



32

*Nguyên Tắc Căn Bản  
của Cuộc Sống*

## Lời tựa

*Lo lắng, stress, tức giận, mất ngủ, nghi ngờ chính bản thân, bực dọc, bồn chồn...là một trong số những vấn đề quấy rầy cuộc sống hàng ngày khiến chúng ta cảm thấy buồn rầu và mệt mỏi, vì vậy chúng ta cần phải làm điều gì đó để loại bỏ những yếu tố tiêu cực này ra khỏi cuộc sống.*

*Luôn luôn tham khảo ý kiến của bác sĩ gia đình hay các chuyên gia y tế khác nếu bạn thấy sức khoẻ của mình có dấu hiệu không ổn. Bởi vì có thể chỉ có họ mới xác định rõ bạn đang bị gặp vấn đề gì về sức khoẻ. Trong phạm vi tự lực, chúng ta có thể có rất nhiều cách để cải thiện bản thân.*

*Những ý tưởng sau đây đã được viết và viết lại bởi rất nhiều nhà tư tưởng lớn trong quá khứ cũng như các tác giả nổi tiếng nhất hiện nay. Trong nhiều trường hợp thì những gì viết hai nghìn năm trước đây có thể có hiệu quả hơn cả những gì được viết hiện nay, nguyên nhân là do chúng đã có sự đứng vững qua thời gian.*

*Những ý tưởng này có thể rất dễ hiểu nhưng không dễ để thực hiện. Điểm khởi đầu tốt nhất ở đây là sự tự lực hay sự tự cải thiện bằng cách đến thư viện hay các cửa hàng sách báo. Hãy bắt đầu với những quyển sách bán chạy nhất, đọc càng nhiều càng tốt, sau đó đọc lại quyển tốt nhất, nhấn mạnh các cụm từ đáng chú ý nhất và ghi chép lại. Như một sự khởi đầu, những trang như vậy luôn chứa những thông tin ngắn gọn và đầy đủ nhất.*

*“Một suy nghĩ thực sự thông minh là suy nghĩ đã được tư duy hàng nghìn lần nhưng để biết nó thực sự là của mình, chúng ta phải suy nghĩ rất nhiều lần một cách chân thực cho đến khi nào nó trở thành nguồn gốc cho kinh nghiệm cá nhân của chúng ta”. (Johann von Goethe 1749-1832).*

# 1. Lo lắng

“Một điều vô hình nhưng có quyền lực vô hạn, nó có thể làm biến mất sự rạng rỡ của khuôn mặt, sự ổn định trong nhịp tim, làm mất sự ngon miệng và khiến tóc bạc rất nhanh” Benjamin Disraeli (1804-1881) đã định nghĩa như vậy về sự lo lắng.

Những lo lắng không chỉ gây ra những hậu quả như Benjamin nói mà thậm chí còn nhiều hơn cả như thế! Những gì mà sự lo lắng mang đến cho chúng ta đã được chứng minh bằng tài liệu cụ thể của rất nhiều tác giả, các chuyên gia về sức khỏe và những nhà triết học.

Sự lo lắng có thể làm chúng ta suy yếu và chán nản và biến cuộc sống thành những cơn ác mộng. Điều tối thiểu mà nó gây ra là khiến chúng ta không thể sống vui vẻ như chúng ta đã từng còn tối đa là sẽ khiến chúng ta suy sụp dần dần cho đến khi kiệt sức.

Có rất nhiều phương pháp để làm giảm hay loại bỏ sự lo lắng cùng một số triệu chứng có liên quan đến nó. Lo lắng về mọi thứ có thể xảy ra có thể làm mất một phần lớn thời gian của đời người, nó chẳng mang lại điều gì tốt cả mà chỉ mang lại những điều không có lợi cho chúng ta” . Michel de Montaigne (1533-1599) đã phát biểu : ”Cuộc đời tôi đầy những bất hạnh khủng khiếp mà phần lớn không bao giờ xảy ra”.

Phần lớn nỗi lo lắng không có cơ sở cụ thể. Phần còn lại, sau khi được nghiên cứu đã cho thấy rằng có thể giải quyết được. Trong số phần trăm rất nhỏ ở trường hợp chúng không thể giải quyết được thì những sự lo lắng này không thể chi phối cuộc sống của chúng ta. Nếu như chúng ta không thể làm gì, hãy nghĩ tới những gì tốt đẹp và thú vị trong cuộc sống và giữ tinh thần sáng khoái và dễ chịu nhất. Không bao giờ là muộn để loại bỏ sự lo lắng cả.

# 2. Thái độ

Chắn chắn tại một thời điểm nào đó chúng ta sẽ lâm vào những tình huống khó khăn. Chúng ta cảm thấy mình thật vô dụng và tuyệt vọng. Bạn nên có suy nghĩ rằng bản thân những tình huống này không hề đáng sợ mà là chính thái độ của chúng ta với chúng. Suy nghĩ tới những gì tích cực hơn có thể đem lại hiệu quả cực kì lớn tới tâm trạng. Điều này đã được chứng minh qua nhiều năm bởi nhiều tác giả vĩ đại.

Michel de Montaigne (1553-1592) đã nói: “Con người ta không bị tổn thương nhiều bởi những gì xảy ra mà bởi chính những suy nghĩ của họ về chúng”. Bằng cách suy nghĩ về những gì tốt đẹp trong cuộc sống cùng với những nỗ lực mới chúng ta sẽ cảm thấy thoải mái ngay cả trong những tình huống phức tạp nhất. Điều này phụ thuộc hoàn toàn vào suy nghĩ và chúng ta có thể kiểm soát chúng.

John Milton cũng đã từng nói: ”Tâm hồn tạo ra chính nó, có thể là thiên đàng hay địa ngục”. Hãy nhìn những đứa trẻ, chúng ngả và tự đứng dậy cứ như vậy chúng sẽ biết đi. Chúng luôn cười vui vẻ cho dù đó là chuyện nhỏ nhặt nhất. Chúng luôn thích thú trước những gì mới lạ và luôn ngủ rất ngon.

### 3. Nổi tức giận

“Nếu như không kiềm chế sự tức giận, chúng sẽ làm chúng ta tổn thương nhiều hơn là những gì gây ra chúng” Một trong những nguyên nhân gây ra sự lo lắng và nghi ngờ bản thân chính là thái độ thù địch với mọi người.

Khi một người nào đó tức giận thì họ không nên biểu lộ thái quá ra ngoài hay quá giữ chúng trong lòng nhưng điều tốt nhất ở đây là không nên tức giận thì hơn. Có thể có lí do chính đáng để tức giận nhưng có đáng để như thế không? Rất nhiều người thông minh biết rằng câu trả lời là không.

“Những gì bắt đầu trong cơn tức giận sẽ kết thúc trong sự xấu hổ” (Ben Franklin). Do đó khi tức giận bạn nên cân nhắc cảm xúc của mình. Hãy nhìn nhận vấn đề theo khía cạnh khác mặc dù nó có thể bất hợp lí. Bạn có thể làm gì để tìm ra điều khiến bạn tức giận ?

Đừng ngại khi phải hỏi xin lời khuyên hay sự giúp đỡ. Đôi khi nếu như đó là sự khó chịu nhỏ do thói quen xấu của người khác, bạn nên nhẫn nhịn một chút - điều này rất hiệu quả . Sự căm ghét chính là lòng tức giận được kéo dài thêm của con người. Hầu như chắc chắn là nó sẽ không khiến người khác làm sao cả mà khiến chính bản thân chúng ta mệt mỏi. “Căm ghét chính là sự tự trừng phạt của bản thân” (Housea Ballou).

Có rất nhiều kiểu căm ghét khác nhau, thể hiện dưới nhiều hình thức khác nhau và không cần lí do nào cả để thực hiện. Tin đồn một trong những sự tấn công với tính cách của con người vì vậy đừng tạo điều kiện để người khác nói xấu nhau khi họ không có mặt.

### 4. Suy nghĩ

Cuộc sống là những suy nghĩ, khi chúng ta ngừng suy nghĩ thì không có cuộc sống. Dù nghĩ như thế nào thì đó cũng là những suy nghĩ của chúng ta về cuộc sống xung quanh. Bởi vì chúng ta có thể kiểm soát suy nghĩ của mình nên chúng ta có thể quyết định cuộc sống của mình. Luôn suy nghĩ tích cực và làm theo chúng là điều rất quan trọng, chúng khiến cuộc sống của chúng ta thật vui vẻ và dễ chịu.

Nếu như chúng ta không có những suy nghĩ đúng đắn, chúng ta sẽ khiến cuộc sống của mình trở thành những gì hoàn toàn không mong muốn. “Chúng ta là những gì mà chúng ta nghĩ “ - Đức phật đã từng dạy như vậy.

Cuộc sống hàng ngày có những suy nghĩ gắn liền với trách nhiệm công việc, người khác hay việc giải quyết các khó khăn. Nếu có thể, hãy cố gắng đừng quá suy nghĩ về nhiều thứ khác nhau, đừng suy nghĩ hay hành động quá nhanh. Hãy bắt đầu ngày mới của bạn bằng cách vạch ra các kế hoạch để đến khi ngủ bạn hoàn toàn thoải mái, hài lòng và sẵn sàng cho một giấc ngủ tuyệt vời.

Ngẫm nghĩ về mọi thứ xung quanh có thể đem lại cho bạn rất nhiều thứ : học hỏi, hoàn thành trách nhiệm và công việc, nhữngkinh nghiệm thú vị... hãy nghĩ về hạnh phúc, những mục tiêu của bạn, cuộc sống và những điều thú vị quanh nó, nguyên tắc và cách cư xử của bạn.

## 5. Tình bạn

“Tình bạn khiến cho chúng ta hạnh phúc hơn và giảm bớt đau khổ bằng cách nhân đôi niềm vui và giảm một nửa nỗi buồn” (Marcus Cicero).

Đối xử hoà nhã với gia đình và bạn bè là một phương pháp giảm stress tuyệt vời. Thay vì việc lo lắng thái quá về những khó khăn hãy giành thời gian quan tâm tới người khác. Có tình bạn đẹp giống như có sức khoẻ tốt vậy, hãy trân trọng nếu như bạn may mắn có nó.

“Cách duy nhất để có một người bạn tốt là hãy làm một người bạn tốt”

Làm cho mọi người yêu quý bạn chỉ là điều khởi đầu và điều này tương đối dễ thực hiện. Mọi người đều có bản năng muốn được yêu quý và bằng cách biểu lộ rằng bạn đánh giá cao họ, họ sẽ đáp trả bạn như vậy. Hãy cư xử hoà nhã, tốt bụng và biết lắng nghe. Hãy nhìn ra các điểm tốt chứ không phải xấu ở mọi người và hãy luôn mỉm cười.

“Nguyên tắc của tình bạn là phải có sự thông cảm lẫn nhau, người này bổ xung cho người kia và luôn giúp đỡ nhau, luôn sử dụng những từ ngữ chân thành và thân thiện” (Đức phật).

Khi là bạn, đừng bao giờ có những nhận xét thiếu thiện chí trong đầu. Tất cả chúng ta đều có những lúc mắc lỗi lầm hay làm những việc ngu ngốc, sẽ thật tuyệt nếu như trong những lúc như vậy chúng ta được thông cảm. Đó mới chính là một người bạn thực sự.

## 6. Hiện tại

“Chúng ta không hưởng thụ cuộc sống hiện tại nếu thường hay mơ mộng xa xôi” – Voltaire (1694–1778)

Thay vì hưởng thụ cuộc sống hiện tại chúng ta luôn mơ ước một tương lai tốt đẹp hơn, như vậy là chúng ta đã bỏ lỡ nhiều cơ hội. Chúng ta muốn có nhiều thời gian hơn, nhiều tiền hơn, tìm được công việc tốt hơn, nghỉ ngơi và giải trí. Nhưng nếu không quý trọng những gì đang có, mọi thứ sẽ biến mất và không bao giờ trở lại.

“Dù phía trước còn nhiều khó khăn, nếu bạn có thể hãy hưởng thụ những gì đang có, sống chan hoà cùng bè bạn và cảm ơn Chúa vì điều đó. Không nên quá ảo tưởng về tương lai bởi ta chỉ biết chắc về hiện tại mà thôi.” - Henry Ward Beecher (1813-1878)

Sự phân tích về những vấn đề tồi tệ đã và có thể xảy ra rất có ích để chúng ta có thể điều khiển hành vi của mình. Hơn nữa lo lắng nhiều là vô ích, tốn thời gian và có hại cho sức khoẻ. Lo lắng không giúp gì cho tương lai và cũng không thể thay đổi quá khứ.

“Việc hôm nay chớ để ngày mai. Tốt nhất là bạn hãy làm những việc có thể. Quên đi mọi buồn phiền nếu không bạn sẽ bắt đầu ngày mới với nhiều lo toan của ngày cũ. Hoàn thành việc hôm nay trước khi làm việc ngày mai” - Ralph Wandor Emerson (1803-1882)

“Đừng nhìn lại quá khứ, đừng quá mơ tưởng về tương lai, hãy nhìn thẳng vào hiện tại”- Đức Phật (trước Công Nguyên)

## 7. Hạnh phúc

Hạnh phúc ở trong chúng ta, trong tư tưởng, trong suy nghĩ, nó không phải là những vật chất bên ngoài mà là cảm xúc mãn nguyện trong ý nghĩ, trong cảm giác. Bởi vậy hạnh phúc là tùy thuộc vào ta. “Hạnh phúc có trong niềm vui nho nhỏ mỗi ngày nhiều hơn là cơ may hiếm có trong đời người” - Ben Franhclin (1706-1790)

Khi chúng ta không còn cảm giác hạnh phúc, chúng ta có thể khắc phục được bởi ta có thể điều khiển tình cảm của mình bằng cách suy nghĩ tích cực hơn. Bất cứ khi nào những suy nghĩ buồn bực xuất hiện bạn hãy loại bỏ chúng và thay vào đó những suy nghĩ vui vẻ hơn. Bởi chúng ta luôn có những kỷ niệm đẹp hay những niềm vui nho nhỏ để nhớ lại. Bạn thậm chí có thể tưởng tượng ra những điều tuyệt vời, cách này cũng có hiệu quả tích cực tương tự.

“Hạnh phúc giống như con bướm vậy, bạn càng đuổi theo càng không bắt được nhưng khi bạn kiên trì chờ đợi có thể hạnh phúc sẽ đến với bạn” - Nathaniel Hawthorne (1804-1864).

Vậy hãy đặt ra các quy tắc để điều chỉnh hành vi của mình. Yêu thương hoặc chí ít là khoan dung với mọi người. Đừng phí sức với những việc mà rốt cục chưa chắc đã làm bạn hạnh phúc hơn.

“Niềm hạnh phúc lớn lao nhất đời là làm được những gì mình mong muốn”  
Desiderius Erasmus (1465-1536) – “Một cuộc sống hạnh phúc là khi ta thấy thanh thản trong tâm hồn” - Cicero (trước Công Nguyên)

## 8. Biết hài lòng với những gì mình có

“Cách duy nhất để có hạnh phúc là đừng quá tham vọng” - Epictetus (55-135)

Có đôi khi bạn không tìm ra giải pháp cho những vấn đề quan trọng hãy lường trước những hậu quả có thể xảy ra và chấp nhận nó, điều này sẽ giúp bạn dễ chịu hơn.

“Chúa đã ban cho tôi sự bình thản để chấp nhận những gì mình không thể thay đổi được, dũng khí để thay đổi những gì có thể và sự thông thái để phán quyết mọi việc”  
(Kinh cầu)

Sau mỗi việc xảy ra bạn học được những gì ? Vững bước sau những khó khăn chúng ta sẽ khôn ngoan và mạnh mẽ hơn. Việc gì sắp xảy ra thì dù có lo lắng đến mấy cũng không ngăn nó xảy ra được.

Lo lắng về những việc ta không thể thay đổi chỉ làm cho ta căng thẳng và mệt mỏi.

“Lo nghĩ mà không giải quyết được vấn đề thì thà đừng nghĩ còn hơn, việc gì đến sẽ đến” – William Shakepeare (1564-1616)

Mọi việc có thể không quá tệ như bạn nghĩ phải không ? Thậm chí bạn vẫn nhớ mọi chuyện ? Vậy mọi người thì sao ? Họ có còn nhớ ? Cam chịu số phận là một trong những phương châm sống. Nó giúp ta chấp nhận kể cả những việc tưởng như không thể, mọi vấn đề dường như đơn giản hơn. Ta nên nhẫn nại chờ cơ hội.

“Nhẫn nại là điều đầu tiên một đứa trẻ cần học, đó là đức tính cần thiết phải học”  
–Jean Jacques Rousseau (1712-1778)

“Nếu mọi điều không may đến cùng một lúc chúng ta nên chấp nhận và vượt qua nó bởi số phận luôn công bằng với ta” – Sosrates (trước Công Nguyên)

## 9. Nỗi tuyệt vọng

Cảm giác thất vọng có thể xảy ra nhưng bạn nên biết rằng vẫn có nhiều người cũng gặp khó khăn như mình, họ vẫn vượt qua tất cả và bạn cũng sẽ làm được như vậy. “Càng đến gần thành công mọi việc càng khó khăn hơn Những việc chưa tốt rồi sẽ tốt »

## 10. Hãy sửa chữa sai lầm

Rồi mọi việc sẽ trở nên tốt hơn” - Henry Longfellow (1807-1882)

Mọi việc rồi sẽ qua, như từ xưa đến nay vẫn vậy. Để tránh cảm giác mất hy vọng bạn hãy nghĩ về những gì mình đang có như: gia đình, bạn bè, tuổi trẻ, sức khỏe, công việc, thiên nhiên, con vật cưng của bạn, khu vườn, âm nhạc, niềm tin cũng như những quyển sách hay vân vân ... “Dẫu cho mọi thứ mất đi tương lai vẫn còn phía trước” – Christian Bovee (1820-1904)

Cảm giác tội lỗi gây ra mệt mỏi, chán nản. Chúng ta nên suy nghĩ kỹ về những gì ta đã làm để ý thức về hành động của mình và sửa chữa nếu có thể. Việc duy nhất chúng ta có thể làm là chắc chắn không lặp lại những lỗi sai như vậy một lần nữa. Hơn nữa nếu cứ suy nghĩ quá nhiều về một sự việc sẽ chẳng đem lại kết quả gì, nó thực sự vô ích.

Tránh những việc làm không tốt như: chỉ trích, lên án hoặc hạ nhục người khác. Phát hiện ra những đức tính tốt của mọi người và bình tĩnh khi phán xét. Thừa nhận là mình có lỗi nhưng cũng không nên dẫn vật, chỉ trích bản thân. Một trong những cách tốt nhất tránh tình trạng mệt mỏi, chán nản là có gì đó làm khiến ta bận rộn.

## 11. Tự tin

Đối với một số người thì tự tin là một việc đến rất tự nhiên và dễ dàng nhưng với rất nhiều người khác thì đó dường như là điều không thể. Tuy nhiên thật may mắn vì tự tin là một kỹ năng chúng ta có thể học được. Dĩ nhiên nó sẽ mất thời gian để học tập và thực hành nhưng ai dám phủ nhận một điều là không đáng để làm thế ?

“Việc kiểm soát guồng máy suy nghĩ là hoàn toàn có thể và bởi vì không có điều gì xảy ra ở bên ngoài trí óc của chúng ta, không gì có thể làm tổn thương và đem lại cho chúng ta sự dễ chịu ngoại trừ trí óc. Tầm quan trọng nhất của việc có thể kiểm soát điều gì xảy ra trong bộ não bí ẩn là hiển nhiên. Nếu như thiếu sức mạnh để ra lệnh cho bộ não về nhiệm vụ của chúng và đảm bảo sự quản lý thì cuộc sống thật sự là không thể.” (Arnold Bennet) Việc sử dụng sự tự ám thị, bằng cách lặp đi lặp lại những suy nghĩ tích cực và dễ chịu có thể dẫn đến các kết quả tích cực. Hãy hình dung trong đầu bạn càng sinh động càng tốt một khung cảnh mà ở đó bạn cảm thấy mình có thể hoạt động thành công nhất. Hình dung khung cảnh này lại nhiều lần cho đến khi sự tự tin xâm chiếm hoàn toàn tâm trí của bạn. Việc này sẽ xua tan mọi sự hồ nghi về bản thân vì bạn sẽ không có không gian để suy nghĩ về cả hai vấn đề cùng một lúc. Bất cứ khi nào trong đầu bạn xuất hiện những suy nghĩ tiêu cực, hãy thay thế chúng bằng những suy nghĩ dễ chịu ngay lập tức.

Sự khẳng định là một biện pháp tương tự có thể mang lại những hiệu quả đáng ngạc nhiên. Đó là việc lặp đi lặp lại những từ ngữ tích cực về bản thân bạn và có liên quan tới những việc bạn mong muốn thực hiện. Những từ ngữ này có thể khiến đầu óc bạn tràn đầy những suy nghĩ tự tin có hiệu quả trực tiếp tới hành động của bạn. Ví dụ như khi bạn phải trình bày một bài thuyết trình, bạn có thể khẳng định những câu như: “Mình có thể làm mọi thứ một cách từ từ, chắc chắn.

Mình hoàn toàn thoải mái bằng cách thư giãn và thở sâu. Mình cảm thấy tự tin về điều này. Mình có thể kiểm soát được bản thân. Mọi người cũng giống mình cả thôi. Mình cảm thấy rất tốt và hoàn toàn thoải mái với những người ngồi dưới kia. Mình phải tập trung vào họ chứ không phải vào bản thân. Họ ở đây bởi vì họ muốn vậy”

“Chúng ta có thể làm được mọi thứ bởi vì chúng ta nghĩ mình có thể làm được”  
(Vergil)

## 12. Thư giãn

“Một tâm hồn bình yên có thể giải quyết mọi thứ”

Tại nhiều thời điểm khác nhau trong ngày, bạn hãy tạo ra một nơi hoàn toàn yên tĩnh trong tâm trí mình để tìm kiếm cảm giác thanh thản. Hãy hình dung nó với các chi tiết sống động nhất. Có thể đó là một căn phòng với tiếng nhạc êm dịu, một hồ câu cá yên tĩnh hay một nơi thanh bình ở trong rừng hoặc một khu vườn nhỏ với hoa, cây cối, chim chóc, thác nước... Những nơi như vậy không phải là khó tìm lắm, bạn hãy loại bỏ mọi suy nghĩ trong đầu và chỉ nghĩ đến việc mình đang ở đâu mà thôi.

Cùng với lúc đó hãy thực hiện một số biện pháp thư giãn cơ thể như căng các cơ, thở sâu, không suy nghĩ gì hết và thả lỏng. Đừng cố gắng mà hãy để mọi thứ diễn ra tự nhiên, điều này sẽ khiến bạn không thể cảm thấy stress hay lo lắng bởi vì các cơ của bạn đang được thư giãn. Việc thực hiện điều này thường xuyên có thể khiến bạn có những giấc ngủ ngon tuyệt vời - một cách cực kì hiệu quả để thư giãn và cảm thấy sảng khoái hơn.

Khi thực hiện nhiệm vụ nào đó, có thể bạn sẽ thấy các cơ trở nên căng hơn, thường là ở giữa cánh tay, vai hay chân. Bạn hãy chú ý để các cơ này thư giãn khi bạn cảm thấy chúng bị căng. Thở chậm và sâu bất kì khi nào bạn có thể.

Chúng ta rất dễ bị bỏ lỡ không tận hưởng cuộc sống nếu như lúc nào chúng ta cũng quay cuồng cố gắng làm mọi thứ xung quanh cho đến khi kiệt sức mà thôi. Do đó hãy loại bỏ những gì không cần thiết và hãy nhớ thở chậm và sâu trong các tình huống khó khăn. Đồng thời hãy có những thú vui thư giãn như nghe nhạc hay đi bộ.

## 13. Mục đích

“Người nào sống không có mục đích giống như con tàu không có bánh lái vậy” (Thomas Carlyle). Tính trung bình chúng ta chỉ mất một phần tương đối nhỏ trong cuộc sống để làm việc do đó đừng để điều này thống trị hoàn toàn cuộc sống của bạn. Nếu như bạn quá mệt mỏi và không có thời gian để thư giãn vào buổi tối thì nhịp sống hàng ngày của bạn đang thiếu cân bằng và bạn nên điều chỉnh chúng.

Có thể công việc của bạn là quá khó hay không thích hợp hoặc bạn không biết cách tận dụng thời gian trong suốt cả ngày của mình. Điều nên làm là phải có sự cân bằng thời gian giữa lao động và giải trí. Các công việc hàng ngày nên được vạch kế hoạch kĩ càng và sau đó phải làm theo đúng kế hoạch.

Bận rộn sẽ khiến cho bạn ít khi phải lo lắng bởi vì chúng ta không thể cùng một lúc nghĩ về hai việc khác nhau được. Chúng ta có thể tận dụng những lúc không phải làm việc để cải thiện kiến thức về cuộc sống và mọi thứ xung quanh, để tận hưởng sở thích riêng, để cảm thấy thoải mái và hài lòng. Có thể sẽ không có nhiều thời gian để vận động đặc biệt khi bạn vẫn còn độc thân nhưng trong một tuần làm việc bận rộn, chẳng nhẽ bạn lại không có vài giờ đồng hồ để làm những gì mình thích hay là đi thư giãn với bạn bè? Hãy hăng hái lên và nghĩ rằng các nỗ lực của bạn là đáng giá và dành cho một nhiệm vụ cực kì quan trọng và đó là tài sản quý giá nhất của bạn.

Phần lớn chúng ta chỉ sử dụng một phần nhỏ năng lực của mình nhưng thật ra chúng ta có thể làm nhiều hơn những gì chúng ta nghĩ. Tìm hiểu những cái mới khiến chúng ta có mục đích sống và cảm giác hoàn thành. Hãy đọc những quyển sách không hư cấu để tăng tri thức của bạn về cuộc sống và học hỏi những kĩ năng mới hay cải thiện những kĩ năng bạn đang có. Hãy làm một điều gì đó khác hẳn những gì hàng ngày bạn đang làm. Trong công việc kinh doanh, hãy khởi đầu từ những gì nhỏ nhất và hoàn thành chúng. Điều này sẽ khiến bạn không có cảm giác chán nản ngay từ đầu và có cảm giác cực kì mãn nguyện khi hoàn thành công việc.

Nếu như bạn bị stress quá nhiều trong công việc kinh doanh, hãy dành một ngày trong tuần, một giờ trong ngày để nghỉ ngơi và thư giãn. Bạn có thể đi dạo trong công viên, nghe những bản nhạc yêu thích, đọc tiểu thuyết, làm vườn hay xem tivi. Tránh việc đọc những tin tức hay xem các trò giải trí mang tính bạo lực. Làm gì cũng được nhưng miễn là bạn đừng nên ngồi một chỗ và rầu rĩ là được.

## 14. Quá khứ

“Chúng ta không nên nghĩ về quá khứ trừ khi nó đem lại những bài học có ích từ những sai lầm hoặc những kinh nghiệm quý giá” (George Washington). Việc lo lắng về những gì đã xảy ra rồi là hoàn toàn vô ích và lãng phí thời gian bởi vì thực ra lúc đó bạn chẳng thể làm được gì nữa. Hãy coi đó như là một kinh nghiệm khiến bạn trở nên khôn ngoan và hoàn thiện hơn. Hãy nhìn lại những gì đã xảy ra (ở mức độ vừa đủ để bạn có kết luận nên làm gì và không làm gì trong tương lai nếu như điều tương tự xảy ra). Sau đó hãy quên chúng hoàn toàn. “Chúng ta không thể thay đổi những gì xảy ra nhưng tương lai nằm trong tay chúng ta” (Hugh White)

## 15. Đánh giá

“Chúng ta hiếm khi nghĩ về những gì chúng ta đang có mà chỉ nghĩ về những gì chúng ta thiếu” (Arthur Schopenhauer)

Chúng ta sẽ có cuộc sống tốt đẹp hơn nếu như chúng ta không còn phải lo lắng đến việc cố gắng để có một cuộc sống tốt đẹp hơn. Luôn tham vọng nhiều hơn nữa là sự tự chuốc lấy thất bại bởi vì nó khiến chúng ta lúc nào cũng hi vọng và mong chờ hạnh phúc sẽ đến với mình nhưng khi không được như vậy chúng ta cảm thấy thất vọng tràn trề. Như vậy đánh giá như nào là quan trọng? Đủ chứ không phải là hơn !

“Hãy nghĩ tới những gì bạn đang có chứ không phải những gì bạn thiếu. Đối với những gì bạn có, hãy chọn ra những điều tốt nhất và hãy suy nghĩ xem bạn sẽ hăng hái như nào để tìm kiếm chúng nếu như bạn không có chúng?”(Marcus Aurelius).

Có rất nhiều thứ trong cuộc sống để đánh giá, đó là chính bản thân cuộc sống và những điều tự nhiên xung quanh nó. Chúng ta chỉ việc nhìn xung quanh và có đánh giá đúng về chúng mà thôi. Khi bạn đi dạo, chẳng nhẽ bạn không thấy rằng có rất nhiều thứ cho bạn nhìn, nghe và ngửi ?

Có rất nhiều thứ cho bạn đánh giá và cảm thấy dễ chịu ? Cây cối và hoa lá, một chú chó nhỏ dễ thương, một đứa trẻ đáng háo hức chơi đùa, những đám mây trên bầu trời... “Người giàu có nhất là người có những thú vui đơn giản nhất”

## 16. Lòng tốt

“Đối xử tốt với người khác có nghĩa là bạn đối xử tốt với chính mình”(Benjamin Franklin)

Nhiều triết gia và nhà tâm lí học đã tuyên bố rằng có một mối liên hệ quan trọng giữa cảm giác của chúng ta với người khác và cảm xúc của chúng ta. Bằng cách nghĩ đến người khác, chúng ta sẽ không nghĩ đến bản thân và những gì gây lo lắng cho chúng ta nữa. Đó là một điều kì diệu.

“Hàng ngày hãy cư xử tốt. Mỗi một hành động tốt sẽ đem đến nụ cười và sự vui vẻ cho người khác “ (Mohammed). Giúp đỡ người khác mà không đòi hỏi sự trả ơn chính là hành động thật sự của lòng tốt. Không chỉ giúp đỡ người khác mà còn chúng ta còn giúp đỡ chính bản thân mình vì lòng tốt sẽ khiến chúng đỡ stress và cảm thấy tốt hơn.

“Nếu bạn cho vay tiền bạn chắc chắn không biết chính xác bao giờ mình sẽ được hoàn trả nhưng nếu bạn ban tặng lòng tốt, bạn sẽ nhận lại gấp trăm lần như thế” (Saskya Pandita).

## 17. Nỗi sợ hãi

“Những người lúc nào cũng chỉ biết lo lắng rằng mọi chuyện tồi tệ sẽ xảy ra thì chẳng làm được gì”- Michel de Montaigne (1553 –1592)

Cảm giác sợ hãi làm xáo trộn tâm hồn chúng ta, khiến chúng ta có cảm giác vô dụng, chán nản, mệt mỏi, chán chường. Nó không phải là nguồn gốc của rắc rối nhưng nó là nỗi sợ hãi về những rắc rối có thể xảy ra.

“Những khó khăn hay thậm chí là cái chết không phải là điều sợ hãi nhất mà chính là nỗi sợ hãi về những điều đó”- Epictetus (55-135)

Chính những lời bình phẩm từ đồng nghiệp hay bạn bè bạn chứng tỏ họ đổ kỵ và thiếu tự tin. Họ thậm chí còn hạ nhục người khác để làm vui. Bạn có thể thông cảm, bỏ qua cho họ và vui vẻ trở lại. Ngoài ra, nếu chúng ta biết được họ đã phí thời gian như thế nào để ngồi bình luận chúng ta thì chúng ta càng không nên suy nghĩ quá nhiều về nó.

Sự thiếu tự tin thể hiện một cách rõ ràng nhất trong phản ứng của chúng ta đối với những lời bình phẩm của đồng nghiệp về công việc, sở thích hay thời trang. Họ có thể gây áp lực, làm ta không thoải mái nhưng điều quan trọng là ở chúng ta, ta nên sống sao cho thoải mái nhất. Có đôi khi ta cảm thấy buồn phiền khi một ai đó bình phẩm về mình nhưng cũng có thể ta lại tự hào về bản thân mình, điều này hoàn toàn phụ thuộc vào chúng ta. Bạn có thể loại bỏ cảm giác lo sợ thất bại bằng cách đừng làm gì cả nhưng bạn sẽ chẳng làm được gì hết.

“Để không bị chỉ trích thì hãy đừng làm gì cả, đừng nói gì cả và cũng sẽ chẳng có gì cả”- Elbert Hubbard (1859-1915)

## 18. Trách nhiệm

“Tôi làm chủ số phận và tâm hồn của tôi”- William Henley (1849-1903)

Cuộc sống chỉ thực sự ý nghĩa khi ta sống hết mình. Chúng ta nên đề ra những kế hoạch nhỏ hay lớn rồi thực hiện chúng. Chính những kế hoạch cùng lòng quyết tâm quyết định số phận và đây là trách nhiệm của chúng ta. Khi mọi việc không thành công ta không nên đổ lỗi cho bất kỳ ai bởi nếu ta không thừa nhận khuyết điểm thì sẽ không bao giờ thành công được. Nên xem xét lại hành vi của mình rồi hãy quyết định mọi việc. “Hãy để con người ấy cải tạo cả thế giới nhưng trước hết họ hãy cải tạo bản thân mình”- Socrates (trước Công Nguyên)

“Đừng buồn khi bạn không thể chuyển biến người khác như bạn mong muốn bởi chính bạn còn không thể chuyển biến bản thân mình”- Thomas Kempis (1380-1471)

Chúng ta nên cố gắng đạt được những gì mình muốn, hoàn thành nhiệm vụ và bổn phận của mình. Hãy sống tốt và chân thành. “Dù làm hay không chúng ta đều có trách nhiệm với công việc” – Moliere (1622-1673). Hãy độc lập và làm những gì bạn cho là đúng. Đồng thời có trách nhiệm với việc làm của mình. Tự tin vào bản thân, tưởng tượng như bạn cũng có thể chỉ đạo mọi việc và bạn muốn thay đổi những gì ?

“Chỉ có bản thân bạn mới đem lại cho bạn những gì bạn muốn”- Ralph Waldo Emerson (1803-1882)

## 19. Những giá trị

“Cuộc sống giản dị mà thanh thản còn hơn là cuộc sống xa hoa mà xô bồ”

Aesop (trước Công Nguyên)

Sống ở trên đời chúng ta luôn mơ ước một cuộc sống tốt đẹp hơn và ý thức vươn tới nó lúc nào cũng rất mạnh mẽ. Mong muốn cuộc sống tốt đẹp hơn cho bản thân hay cho gia đình là hoàn toàn chính đáng nhưng chúng ta cần phải biết cân bằng giữa ước mơ và hiện thực. Đây là động lực, mục tiêu, thời gian nghỉ ngơi cho chúng ta? Rồi những áp lực, căng thẳng, mệt mỏi của hiện tại, tương lai hay sắp tới?

“Giá trị của một vật hay thậm chí là giá trị của cuộc sống đều do đánh đổi, ngay lúc đó hoặc sau này, mà có” - Henry Thoreau (1817-1862)

Cộng tác và quảng cáo đều nhằm mục tiêu kiếm tiền. Quảng cáo là phương thức truyền đạt thông tin một chiều có sức hấp dẫn ta mua hàng dù ta cần hay không cần. Những điều tốt đẹp của cuộc sống là chính bản thân cuộc sống, sự tự do, tình bạn và thiên nhiên. Tất cả những gì chúng ta có được rồi chúng ta cũng phải bỏ lại phía sau.

“Đừng quá tự mãn với những gì mình đạt được đồng thời cũng đừng ghen tỵ với thành công của người khác. Những người thường hay ghen tỵ với người khác không bao giờ có thể sống thoải mái. Những ham muốn tầm thường luôn tìm cơ hội len lỏi vào đầu óc chúng ta. Nếu bạn muốn sống một cuộc sống yên bình việc đầu tiên là gạt bỏ những suy nghĩ tầm thường đó” - Đức Phật (trước Công Nguyên)

Chúng ta ngày càng lầm tưởng về các giá trị vật chất, như thành công, mà quên mất các giá trị đích thực của cuộc sống. “Những người không biết quý trọng những gì mình đang có sẽ không bao giờ hạnh phúc dù họ có là vua của muôn loài” - Epicurus (trước Công Nguyên)

Tiền rất quan trọng song không nên quá đề cao vai trò của nó. Tiền đúng mức ta sẽ không bao giờ phải quá lo lắng về nó, bởi vậy nên “Chi tiêu hợp lý bởi chỉ một kẻ nứt nhỏ thôi cũng có thể làm chìm cả con thuyền lớn” - Ben Franklin (1706-1790)

## 20. Sự căng thẳng

“Đây là căn bệnh kỳ lạ gây ra cảm giác căng thẳng và mâu thuẫn của cuộc sống hiện đại” - Matthew Arnold (1822-1888) Căng thẳng là căn bệnh thường gặp hiện nay bởi hầu hết chúng ta đều phải đi nhiều nơi, làm việc với cường độ cao mà không được nghỉ ngơi. Để tránh tình trạng này chúng ta có thể điều chỉnh lại công việc hay các kế hoạch của mình. Nếu được hãy loại bỏ những công việc không cần thiết, làm như vậy có thể giảm bớt căng thẳng.

Hãy sống thật thoải mái như thế sẽ tốt cho sức khỏe, kéo dài tuổi thọ và tận hưởng được cuộc sống.

Hãy làm vui lòng mọi người bằng cách giúp đỡ, sống chan hoà và luôn luôn mỉm cười. Như thế sẽ thoải mái hơn rất nhiều khi cứ phải cố gắng gây ấn tượng với người khác hay cố tỏ ra là một người hoàn hảo.

Thật là tuyệt vời khi quan tâm, giúp đỡ mọi người, đặc biệt là khi nó hoàn toàn xuất phát từ chính đáy lòng bạn và không hề vụ lợi.

Bạn có thể giảm căng thẳng bằng cách tưởng tượng như là mình đang ở một nơi yên bình, thoáng đãng, êm dịu và hoàn toàn thanh thản. Mường tượng về nó thật sống động và duy trì cảm giác này. Ngoài ra, bạn có thể sử dụng trí tưởng tượng của mình để giảm căng thẳng theo nhiều cách ví dụ như: nằm trong bồn tắm hay tắm dưới vòi hoa sen để cho mọi buồn phiền, căng thẳng và lo âu trôi theo dòng nước tan biến đi. Khi cảm thấy lo lắng, căng thẳng ngay lập tức bạn hãy cố gắng thả lỏng cơ thể, suy nghĩ về những việc nhẹ nhàng, đơn giản, những việc riêng hay như những ưu điểm của mình, những niềm vui. Hãy quan tâm đến mọi người và tận hưởng cuộc sống. Quan sát, lắng nghe và cảm nhận thiên nhiên muôn màu, vô tận quanh bạn.

## 21. Tương lai

“Nếu cứ luôn lo lắng về tương lai thì thật là mệt mỏi” - Lucius Seneca (3-65)

Đối với những khó khăn sắp tới hoặc những tình huống xấu có thể xảy ra, nếu có thể làm được gì để giảm bớt thì hãy làm ngay. Nhưng nếu không thể làm gì hoặc không thể tránh được việc đó xảy ra thì hãy chấp nhận thực tế và nghĩ ngay tới một giải pháp khác. Cứ quá lo lắng không chỉ mất thời gian mà còn làm ta thêm căng thẳng, mọi việc sẽ trở lên tồi tệ hơn mà thôi.

“Đừng quá lo lắng về tương lai, cái gì đến sẽ đến” – Kinh Thánh

“Công việc của chúng ta không phải là ngồi đoán về những gì sắp xảy ra mà hãy quan tâm tới những việc đang diễn ra” - Thomas Carlyle (1795-1881)

Phải chăng chúng ta không nên hưởng thụ cuộc sống? Nếu chúng ta không hưởng thụ, cuộc sống sẽ trôi qua mau và không trở lại.

“Chúng ta không sống mà chúng ta lại luôn hy vọng được sống, được hạnh phúc nhưng đáng tiếc là điều đó sẽ chẳng bao giờ xảy ra” - Blaise Pascal (1623-1662)

“Bí quyết để có thể sống khỏe mạnh cả về tinh thần lẫn thể xác là đừng tiếc nuối quá khứ cũng đừng lo lắng về tương lai hay lo sợ những điều tồi tệ có thể xảy ra mà hãy sống hết mình và hưởng thụ cuộc sống hiện tại” - Đức Phật (trước Công Nguyên)

## 22. Thù hận “Lòng thù hận sẽ giết chết cả hai” - Ngạn ngữ Trung Quốc.

Có lẽ sẽ thật là ngốc nghếch khi bị tổn thương mà không đánh trả. Tuy nhiên trên thực tế thì ai mới là nạn nhân của cơn nóng giận và sự trả thù? Nếu chúng ta tự hành hạ bản thân bằng cách đòi lại công bằng thì sau đó sẽ như thế nào? Vậy nên với những người khôn ngoan thì có rất nhiều cách để không làm đau chính bản thân mình.

“Trân trọng tình cảm để giữ những người bạn và để thu phục kẻ thù” - Ben Franklin (1706-1790)

“Nợ máu không thể trả bằng máu, thù hận không thể trả bằng thù hận vậy nên quên đi mọi thù hận” - Đức Phật (trước Công Nguyên)

“Nếu cứ mãi nuôi thù hận chúng ta cũng chẳng khác kẻ thù của chúng ta nhưng nếu ta dẹp bỏ thù hận ta sẽ là người cao thượng hơn” - Francis Bacon (1561-1626)

“Ai cũng có sai lầm nhưng tệ hơn cả là bạn vẫn tiếp tục mắc sai lầm” - Khổng Tử  
“Sự thù hận luôn ẩn chứa trong những tâm hồn nhỏ nhen, hẹp hòi” - Juvenal (50-130).

## 23. Khó khăn

Để giảm thiểu tối đa sự lo lắng về việc ra quyết định, hãy phân tích rõ hoàn cảnh và quyết định xem có thể làm gì để giải quyết khó khăn.

Với những khó khăn cá nhân cũng như các khó khăn trong công việc, hãy cân nhắc mọi quan điểm ngay cả những quan điểm mà thoát đầu bạn không muốn cân nhắc. Hãy tiến hành từng bước một, từ từ chậm rãi để hoàn thành nhiệm vụ sau đó các bước tiếp theo sẽ trở nên dễ dàng hơn. Đừng có rơi vào tình cảnh việc bé xé ra to.

“Các kế hoạch của chúng ta thất bại khi chúng ta không có mục đích. Khi một người không biết rõ mình đang làm gì, mọi nỗ lực đều là vô nghĩa” (Lucius).

Thường thì ngay cả khi quyết định đã được đưa ra, chúng ta vẫn rất lo lắng mặc dù điều này chẳng giúp ích gì cho chúng ta cả. Thất bại có thể là một kinh nghiệm cay đắng nhưng điều này cho chúng ta biết rằng chúng ta là những người chưa hoàn hảo, nó tạo cho chúng ta cơ hội để học hỏi những cái mới. Hãy để điều này biến mất càng nhanh càng tốt và tiếp tục tin tưởng vào bản thân.

“Tất cả những gì chúng ta phải học, chúng ta học bằng cách thực hiện chúng” (Aristot).

## 24. Tình yêu thương

“Một trái tim biết yêu thương là sự thông thái thực sự nhất” (Charles Dickens )

“Có một từ giải thoát chúng ta ra khỏi mọi nỗi đau khổ trong cuộc sống. Đó chính là từ : yêu thương” (Sophocles).

Rất nhiều khó khăn trong tình bạn, hôn nhân... có thể dễ dàng giải quyết được nhờ sự nhẫn nhịn lẫn nhau. Có thể một số ý tưởng của người này không phù hợp với người khác và sẽ không bao giờ có sự thoả hiệp giữa những người như vậy nhưng bằng cách chấp nhận thực tế thì bằng cách này hay cách khác mọi thứ cũng sẽ trở nên chấp nhận được.

Cuối cùng là, nhờ có sự nhẫn nhịn, các ý kiến xung đột không còn là vấn đề và điều này sẽ tạo ra sự hiểu biết và yêu quý lẫn nhau. Dứt khoát là sẽ có những tình huống đặc biệt không bao giờ có thể hoà giải được. Đối với những trường hợp như này chúng ta vẫn còn tương lai để hướng tới.

“Giây phút hạnh phúc nhất trong cuộc đời tôi là những lúc tôi được trở về nhà với sự yêu thương của cả gia đình” (Thomas Jefferson). “Nếu như bạn muốn được yêu, hãy yêu !” (Lucius). Lòng yêu thương sẽ giúp chúng ta cảm thấy tốt hơn.

## 25. Lòng tự trọng

Thiếu tự trọng là một điều đang rất phổ biến trong xã hội hiện nay của chúng ta. Nó có thể là cản trở tiến bộ của chúng ta, khiến chúng ta cảm thấy stress và nói chung khiến chúng ta cảm thấy cuộc sống rất tồi tệ. Có thể nó được hình thành trong chúng ta qua nhiều năm với sự trợ giúp của những suy nghĩ tiêu cực nhưng những suy nghĩ tiêu cực này có thể được thay thế bằng các suy nghĩ tích cực khác.

“Người nào nghi ngờ chính bản thân mình thì đã tự cầm vũ khí chống lại mình. Chính anh ta đã tạo ra thất bại cho cuộc đời mình bằng cách đoán chắc về thất bại đó” (Alexandre Dumas).

Điều đầu tiên ở đây là : hãy luôn là chính bạn ! Là chính mình bao giờ cũng tốt hơn là bắt chước ai đó. Chúng ta nên chấp nhận rằng chúng ta chỉ là con người và hãy cố quên việc cố gắng trở nên hoàn hảo trong mắt người khác.

“Theo tôi cuộc sống tốt đẹp nhất là những người sống như bao người khác cùng với nhân loại chứ không phải những điều thần bí (Michel de Montaigne)

Bất cứ khi nào khi sự nghi ngờ bản thân xuất hiện, bạn hãy ngay lập tức thay thế những suy nghĩ đó bằng hình ảnh tốt đẹp về bản thân và những hành động của bạn. Hãy tránh xa những suy nghĩ về rắc rối và khó khăn.

Nói thẳng ra ý kiến của mình là một trong những điều khó khăn nhất khi chúng ta sa lầy trong sự nghi ngờ bản thân. Hãy dừng ngay việc chỉ trích bản thân ! Đừng quá cẩn thận về những gì bạn muốn nói, hãy nói ra và cũng đừng nên chỉ trích người khác, hãy chứng tỏ với mọi người là bạn có thái độ thân thiện với họ

## 26. Hợp tác

“Con người ta sẽ thành công khi giữ vững nguyên tắc và vượt xa tính ích kỉ để thoả mái hợp tác với những người cùng quan điểm cũng như những ai không cùng quan điểm với mình” ( Iching). Bằng cách lắng nghe và nỗ lực hiểu quan điểm của người khác, chúng ta sẽ gặp ít áp lực hơn. Khi chúng ta lắng nghe, chúng ta đã có cơ hội rất tốt để học hỏi bởi vì nếu như chỉ nói không thôi thì chúng ta chỉ lặp lại những gì mình đã biết mà thôi. “Gặp bất kì ai tôi cũng thấy cái để học từ họ” ( Galile). Trong công việc, một mối quan hệ tốt với cấp trên, bạn đồng nghiệp , cấp dưới ...là yếu tố quan trọng để làm việc hiệu quả và cảm thấy thoả mái sau giờ làm việc. Hãy luôn biết quan tâm và thân thiện với mọi người.

“Hãy đối xử với mọi người như cách họ muốn và giúp họ trở thành những gì mà họ có thể “(Johann V. Goethe). Khi chỉ trích người khác, chúng ta đã làm bản thân trở nên tồi tệ. Nếu chúng ta loan tin đồn thì chúng ta chẳng khác nào loài rắn độc ác.

“ Khi nóng giận, mọi sự thật đều biến mất” (Publilius Syrus)

## 27. Giấc ngủ

Hoàn toàn kiệt sức, không thể thư giãn hay ngủ ngon được là tình trạng khiến chúng ta hoàn toàn suy sụp. Cũng giống như các khó khăn khác, vấn đề này có thể giải quyết được nhờ các biện pháp y học chuyên nghiệp hay những quyển sách hay về các chủ đề thư giãn và các biện pháp làm thế nào để có thể ngủ ngon được. Nghỉ ngơi thư giãn yên tĩnh vào buổi chiều là một biện pháp rất hữu ích để chuẩn bị cho một giấc ngủ ngon.

Hãy quên đi mọi thứ khiến bạn lo lắng-stress trong ngày; buổi tối là thời điểm thích hợp nhất để có một giấc ngủ ngon. Hãy đặt ra một chương trình để giảm tối đa sự lo lắng của bạn trong cuộc sống. Bạn có thể khởi đầu bằng cách đọc và nghiên cứu các quyển sách tự giúp đỡ bản thân chứa hàng loạt các thông tin bổ ích.

“Cố gắng” ép bản thân ngủ có thể sẽ đem lại hiệu quả hoàn toàn trái ngược lại. Trong rất nhiều trường hợp mọi người không cần ngủ nhiều như mức họ nghĩ. Nếu như bạn cân nhắc được việc mình không cần ngủ quá nhiều thì áp lực “cố gắng” ép bản thân phải ngủ sẽ biến mất. Điều này sẽ khiến bạn thư giãn và cảm thấy khá hơn thậm chí có thể ngủ gà ngủ gật nữa.

Khi bạn cứ thao thức suốt cả đêm mà vẫn không chợp mắt được thì một vài thay đổi nhỏ về suy nghĩ hay cảnh vật có thể giúp ích cho bạn. Hãy bước ra khỏi giường, đi tắm hay uống một thứ gì đấy không chứa cồn hoặc xem TV, đọc báo một lúc. Hãy cố tận hưởng chứ đừng quá vội vã ép bản thân chợp mắt. Thường thì khoảng từ nửa tiếng đến một tiếng sau, trạng thái buồn ngủ sẽ xuất hiện.

Rượu cồn có thể giúp bạn thư giãn và ngủ được nhưng điều này chỉ kéo dài trong thời gian ngắn và kết quả cuối cùng là bạn ngày càng ngủ ít đi. Nhiều người thấy rằng khi họ uống một vài chén rượu thì họ thường bị tỉnh giấc vào lúc 2 hoặc 3 giờ sáng do đó bạn hãy tránh xa chúng.

## 28. Niềm tin

Hãy có niềm tin vào bản thân bạn, gia đình, bạn bè và chúa trời. "Hãy có niềm tin, sự hi vọng và lòng khoan dung. Đó là cách để có cuộc sống thành công" ( lời một bài hát trong thập kỉ 50).

Hãy tin tưởng vào bản thân bởi vì mỗi một cá nhân đều có những tài năng và sở thích riêng của mình. Hãy có lòng tin tưởng sâu sắc rằng khi bạn thực sự mong muốn và tin tưởng thì chẳng có gì là không thể cả. Điều này sẽ có ảnh hưởng lớn và tích cực tới hành động của bạn. Mặc dù đây không phải là một sự bảo đảm nhưng nó khiến bạn nắm được những ưu thế của mình để tận dụng trong mọi cơ hội của cuộc sống. "Người nào có lòng can đảm sẽ tràn đầy lòng tin" (Marcus Cicero). "Cuộc sống chỉ đáng sống khi có lòng tin và sự nhiệt thành với điều gì đó" (Oliver Welldel)

Lòng tin có một vai trò quan trọng đối với cuộc sống chúng ta. Nó nâng chúng ta dậy khi vấp ngã và khiến chúng ta có sự chuẩn bị cho những gì sẽ xảy ra tiếp theo. Hãy tin tưởng vào những người xung quanh, những người đặc biệt với những cá tính riêng. Hãy sống bằng các quy tắc vàng, dù có ở đâu và tôn giáo nào thì về cơ bản đó vẫn là "Hãy đối xử với mọi người như cách mà bạn muốn được đối xử"

## 29. Sự vui vẻ

Người ta thường nói rằng tiếng cười là phương thuốc chữa bệnh tốt nhất. Đó là một phương thuốc tuyệt vời. Khi bạn cảm thấy chán nản và hối tiếc cho bản thân, hãy cố tìm ra một điều gì đó vui vẻ để có thể mỉm cười vì bạn không thể vừa cười và thấy tồi tệ vào cùng một thời điểm được. "Điều hối tiếc nhất trong ngày đó là khi con người ta hoàn toàn không nở nụ cười nào cả" (Nicolas Chamfort). Có thể chúng ta không thể cười được vì có quá nhiều thứ lo lắng và khiến chúng ta cảm thấy khó chịu. Tuy nhiên chúng ta có thể cải thiện tình trạng này "bằng cách điều chỉnh hành động, dưới sự kiểm soát trực tiếp hơn của ý chí , chúng ta có thể gián tiếp điều chỉnh cảm xúc - thứ mà ta không thể điều khiển được. Do đó đây là con đường tự nguyện hoàn toàn hiệu nhất để đi đến sự vui vẻ. Nếu bạn mất sự vui vẻ hãy hành động và nói như thể chúng vẫn đang ở quanh bạn vậy" (William James).

## 30. Khiêm tốn

" Chẳng có gì đáng khâm phục trong việc tỏ ra hơn người cả. Điều đáng khâm phục thật sự ở đây chính là bạn tỏ ra hơn chính bản thân mình." (tục ngữ Ấn Độ). Một chút khiêm tốn sẽ giúp bạn vượt qua các giai đoạn cuộc đời, khiến bạn có sự tiếp cận thực tế với mọi người trong thế giới này. Đấu tranh với bản thân để chứng tỏ rằng chúng ta không phải là ta hiện giờ chỉ khiến chúng ta có những xung đột cảm xúc và rơi vào trạng thái liên tục thất vọng. Cân bằng khiêm tốn và tự tin là phương pháp lí tưởng để tồn tại. "Đánh giá bản thân quá cao hay quá thấp đều là sai lầm" (Goethe). Chấp nhận rằng chúng ta có thể gây ra sai lầm khiến chúng ta thoát khỏi việc giả bộ hoặc mong muốn mọi thứ đừng xảy ra. Chúng ta nên nhận ra rằng chúng ta đã học được điều gì đó từ những sai lầm và chấm dứt việc lo lắng.

## 31. Sức khoẻ

Các lời khuyên y tế chuyên nghiệp luôn luôn là sự cân nhắc đầu tiên khi bạn gặp các vấn đề về thể chất và tinh thần. Có những trường hợp mà chỉ có những chuyên gia đủ khả năng mới có thể đưa ra giải pháp được.

Có rất nhiều loại sách do các bác sĩ và các nhà chuyên môn viết có thể cho chúng ta những ý kiến để cải thiện sức khoẻ của bạn. Điều chung trong các quyển sách như thế này là thái độ tinh thần đã có ảnh hưởng rất lớn tới sức khoẻ thể chất của chúng ta.

“Đừng vội vàng, hãy tập thể dục nhiều, luôn vui vẻ và ngủ đầy đủ, bạn sẽ sống khoẻ mạnh hơn!” (James F Clarke) và dĩ nhiên cần có một chế độ ăn uống hợp lí nữa

Các chất kích thích, rượu, thuốc lá là kẻ thù của sức khoẻ. Mặc dù sẽ rất khó bỏ các thói quen có hại cho sức khoẻ này nhưng nếu bỏ được, nó sẽ rất có ích cho bạn. Hãy đọc những quyển sách về phương pháp tự cai hay nhờ người khác giúp đỡ bạn.

Bạn cũng nên biết rằng ngay cả khi mọi người nói rằng trông bạn rất khoẻ mạnh thì bạn cũng đang già đi do đó hãy tận hưởng cuộc sống !

## 32. Thiền

Từ lâu ngồi thiền đã là một phương pháp được biết đến ở nhiều quốc gia, nhiều nền văn hoá, nhiều tôn giáo khác nhau như là một phương pháp tuyệt vời để giảm tình trạng căng thẳng và tìm kiếm trạng thái yên ổn trong tâm hồn. Đề tài này sẽ có rất ích cho bạn khi bạn gặp khó khăn trong việc phá vỡ sự căng thẳng hay các thói quen gây stress. Có nhiều cách thực hiện khác nhau nhưng phương pháp đơn giản, dễ thực hiện nhất là:

- + Tìm một nơi yên tĩnh chỉ có mình bạn.
- + Ở trong trạng thái thư giãn.
- + Để mắt bạn nhìn xuống, khép hờ chứ không khép chặt.
- + Thở chậm và tự nhiên.
- + Không nghĩ đến bất kì điều gì khác ngoài việc bạn đang thực hiện.
- + Thực hiện trong vòng 15 đến 20 phút.

Khi nằm trên giường hay chuẩn bị đi chợ mắt hãy cố gắng nhắm mắt và tập trung chú ý của bạn vào một điểm bất kì nào đó trên tường, một điểm sáng nhỏ hay thậm chí là một cái bóng. Hãy cố gắng tập trung vào những điểm này và không suy nghĩ gì hết. Điều này sẽ khiến bạn dần dần chìm vào giấc ngủ (chúng tôi không khuyên bạn thực hiện điều này khi đang làm việc hay ở trong lớp học).