngu nghĩ ngàn việc, ắt có một việc đúng”. Thánh nhân hay kẻ khù khờ, người khác hay bản thân đều có cái được cái mất. Thật ra, con người ta sống

trên đời mấy chục năm ngắn ngủi nhưng lại lãng phí rất nhiều thời gian tức giận vì những việc nhỏ nhặt chẳng mấy chốc trôi qua. Quả là lãng phí sinh mệnh ngắn ngủi! Nhưng khi bạn mở rộng lòng mình, mở mang tầm mắt bạn sẽ thấy rằng cuộc đời ngắn ngủi, thế giới tươi đẹp biết bao khi ấy, bạn sẽ trở nên an nhiên và bình tĩnh, sẽ mỉm cười trước những được mất trong đời, sẽ bình thản đối diện với cuộc sống, sẽ không còn dễ dàng nổi nóng trước những chuyện vặt vãnh nữa.

Thứ đáng quý nhất của con người là sinh mệnh, thứ đẹp đẽ nhất của con người cũng là sinh mệnh. Nhưng sinh mệnh lại ngắn ngủi với chúng ta là thế, nhiều lắm cũng chỉ vồn vện hơn ba mươi nghìn ngày. Chúng ta cần trân trọng từng ngày một trong sinh mệnh quý giá này; lạc quan, rộng lượng nhìn nhận mọi việc hàng ngày; mỉm cười trước những được và mất trong cuộc sống; dành thời gian sống hạnh phúc. Chỉ như vậy chúng ta mới có thể không dễ dàng nổi nóng và để mỗi ngày trôi qua trong niềm vui.

THÊM CHÚT THANH TAO, BỚT CHÚT HAM MUỐN

Tại sao mọi người thường tức giận? Chẳng lẽ vì cuộc sống có sự không ổn? Thực tế không phải vậy. Tất cả đều do dục vọng mà ra. Con người luôn muốn so sánh mình với người khác. Khi bắt đầu đặt mình lên bàn cân, họ sẽ cảm thấy mình không kiếm nhiều tiền như mọi người, nhà mình chật hơn nhà mọi người, xe không xịn bằng, chức vụ không cao bằng... Và khi xuất hiện cách biệt này, con người sẽ bị dục vọng khống chế, sẽ trở nên bất mãn và bắt đầu tức giận. Thực ra, hạnh phúc không có nghĩa là xa hoa, hạnh phúc cũng không phải quyền cao chức trọng, hạnh phúc chỉ là một cảm nhận về cuộc sống bình thường - đó mới là trạng thái chân thực của cuộc sống. Chỉ khi duy trì tâm thái thanh tao, con người mới có thể坦然 nhiên đối diện với những được - mất trong đời, không bị dục vọng chi phối và chỉ như vậy mới không bị ảnh hưởng bởi cơn nóng giận.

Mỗi người đều có cách sống riêng. Đối với cá nhân, ai cũng có mưu cầu riêng; đối với xã hội, ai cũng có phần cống hiến. Vì vậy, chúng ta không thể coi ham muốn làm tiêu chuẩn đánh giá của mình và không thể để nó ảnh hưởng đến tâm trạng bản thân. Đáng tiếc là trong xã hội hiện đại vẫn còn rất nhiều người coi công danh lợi lộc là toàn bộ giá trị tồn tại của một cá nhân. Họ thường chán nản mỗi ngày vì những ham muốn không được thỏa mãn, thậm chí còn giận cá chém thớt trút hết lên người khác.

Dục vọng của con người là vô tận. Vì vậy, con người luôn muốn không ngừng thỏa mãn dục vọng ấy. Để làm được điều này, họ không ngại hy sinh nhiều thời gian và tâm sức hơn.

Nhưng hy sinh đồng nghĩa với mất đi. Con người vì vậy mà đánh mất nhiều thứ tốt đẹp hơn. Thật ra chúng ta vốn không cần nhiều như thế. Đó là dục vọng chứ không phải nhu cầu thiết yếu. Và chúng ta lại thường nóng giận, phiền não vì dục vọng ấy. Trên thực tế, sống an nhiên, vui vẻ mới là chân lý cuộc đời. Chỉ như vậy thì cuộc sống mới thanh thoi và có ý nghĩa. Vì vậy, chúng ta phải kiềm chế dục vọng của mình, sống thanh tao hơn, từ đó có thể không sân si và sống vui vẻ hơn.

Trên bờ sông Rhine, một thanh niên đang giận dữ đi lại. Có thể thấy rằng, anh ta đang rất phiền muộn và gần như muốn nhảy xuống sông kết liễu cuộc đời. Lúc này, một vị mục sư đi ngang qua bèn dừng lại hỏi: “Chàng trai trẻ này! Cậu có chuyện muộn phiền gì ư? Sao nhìn cậu bất an như thế?”

Người thanh niên thở hổn hển nói: “Tôi tên là Ryan. Tôi đã gần 30 tuổi nhưng vẫn chưa đạt được thành công gì. Ở nhà tôi lúc nào cũng có một mù đàn bà âm ỉ cả ngày. Tôi không muốn sống tiếp cuộc sống như vậy một ngày nào nữa.” Nghe xong, mục sư mỉm cười hỏi: “Ryan à! Lý tưởng của cậu là gì?” Ryan nói: “Rất lâu về trước tôi có ba lý tưởng: giàu có, quyền lực và gái đẹp.” Mục sư lại mỉm cười nói: “Ryan này! Cậu đi với tôi nhé! Tôi sẽ giúp cậu hiện thực điều đó.”

Nói xong, mục sư đưa Ryan đến dinh thự của một người giàu có tên White. Đến nơi, họ chỉ thấy người đàn ông ấy đang nằm trên giường, sắc mặt tái nhợt, chẳng bao lâu nữa sẽ từ giã cõi đời. Mục sư nói với Ryan: “Ông White đã hy sinh sức khỏe của mình để theo đuổi sự giàu có. Kết quả là ông ấy đã có được của cải nhưng lại ngã quỵ vì kiệt sức.”

Hai người đi tiếp đến biệt thự của Spear - một người đàn ông với dàn vệ sĩ vây quanh, họ không rời nửa bước bất kể ông làm gì. Khi Spear ăn, các vệ sĩ sẽ nếm thử trước; khi Spear ngủ, họ sẽ canh chừng nghiêm ngặt; ngay cả khi Spear đi vệ sinh thì họ cũng sẽ ngồi bên bồn cầu. Mục sư nói với Ryan: “Mặc dù Spear rất có quyền lực nhưng kẻ thù cũng nhiều. Chỉ cần lơ là một chút là có thể nguy hiểm đến tính mạng nên khi anh ta đi dạo trên phố cũng phải có vệ sĩ đi kèm. Ryan nói: “Ngay cả sự tự do cơ bản cũng không có thì có khác gì ngồi tù không?”.

Sau đó, họ đến nhà của ngôi sao nổi tiếng Bracy. Bracy đang nổi cáu, thậm chí còn đánh đập và mắng nhiếc một người hầu Philippines. Mục sư khẽ nói với Ryan: “Nếu người hầu kia mà lên tiếng thì còn bị trừng phạt nặng nề hơn.”

Sau khi ra khỏi nhà Bracy, mục sư hỏi Ryan: “Anh bạn trẻ này! Anh muốn hoàn thành lý tưởng nào trong ba lý tưởng của mình? Tôi có thể giúp anh.” Ryan nghĩ một lúc rồi nói: “Không đâu mục sư ạ. Thật ra tôi không thiếu gì cả. Tôi khỏe mạnh hơn White, tự do hơn Spear còn về Bracy thì vợ tôi hiền lành và tốt bụng hơn cô ta nhiều lần...” Mục sư đưa tay ra nắm lấy tay Ryan với vẻ hài lòng. Lúc này như có ánh mặt trời ấm áp chiếu rọi lên người họ.

Bạn hãy tự nghĩ xem mình có quá tham lam như Ryan hay không? Có luôn mơ ước đến tiền tài, quyền lực và những thứ hào huyền khác mà quên đi vẻ đẹp trong cuộc sống bình thường, thậm chí lúc nào cũng bất an, suy tính thiệt hơn hay không? Thực tế cho thấy những người bất hạnh không phải vì họ có được quá ít mà bởi họ ham muốn quá nhiều. Bớt thanh tao thì dục vọng sẽ chỉ khiến ta thêm phiền não. Khi không thể

thỏa mãn cuộc sống trước mắt, chắc chắn bạn sẽ cảm thấy tức giận và nghĩ rằng ông trời bất công với mình. Thực ra, sự tức giận này là không cần thiết.

Trên thực tế, cái gọi là giàu có, quyền lực và sắc đẹp không phải là thứ chúng ta thực sự mong muốn. Nếu cả ngày sống trong buồn bực và bất mãn chỉ vì không có được những thứ này thì cuộc đời quả thực đáng buồn. Trước những bực tức trong lòng, điều bạn cần làm là hãy bình tĩnh lại, suy nghĩ về những điều mình thực sự cần, sau đó khám phá ra vẻ đẹp của thế giới này và kiểm soát ham muốn của mình trong phạm vi hợp lý. Hơn nữa, bạn không cần nổi giận khi gặp phải thất bại mà nên biết cách tùy cơ hành động và tạo dựng tương lai tươi sáng cho chính mình.

Tóm lại, nhiều khi tức giận là do có quá nhiều ham muốn không được thỏa mãn. Nếu chúng ta có thể nắm bắt được những gì mình có, thêm chút thanh tao và bớt chút ham muốn thì chúng ta có thể sống xa rời nóng giận.

ĐỪNG ĐỂ CUỘC SỐNG NHƯ CHIẾC KIM ĐỒNG HỒ

Trong cuộc sống luôn có những người ép mình làm việc không ngừng nghỉ. Họ nghiện công việc điên cuồng giống như người ta nghiện rượu vậy. Những người này được gọi là cuồng công việc. Họ không chịu nghỉ ngơi và luôn có vô số công việc làm không hết. Cuộc sống của họ như chiếc đồng hồ báo thức đã hẹn giờ. Nếu để họ dừng lại nghỉ ngơi một lát, họ sẽ cho rằng như thế là lãng phí thời gian. Vậy họ có phải người thành công không? Tất nhiên là không. Nhiều người trong số họ không chỉ không thành công mà còn kiệt quệ cả về thể xác và tinh thần, suốt ngày cau có, cáu gắt với người thân, thậm chí còn xích mích, bất hòa khiến mối quan hệ gia đình rạn nứt.

Quả thực, thành công trong sự nghiệp là rất quan trọng. Nhưng nếu hy sinh hạnh phúc vì điều này, cả ngày chỉ căng như dây đàn, sẵn sàng nổi giận với bất cứ ai thì cuối cùng bạn sẽ chỉ làm tổn thương người khác. Những người thực sự thành công sẽ sắp xếp thời gian của họ một cách hợp lý. Họ rất chú trọng đến sự cân bằng giữa làm việc và nghỉ ngơi và không bao giờ lên lịch quá bận rộn. Họ chú ý đến nhiều hình thức rèn luyện thể thao để duy trì tinh lực dồi dào đối phó với sự nghiệp, công việc khó khăn. Họ đặc biệt dành ra thời gian để vui vẻ với người thân và bạn bè. Vì vậy, những người thành công luôn vui vẻ, dễ gần và hiếm khi thấy họ tức giận. Đây mới là cách sống của người thành công.

Vì vậy, hãy làm việc trong giờ và nghỉ ngơi đúng lúc. Trong những tình huống bình thường, đừng mang công việc về nhà

để có thể hoàn toàn dành thời gian cho bản thân, điều hòa lại sau một ngày làm việc vất vả sau khi tan làm. Như vậy, bạn không chỉ có thể tận hưởng khoảng thời gian thư giãn mà còn có một buổi tối vui vẻ bên gia đình. Đó là một điều vô cùng tuyệt vời.

Mặt khác, tâm trí con người cũng cần những khoảng tĩnh lặng, một mình và thư thái giúp giải tỏa khỏi áp lực của cạnh tranh. Do đó, bạn đừng ngại điều chỉnh lịch trình bận rộn của bản thân, sắp xếp một khoảng thời gian để ngồi thiền và trầm tư suy nghĩ trong thời gian biểu hàng ngày, loại bỏ những phiền não trong lòng. Từ đó, bạn sẽ có được bình yên trong tâm, giải phóng bản thân khỏi áp lực cạnh tranh của công việc bận rộn.

Nghỉ ngơi là để đi xa hơn, không phải là lãng phí thời gian. Vì vậy, bạn nên giải lao một chút khi mệt mỏi. Khi cảm thấy mệt mỏi sau nhiều giờ làm việc trong văn phòng, bạn chỉ cần tạm dừng làm việc, đứng dậy vận động gân cốt một chút là được. Ví dụ: đi dạo trong hành lang, thực hiện vài động tác đơn giản... Nếu điều kiện không cho phép, bạn thậm chí chỉ cần vươn vai tại chỗ hay ngáp vài cái là được. Nếu thực sự bất tiện khi thực hiện những hành động này thì bạn cũng có thể vào nhà vệ sinh để thoải mái vận lưng, ngáp hoặc thậm chí rửa mặt.

Chúng ta có thể gọi hình thức nghỉ ngơi để duy trì hiệu quả công việc là “nghỉ ngơi tích cực”. Sở dĩ nó là “tích cực” là bởi nó khác với nghỉ ngơi đơn thuần, mục đích của nó là duy trì hiệu suất công việc để bản thân được thư giãn khi tạm ngưng làm việc. Loại nghỉ ngơi này có thể đạt được hiệu quả lớn nhất trong khoảng thời gian ngắn nhất.

Ai cũng mong được thuận buồm xuôi gió. Vì vậy, họ mới xếp kín lịch cho cuộc sống của mình. Thời gian biểu dày đặc sẽ chỉ khiến bạn cảm thấy mình luôn phải đối mặt với khó khăn trong cuộc sống, sẽ thấy những rắc rối của bệnh tật, những bàng hoàng khi mất mát, những thất bại khi phấn đấu, những tổn thương về tinh thần, áp lực của học tập... Tất cả những khó khăn ấy đều vây lấy bạn khiến những cảm xúc tồi tệ nảy sinh. Và tức giận cũng chỉ là một phản ứng tự nhiên với những cảm xúc tồi tệ này. Vì vậy, bạn phải nỗ lực điều chỉnh thời gian nghỉ ngơi của mình, đừng để cuộc sống giống như chiếc đồng hồ báo thức.

Sông núi, chim muông, hoa lá đều là âm thanh của tự nhiên, có thể giúp con người cảm thấy thư thái, cảm nhận được sự gần gũi của mẹ thiên nhiên. Trong cuộc sống khẩn trương, bạn có thể bớt chút thời gian ra ngoài vui chơi, thả lỏng bản thân để tự nhiên chữa lành cảm xúc, giúp cơ thể và tâm trí được thư giãn. Tôi tin rằng những điều này sẽ có lợi cho bạn rất nhiều. Bạn sẽ có tâm trạng vui vẻ mỗi ngày để nóng giận ngày một cách xa.

NGƯỜI SỐNG Ở HIỆN TẠI LÀ NGƯỜI HẠNH PHÚC NHẤT

Có phải bạn vẫn đang ghen tỵ với những món đồ xa xỉ của người khác? Có phải bạn vẫn thèm thuồng biệt thự, xe sang của người khác? Có phải bạn đang vô cùng bất mãn với tất cả những gì mình đang có? Có phải bạn thường u sầu, tức giận, oán trách số phận bất công? Có phải bạn thường nổi giận vì điều ấy? Thực ra, chính bạn cũng đang có trong tay hạnh phúc của người khác mà bạn đang ngưỡng mộ. Bạn chỉ biết nhìn lên người khác mà quên mất nhìn lại bản thân. Hạnh phúc không phải chỉ đo lường bằng vật chất. Bạn chỉ mãi tức giận nên hạnh phúc đã bị che mất rồi.

Trên thực tế, hạnh phúc là một trạng thái tâm lý, một trí tuệ. Người biết hưởng thụ cuộc đời không quan tâm đến việc sở hữu bao nhiêu của cải, nhà cửa rộng lớn ra sao, tiền lương mỗi tháng nhiều hay ít, chức vụ cao hay thấp. Họ không loay hoay trong những gì từng mất hay những gì chưa có. Thứ họ quan tâm là hiện tại, là hạnh phúc trong tay.

Có một người nông dân quanh năm sống trong nhà hang ẩm thấp tối tăm, suốt ngày chỉ ăn ngô khoai, trong nhà không có một đồ gia dụng hiện đại, thiết bị số tiên tiến nào. Một cái hũ đựng mì là thứ quý giá nhất trong nhà anh. Trong mắt người khác, anh thật nghèo khó, đáng thương; họ thậm chí còn cảm thấy không thể chịu nổi những ngày tháng như vậy. Nhưng bản thân anh lại sống rất vui vẻ.

Anh sống vô ưu vô lo, miệt mài. Mọi người tò mò không hiểu sao anh vui gì đến thế, sao anh không tức giận trước cuộc

đời vất vả. Anh nói: “Tôi khát thì có nước uống, đói thì có cơm ăn, mùa hè sống trong nhà hang không cần quạt điện, mùa đông có bếp sưởi đầu giường còn ấm hơn cả máy sưởi ấm. Ngày nào cũng thật là tươi đẹp!” Trân trọng tất cả những gì đang có ở hiện tại, không buồn phiền vì những gì không thể có được thì bạn sẽ không nóng giận và sẽ sống hạnh phúc.

Trên thực tế, hầu hết chúng ta đều có nhiều hơn rất nhiều người nông dân trong câu chuyện trên. Đáng tiếc là chúng ta luôn xem nhẹ những điều đơn giản đang có. Thu nhập của bạn có thể không cao nhưng cơm canh đạm bạc cũng có thể thỏa mãn chiếc bụng đói, hơn nữa còn có thể ngăn bạn khỏi những “bệnh nhà giàu”; một nửa của bạn có thể không phải người xuất chúng, nhưng người ấy có thể yêu thương và nắm tay bạn đi đến đầu bạc răng long; con bạn có thể không thi đỗ một trường đại học danh tiếng hoặc thậm chí không đủ điều kiện học cao đẳng nhưng con biết hiếu kính cha mẹ, biết sống bằng sức lao động của mình, tự lực cánh sinh... Đời người có rất nhiều, rất nhiều thứ cần có. Nếu bạn chỉ buồn bã, tức giận vì những thứ mình không có mà quên đi hạnh phúc trong tay thì đáng tiếc và đáng buồn làm sao.

Một người đàn ông giàu có 50 tuổi bị phá sản và gánh một khoản nợ khổng lồ vì một sai lầm khi đầu tư. Ông quyết định bán hết nhà cửa, xe cộ và các tài sản khác để trả nợ. Ông rơi vào cảnh nghèo khó, chán nản, không con cái và chỉ bầu bạn với một chú chó săn yêu dấu cùng một cuốn sách. Một ngày nọ, ông đến một ngôi làng hoang vắng và ở lại trong một túp lều tranh. Ông mệt mỏi nghỉ tạm trong đó một hôm. Sáng sớm

hôm sau, ông kinh ngạc phát hiện ra chú chó săn yêu dấu của mình đã bị giết chết ngoài cửa.

Mất đi người bạn yêu quý, ông hoàn toàn tuyệt vọng với cuộc đời mình, cảm thấy trên đời không còn gì đáng lưu luyến nữa nên ông muốn kết liễu sinh mệnh tại đây. Chỉ khi nhìn lướt lại mọi thứ một lần cuối, ông mới nhận ra cả ngôi làng này yên ắng như tờ. Trên mặt đất hoang vu toàn là xác chết. Khung cảnh hỗn độn trước mắt khiến ông kinh ngạc không thôi.

Thôn này hiển nhiên mới bị đạo tặc ập vào cướp sạch giữa đêm còn ông là người may mắn duy nhất còn sống sót. Lúc này, mặt trời đỏ rực đang từ từ lên phía đằng đông, ánh nắng ấm áp chiếu lên gương mặt ông. Là người may mắn duy nhất, mặc dù ông mất đi chú chó yêu quý nhưng lại có được sinh mệnh - đây mới là thứ đáng quý nhất trong đời.

Thực ra, hạnh phúc chính là trân trọng tất cả những gì đã có. Nếu bạn muốn sống hạnh phúc, muốn không nóng giận thì hãy học cách biết đủ, biết bằng lòng. Đừng tức giận vì những chuyện nhỏ nhặt trong cuộc sống, đừng tự chuốc lấy muộn phiền, đừng tự ti. Có được thứ mình cần là hạnh phúc. Trên sa mạc, hạnh phúc với người lữ khách lạc đường chính là có thức ăn, nước uống; chúng có ích hơn nhiều núi vàng núi bạc. Trên biển cả, hạnh phúc với người trên chiếc thuyền sắp chìm là có những thiết bị cứu sinh; chúng còn quý hơn nhiều so với nhà lầu xe hơi. Ở vùng núi nghèo khó, hạnh phúc với trẻ em nghèo là có một chiếc bút chì hằn hoi và một quyển vở sạch sẽ.

Nhiều người giờ đây trở thành “người bận rộn tội nghiệp”. Dù là nhân viên văn phòng với mức thu nhập khá cao ở thành phố hay là người lao động bình thường đều cảm thấy mệt mỏi vì

bôn ba, chán nản vì dòng đời vội vã và suốt ngày buồn bực, không vui. Tuy nhiên, có những người thu nhập không hề thấp nhưng vẫn cảm thấy mình rất nghèo, cảm thấy mình phải bận rộn như vậy thì mới có thể thỏa mãn nhu cầu chi tiêu trong cuộc sống.

Vương Phi làm việc trong một cơ quan nhà nước, lương tháng hơn 3000 tệ. Ở Lan Châu, con số này khá cao. Nhưng anh nói rằng trong nhà vừa có cha mẹ già vừa có con nhỏ nên vừa phải lo chuyện học hành, cưới xin của con cái, vừa phải lo chuyện sức khỏe ngày một già yếu của cha mẹ. Với anh, các khoản chi trong tương lai là một khoản tiền lớn không thể lường trước được, áp lực của cuộc sống khiến anh kiệt sức.

Chính vì vậy, ngày nào Vương Phi cũng rầu rĩ không vui và suốt ngày nổi giận với người khác. Một người vốn có thể sống cuộc sống dư dả lại luôn so sánh mình với những người đang chật vật trong cơm áo gạo tiền; một người vốn đã làm quản lý nhưng vẫn cảm thấy chưa hài lòng; một người vốn có nhà có xe lại luôn tự giễu nghèo khó trước mặt bạn bè. Rốt cuộc thì thế nào mới là thực sự giàu có? Là thu nhập một năm mấy chục triệu tệ? Là sống trong biệt thự, villa? Hay là niềm vui mua xe đơn giản như mua mớ rau ngoài chợ? Nếu không biết đủ bạn sẽ không bao giờ cảm nhận được sự giàu có của bản thân, cũng không thể cảm nhận được hạnh phúc của chính mình và không bao giờ ngừng tức giận.

Định nghĩa về hạnh phúc hay không hạnh phúc nằm ở suy nghĩ của mỗi người. Mọi hạnh phúc chỉ có thể gọi là hạnh phúc khi nó được cảm nhận. Hạnh phúc có thể là ăn uống chơi bời, hạnh phúc cũng có thể là tránh chốn lao xao tìm nơi vắng vẻ;

có vợ con bên cạnh cũng có thể là một kiểu hạnh phúc, có cha mẹ để phụng dưỡng cũng là một kiểu hạnh phúc; của cải vật chất là một kiểu hạnh phúc, cả đời liêm khiết cũng là một kiểu hạnh phúc. Thực ra, hạnh phúc luôn có trong cuộc sống của bạn, chỉ có điều hạnh phúc không thể lên tiếng để nói cho bạn biết điều đó. Nhưng chỉ cần bạn biết trân trọng hiện tại, biết bằng lòng thì hạnh phúc tự nhiên sẽ luôn bên bạn.

NHÀ XUẤT BẢN THANH NIÊN

64 Bà Triệu - Hà Nội - ĐT: (84.024). 62631706

Fax: 024.39436024.

Website: nxbthanhvien.vn; Email: info@nxbthanhvien.vn

Chi nhánh: 145 Pasteur, Phường 6, Quận 3,

Tp. Hồ Chí Minh. ĐT: 028 39106962 - 028 3910696

ĐIỀM TĨNH VÀ NÓNG GIẬN

Tạ Quốc Kế

Chịu trách nhiệm xuất bản:

Giám đốc - Tổng Biên tập: LÊ THANH HÀ

Biên tập: Nguyễn Thị Hảo

Trình bày: Bún

Vẽ bìa: Ba Ba

Sửa bản in: Sahara

Liên kết xuất bản và phát hành

CÔNG TY TNHH VĂN HÓA VÀ TRUYỀN THÔNG AZ VIỆT NAM

Số 50, Đường 5, Tập thể F361, An Dương, Yên Phụ, Tây Hồ, Hà
Nội.

Tel: (+84-24) 3717 2838 - Fax: (+84-24) 3717 2838 Facebook:

<https://www.facebook.com/bookland.landofwords/>

Phát hành tại Hồ Chí Minh

148 Nguyễn Hữu Dật, Phường Tây Thạnh, Quận Tân Phú, Tp.
Hồ Chí Minh.

Tel: (028) 3816 1126

In 2.000 cuốn, khổ 14,5x20,5 cm. In tại Công ty Cổ Phần In Bắc
Sơn.

Địa chỉ: Số 262 đường Phúc Diễn, Phường Xuân Phương, Quận
Nam Từ Liêm, Hà Nội.

Số xác nhận ĐKXB: 2773-2021/CXBIPH/4-101/TN.

Số QĐXB: 1752/QĐ-NXBTN cấp ngày 22/10/2021

Mã ISBN: 978-604-341-049-5.

In xong và nộp lưu chiểu năm 2021.

Mắt vướng bụi trần thì tam giới cũng chật, tâm không vướng
bận thì một chiếc giường cũng rộng thênh thang.

Dân gian vốn có câu
“CẢ GIẬN MẤT KHÔN”,
Đức Phật cũng dạy
“MỘT NGỌN LỬA SÂN ĐỐT CHÁY CẢ RỪNG CÔNG ĐỨC”.

Cơn nóng giận có thể hủy hoại sức khỏe, sự nghiệp, tình cảm và hạnh phúc của chúng ta, khiến chúng ta bị kích động và trở nên lỗ mãng, dễ rồi phạm phải những sai lầm không thể cứu vãn. Nóng giận là sự trừng phạt bản thân bằng lỗi lầm của người khác. Nóng giận là đánh cược hạnh phúc cả đời bằng một chút thiếu kiềm chế. Hầu hết những bất hạnh trong đời đều từ đó mà ra. Bởi thế, mỗi người sống trong xã hội này đều cần rèn giũa cho mình một thái độ điềm tĩnh trước mọi điều.

- (1). William James (1842–1910) là một nhà tâm lý học và triết học tiên phong người Mỹ.
- (2) Immanuel Kant (1724–1804) là một triết gia người Đức có ảnh hưởng lớn đến Kỷ nguyên Khai sáng.
- (3) Francis Bacon (1561–1626) là một triết gia, chính khách người Anh và là người tiên phong của tư tưởng khoa học hiện đại.
- (4). Georg Wilhelm Friedrich Hegel (1770–1831) là một nhà triết học người Đức.
- (5). “Nhất thất túc thành thiên cổ hận, á tái hồi thủ dĩ bách niên thân” là câu thơ của tác giả Ngụy Tử An, triều Thanh, Trung Quốc viết trong chương 25 tác phẩm Hoa nguyệt ngân.
- (6). Đường Thái Tông (598–649) tên thật Lý Thế Dân, là vị hoàng đế thứ hai của triều đại Nhà Đường trong lịch sử Trung Quốc, trị vì từ năm 626 đến năm 649 với niên hiệu duy nhất là Trinh Quán.
- (7). Ralph Waldo Emerson (1803–1882) là nhà viết tiểu luận, giảng viên, triết gia và nhà thơ người Mỹ, và cũng là người đi đầu trong phong trào tự lực cánh sinh và chủ nghĩa siêu việt (transcendentalism).

Table of Contents

1. Thông tin
2. tay gập 1
3. copyright
4. LỜI MỞ ĐẦU
5. CHƯƠNG 1: 80% SAI LẦM TRONG SUỐT CUỘC ĐỜI LÀ DO SỰ NÓNG GIẬN
 1. ĐỜI NGƯỜI RẤT BẠN NHƯNG ĐỪNG BẠN NỔI GIẬN
 2. KHI TỨC GIẬN, 80% HÀNH ĐỘNG CỦA BẠN ĐỀU LÀ SAI LẦM
 3. CÁI GIẬN LÀM HẠI CÁI THÂN
 4. THAY ĐỔI BẢN THÂN BẮT ĐẦU TỪ "KHÔNG NÓNG GIẬN"
6. CHƯƠNG 2: NÓNG GIẬN LÀ TRỪNG PHẠT BẢN THÂN BẰNG LỖI LẦM CỦA NGƯỜI KHÁC
 1. NÓNG GIẬN SẼ KHIẾN CẢ NGƯỜI BẠN U ÁM, TỐI TẮM
 2. BẠN THẬT SỰ NGU NGỐC KHI TRỪNG PHẠT BẢN THÂN BẰNG LỖI LẦM CỦA NGƯỜI KHÁC
 3. TRÁNH XA THÊM MUỐN, ĐỐ KỊ VÀ GHEN GHÉT; VUI VẺ HAY KHÔNG PHỤ THUỘC VÀO CẢM NHẬN CỦA CHÍNH MÌNH
 4. NÓI "KHÔNG SAO" VỚI CHÍNH MÌNH. NGƯỜI NGHĨ THOÁNG LUÔN ĐƯỢC YÊU THÍCH
7. CHƯƠNG 3: CƠN GIẬN LÀ ÁC QUÝ ĐỪNG ĐỂ CƠN GIẬN NHẤT THỜI HỦY HOẠI CẢ MỘT ĐỜI
 1. TỨC GIẬN LÀ ĐAO PHỦ CỦA CUỘC ĐỜI
 2. ĐỪNG ĐƯA RA QUYẾT ĐỊNH KHI NÓNG GIẬN
 3. HỌC CÁCH KIỂM CHẾ VÀ DUY TRÌ MỘT TRÁI TIM BÌNH YÊN
8. CHƯƠNG 4: LÀM CHỦ CẢM XÚC ĐỪNG ĐỂ NÓNG GIẬN DẮT MŨI
 1. TÂM TÌNH VUI VẺ LÀ THẦN DƯỢC CỦA CƠ THỂ
 2. ĐỪNG QUAN TÂM THIẾT HƠN, HÃY CHỦ ĐỘNG NẮM GIỮ CẢM XÚC

3. MỘT TRÁI TIM MẠNH MẼ CÓ THỂ THOẢI MÁI ĐIỀU CHỈNH CẢM XÚC
4. KHÔNG TỨC GIẬN KHI BỊ GÓP Ý MỚI CÓ THỂ THỰC SỰ TIẾN BỘ
9. CHƯƠNG 5: CUỘC ĐỜI NGẮN LẮM ĐỪNG ĐIÊN CUỒNG VÌ NHỮNG ĐIỀU NHỎ NHẶT
 1. ĐỪNG TỨC GIẬN VÌ ĐIỀU NHỎ NHẶT, ĐỪNG PHIỀN MUỘN VÌ CHUYỆN VỤN VẶT
 2. ĐỪNG RA NGOÀI VỚI CHIẾC KÍNH LÚP
 3. CHỈ MỘT VIỆC NHỎ CỜ GÌ PHẢI ĐỂ LỬA BỐC LÊN ĐẦU
 4. THÊM CHÚT RỘNG LƯỢNG BỚT CHÚT SO ĐO
10. CHƯƠNG 6: HẠNH PHÚC KHÔNG NẪM Ở VIỆC CÓ NHIỀU HƠN MÀ Ở VIỆC TÍNH TOÁN ÍT HƠN
 1. KHÔNG CÓ NGƯỜI BẤT HẠNH, CHỈ CÓ TRÁI TIM Ụ SẦU
 2. ĐỪNG QUÁ ĐỂ TÂM NHỮNG LỜI PHÊ BÌNH VÀ CHỈ TRÍCH CỦA NGƯỜI KHÁC
 3. THA THỨ CHO NHỮNG TỔN THƯƠNG NGƯỜI KHÁC GÂY RA, GIẢI THOÁT BẢN THÂN KHỎI OÁN GIẬN
 4. ĐỪNG QUÁ KHẮT KHE THÌ CUỘC SỐNG MỚI NGẬP TRÀN BẤT NGỜ
11. CHƯƠNG 7: ĐỪNG QUÁ ĐẶT NẶNG CÁI TÔI ĐIỀM TĨNH MỚI CÓ THỂ TRỞ THÀNH TAY CỤ PHÁCH
 1. TÂM LÒNG RỘNG MỞ MỚI THÀNH NGƯỜI TÀI GIỎI
 2. MUỐN NGỒI Ở VỊ TRÍ KHÔNG AI NGỒI ĐƯỢC THÌ PHẢI CHỊU CẢM GIÁC KHÔNG AI CHỊU ĐƯỢC
 3. ĐỪNG SỐNG TRONG QUAN ĐIỂM CỦA NGƯỜI KHÁC
 4. KHÔNG CÓ CHUYỆN MỘT NGÀY VẮT VÀ CẢ ĐỜI VÔ LO, NGƯỜI CHĂM CHỈ MỚI CÓ THỂ DẪN TRƯỚC
12. CHƯƠNG 8: KHÔNG ĐƯA CHUYỆN VÀO NGỖ CỤT HẪY LÀ NGƯỜI THÔNG MINH MỘT CÁCH HỒ ĐỒ
 1. ĐỪNG QUÁ THÔNG MINH
 2. MẮT NHẮM MẮT MỞ CŨNG LÀ CHUYỆN TỐT
 3. BIẾT TÙY CƠ ỨNG BIẾN, KHÔNG ĐƯA CHUYỆN VÀO NGỖ CỤT
 4. HẪY NHÌN VẤN ĐỀ TỪ MỘT GÓC ĐỘ KHÁC, ĐỪNG CỐ CHẤP VỚI MỘT LỖI TƯ DUY

13. CHƯƠNG 9: HỌC CÁCH GIẢM BÓT ÁP LỰC CHO BẢN THÂN, TÌM LỐI THOÁT KHỎI NHỮNG CẢM TIÊU XÚC CỰC
 1. MỌI THỨ KHÔNG BAO GIỜ TỒI TỆ NHƯ BẠN NGHĨ
 2. TÌM MỘT "LỐI THOÁT VÔ HẠI" CHO NHỮNG CẢM XÚC TIÊU CỰC CỦA BẢN THÂN
 3. THAN PHIỀN CÓ CHỪNG MỨC CŨNG KHÔNG QUÁ TỆ
 4. VỨT BỎ ẢO TƯỢNG, ĐỊNH VỊ BẢN THÂN PHÙ HỢP VỚI THỰC TẾ
14. CHƯƠNG 10: KẺ XUẢN NGỐC CHỈ BIẾT NÓNG GIẬN NGƯỜI THÔNG MINH MỚI BIẾT ĐỐI VẬN
 1. BI QUAN LÀ CHÉN RƯỢU CÂY TỰ Ủ
 2. ĐỪNG SỐNG TRONG Ứ MÊ NỮA!
 3. HỌC CÁCH MỈM CƯỜI TRONG NGHỊCH CẢNH
 4. THÀNH CÔNG KHÔNG KHÓ NHƯ BẠN NGHĨ
15. CHƯƠNG 11: CUỘC SỐNG VỐN DĨ KHÔNG CÔNG BẰNG; KHÔNG HOÀN HẢO MỚI LÀ ĐỜI NGƯỜI
 1. ĐỪNG LÀ MỘT NGƯỜI CẦU TOÀN ĐAU KHỔ
 2. BÌNH THẢN CHẤP NHẬN SỰ BẤT CÔNG CỦA CUỘC SỐNG
 3. TỰ TÌ VÀ TỰ TÌN CHỈ CÁCH NHAU MỘT SUY NGHĨ
 4. NGƯỜI CỐ CHẤP VỚI SỰ HOÀN HẢO ĐẾN CÙNG THÌ KHÔNG BAO GIỜ ĐƯỢC HẠNH PHÚC
16. CHƯƠNG 12: MỘT ĐỜI NGƯỜI BA MƯƠI NGHÌN NGÀY: SỐNG HẠNH PHÚC KHÔNG SÂN KHÔNG GIẬN
17. ĐỜI NGƯỜI VỐN VẸN BA MƯƠI NGHÌN NGÀY, LÀM GÌ CÓ THỜI GIAN TỨC GIẬN
 1. THÊM CHÚT THANH TAO, BÓT CHÚT HAM MUỐN
18. ĐỪNG ĐỂ CUỘC SỐNG NHƯ CHIẾC KIM ĐỒNG HỒ
 1. NGƯỜI SỐNG Ở HIỆN TẠI LÀ NGƯỜI HẠNH PHÚC NHẤT
19. lot2
20. tay gập 2
21. bcover
22. Chú thích