

THƯỜNG HỖ LÊ NIÊN

*

**KIẾN THỨC GÓP NHẬT
CHIA SẺ MỌI NGƯỜI**

*

TẬP 2

THƯỜNG HỖ LÊ TUẤN

Sưu tập trên Facebook THLN

*



2023

MỘT CÂU NÓI CHỮA LÀNH GỬI TỚI BẠN!

1. Nỗi đau của sự trưởng thành không thể ngăn cản tương lai tươi sáng. Thế giới rộng lớn và chúng ta vẫn ổn.

2. *Tự do không phải là làm những gì bạn muốn làm, mà là không làm những gì bạn không muốn làm.*

3. Ngày này qua ngày khác tưởng chừng như chẳng có gì thay đổi, bất chợt có một ngày, bạn sẽ thấy được ý nghĩa của sự kiên trì.

4. *Thế giới này sẽ thật mỹ miều nếu như bạn không suy nghĩ nhiều.*

5. “Nhìn xem, hoa ở phía nam thành phố đều đã nở rộ, mọi chuyện đều đã qua rồi, đừng buồn bực nữa.”

6. *“Tôi thường cảm thấy là nếu vấn đề này đến mà bạn không dừng cảm làm, nó chắc chắn sẽ lại đến. Cuộc sống thực sự là như vậy, nó sẽ để bạn làm công việc này lặp đi lặp lại cho đến khi bạn học được nó.”*

7. Hãy luôn nhớ rằng quần áo mới của bạn được sử dụng để làm hài lòng bản thân, và cuộc sống của bạn cũng vậy.

8. *Không bao giờ là quá muộn để trở thành con người bạn nên là.*

9. “Có rất nhiều người đáng để trân trọng, bạn là một trong những người tuyệt vời nhất.”

10. *Nếu bạn không thể bắt kịp bình minh và bỏ lỡ ánh sáng rực rỡ của hoàng hôn, xin hãy nhớ rằng vẫn còn một bầu trời đầy sao và ngày hôm sau nữa.*

11. “Tôi biết rằng gần đây bạn rất mệt mỏi, thể chất, tinh thần, những mối quan hệ và cảm giác bất lực trước tương lai. Nhưng xin đừng dừng lại, vì cuộc sống của bạn không thể kết thúc ở đây. Cố lên, bạn có thể tin rằng mọi thứ sẽ trở nên tốt đẹp hơn.”

12. *Bạn luôn nhìn những khuyết điểm nhỏ trên cơ thể mình, để rồi cảm thấy hụt hẫng và tự ti. Nhưng bạn cũng tỏa sáng, dịu dàng và đáng yêu, bạn đang làm việc chăm chỉ và chắc chắn sẽ trở thành một người tốt hơn. Hãy thư giãn, bạn nhất định sẽ tiến gần đến người mà bạn thích hơn từng bước một.*

13. “Từ từ là một lời nói tốt, từ từ gặp, từ từ trưởng thành, từ từ thích, từ từ cùng nhau, từ từ nhìn ngắm thế giới, từ từ già đi.”

14. *“Gió xuân có đẹp đến đâu cũng không thể so sánh với nụ cười của bạn, người chưa nhìn thấy bạn sẽ không hiểu được.”*

15. Con người và những thứ chúng ta yêu đều bình thường, và tình yêu của chúng ta tô thêm một lớp màu sắc cho chúng.

16. *“Mặt trời lặn và ban đêm có đèn. Bạn thấy đấy, thế giới này không xấu.*

ST

Đi cạnh người hiền

"Có câu nói, bạn tiếp xúc nhiều với điều gì. Bạn sẽ trở nên giống điều đó.

Bạn làm điều gì đó hằng ngày. Điều đó lâu dần sẽ trở thành bạn. Biết vậy nên học cách chọn lọc.

Cuộc đời mà, có mấy đâu. Để học hỏi, có dùng cả đời cũng không hết. Nên đừng lãng phí những phút giây của mình với những điều không đáng.

Đừng cố đi theo những người thô lỗ, những người lắt léo, chỉ vì tiền hay vì bất cứ điều gì.

Đi với những con người đó, trước sau gì đều không có hậu.

Bạn sinh ra ở đâu, bạn không được chọn. Nhưng xung quanh bạn là ai. Bạn được chọn.

Có chọn, hãy chọn điều lành. Đừng chọn điều ác. Có chọn, hãy chọn chân thành. Đừng chọn lợi ích.

Có như vậy, bạn mới đi được xa và lâu dài."

Sưu tầm.

🍎 SỨC MẠNH CỦA VIỆC KHÔNG LÀM GÌ

Cả thế giới hiện nay đo lường giá trị theo thuật ngữ bận rộn hơn là chất lượng công việc. Nói cách khác, nó đã trở thành một thứ biểu tượng – trạng thái “đang bận”.

Con cá sấu già đang nằm nài bên bờ sông khi một con cá sấu trẻ hơn bơi tới bên cạnh nó.

“Tôi nghe nhiều người nói rằng bác là tay thợ săn ác liệt nhất con sông này. Làm ơn hãy dạy tôi các kỹ thuật của bác.”

Bị đánh thức khỏi giấc ngủ ngán trong một ngày đẹp trời, con cá sấu già liếc nhìn con cá sấu trẻ với đôi mắt bò sát của mình, không nói gì và sau đó lại ngủ thiếp đi trên mặt nước.

Cảm thấy thất vọng và thiếu tôn trọng, cá sấu trẻ bơi ngược dòng đuổi theo mấy con cá da trơn, để lại phía sau một loạt bong bóng. Nó nhủ thầm: *“Mình sẽ cho bác ta thấy.”*

Cuối ngày, con cá sấu trẻ trở lại bên cá sấu già, kẻ vẫn đang ngủ và bắt đầu khoe khoang về cuộc săn mồi thành tựu của nó.

“Tôi đã bắt được hai con cá da trơn đầy thịt hôm nay. Bác bắt được gì rồi? Không có gì ư? Có lẽ bác không mạnh như người ta nói.”

Không hề bị ảnh hưởng, con cá sấu già lại nhìn cá sấu trẻ, không nói gì, nhắm mắt lại và tiếp tục nài trên mặt nước khi những chú cá nước ngọt nhỏ xíu bơi nhẹ nhàng cùng đám tảo trên bụng nó.

Một lần nữa, con cá sấu trẻ tức giận vì không thể nhận được phản ứng nào từ vị cao tuổi kia, lần thứ hai nó bơi về thượng nguồn để xem có thể tiếp tục săn được cái gì.

Sau vài giờ lùng bắt, nó săn được một con cò nhỏ. Mỉm cười, nó giữ con cò trong hàm và bơi trở lại bên con cá sấu già, kiên quyết thể hiện ai mới là thợ săn thực sự.

Khi con cá sấu trẻ uốn người quay tròn, nó thấy con cá sấu già vẫn trôi nài chỗ cũ bên bờ sông.

Tuy nhiên, có gì đó đã thay đổi – một con linh dương đầu bò to lớn đang thưởng thức việc uống nước buổi chiều chỉ cách đầu con cá sấu già vài mét.

Trong một chuyển động nhanh như chớp, con cá sấu già lao ra khỏi nước, quấn cái hàm quanh con linh dương không lờ và kéo nó xuống nước.

Kinh hoàng, con cá sấu trẻ bơi lên khỏi mặt nước với con chim nhỏ còn treo bên miệng. Nó nhìn cá sấu già đang thưởng thức bữa ăn 500 kg của mình và hỏi:

“Làm ơn... hãy nói cho tôi ... làm sao.... Làm sao bác làm được điều đó?”

Nhìn qua con linh dương đầu bò, cá sấu già cuối cùng cũng đáp lại:

“Ta chả làm gì cả.”

🍅LÀM GÌ QUAN TRỌNG HƠN KHOE KHOANG

Khi lần đầu xây dựng JotForm, tôi giống như con cá sấu trẻ tuổi, tin rằng tôi luôn phải làm gì đó mới có kết quả.

Hỏi đó, nếu ai đó nói với tôi rằng có thể thu được kết quả lớn hơn nếu chẳng làm gì, tôi sẽ quay đi và tiếp tục dồn dập với ngày làm việc 16 giờ.

Tôi nghĩ để thành công, tôi phải liên tục xây dựng, làm việc, tăng trưởng và phát triển những thứ tiếp theo – bất kể “thứ” đó là gì.

Tất cả chúng ta đều có vấn đề với sự bận rộn. Nhưng bận rộn và thành công lại không đi cùng nhau. Và tôi nghĩ, nếu chúng ta đặt “không làm gì” ở thang ưu tiên cao hơn, chúng ta có lẽ tự thấy bản thân sẽ bắt được nhiều linh dương hơn cá da trơn.

Điều đó xảy ra đúng với tôi, và tôi hy vọng nó cũng đúng với bạn nữa.

Nhưng làm ít hơn hoặc không làm gì thì nói dễ hơn làm, đặc biệt với xã hội đắm chìm trong cảnh cực kỳ bận rộn này. Hãy xem xét kỹ hơn nỗi ám ảnh không lành mạnh của chúng ta với việc bận rộn...

🍅CĂN BỆNH “CỰC KỲ BẬN RỘN”

Nhân loại đã phải vật lộn với sự bận rộn từ lúc mới bắt đầu – hay ít nhất từ năm 425 TCN khi Homer đi tới Trái Đất.

Odyssey kể câu chuyện về những người ăn Hoa sen – một tộc người kỳ lạ suốt ngày lười biếng, chỉ ăn hoa sen và không làm gì cả. Và điều lạ lùng hơn cả chuyện viễn tưởng là những người này hài lòng với cuộc sống của họ.

Homer đã viết rằng sau khi một số thủy thủ trong đoàn người của Odyssey ăn Hoa sen của tộc người ăn Hoa sen (nói nhanh gấp 3 lần), họ bắt đầu giống tộc người ăn Hoa sen – hài lòng, thư giãn và hơi thờ ơ.

Sợ nếu toàn bộ đám người của mình ăn Hoa sen sẽ không còn động lực trở về nhà, Odyssey ra lệnh trói những người bị ảnh hưởng vào băng ghế và buộc con tàu khởi hành ngay lập tức.

Thật thú vị, phản ứng của Odyssey đối với cảm giác “không làm gì” này nghe giống với CEO công ty, các nhà sáng lập doanh nghiệp startup, hay huấn luyện viên bóng đá ở trường học mà chúng ta biết ngày nay – những người nghiện làm việc vất vả nên khinh miệt bất cứ thứ gì có thể ám chỉ tới cảm giác tự mãn.

Họ dù ở đỉnh của một tầng băng xã hội lớn hơn nhiều mà còn cảm thấy bị đóng băng vì sợ hãi khi nghĩ tới việc chẳng làm gì cả.

Cả thế giới hiện nay đo lường giá trị theo thuật ngữ bận rộn hơn là chất lượng công việc. Nói cách khác, nó đã trở thành một thứ biểu tượng – trạng thái “đang bận”.

Đã bao nhiêu lần bạn từng nghe hoặc bản thân rơi vào cuộc trò chuyện như thế này...

- Gần đây cậu thế nào, Mark?

- Ôi trời, bạn phát điên mất thôi!

- Thật tuyệt khi nghe điều đó, anh bạn – cứ duy trì thế nha!

Chúng ta vô thức phát triển cách đo giá trị của một người dựa trên số giờ họ làm việc, số tiền trên đĩa của họ - dù họ có đang chạy như gà bị cắt tiết hay không.

Trong cuốn sách Tuần làm việc 4 giờ (4 hour Work Week) của Tim Ferriss, anh chàng vui vẻ với ý tưởng này bằng cách nói thẳng rằng nếu bạn muốn thăng tiến, bạn nên trông có vẻ bận rộn hơn bằng cách làm việc với nhiều giờ hơn, tranh giành với mọi người và liên tục trả lời email.

Nhưng sớm hay muộn, tất cả chúng ta đều phải tự hỏi bản thân: sứ mệnh của chúng ta là gì – liệu có phải là công việc bận rộn nhất hay việc tạo ra ảnh hưởng lớn nhất?

Và thật thú vị khi nhìn vào một số bộ óc vĩ đại nhất trên Trái Đất này, chúng ta đều thấy có một điểm chung thú vị - họ đều giành thời gian để không làm gì cả.

SỨC MẠNH CỦA VIỆC KHÔNG LÀM GÌ

Làm cho một giai đoạn thời gian trong đời bạn không làm gì cả có thể là một thách thức – đặc biệt trong tuần làm việc khi chúng ta bị ném vào vô số cuộc họp, thông báo và danh sách các nhiệm vụ ngày càng tăng.

Những người sáng lập doanh nghiệp bận rộn bắt đầu triển khai cái gọi là “Think Weeks” (Những tuần lễ để suy nghĩ) vào lịch trình hằng năm của họ - đó là những khoảng thời gian họ dành để đọc, nghĩ, và sống bên ngoài thế giới đang bị đóng gói để vận hành doanh nghiệp của họ.

Trong khi những nhà sáng lập doanh nghiệp trẻ như Mike Karnjanaprakorn của Skillshare mới bắt đầu chấp nhận thực hành cách làm này, giống như các tên tuổi lớn như Steve Jobs, Mark Zuckerberg và Tim Ferriss, chính Bill Gates mới là người đầu tiên tạo ra cái Think Week nổi tiếng này.

Suốt nhiều năm điều hành Microsoft, Gates thường rút lui vào những tuần lễ Think Weeks dài khoảng hai lần mỗi năm – không phải là kì nghỉ, mà là khoảng thời gian thực sự không làm gì cả.

Gates rất kiên quyết thực hiện các Think Weeks của mình đến mức gia đình, bạn bè và cả nhân viên Microsoft cũng bị cấm. Ngày nay, Gates cho rằng phần lớn sự thành công của Microsoft đến từ những ý tưởng và khái niệm lớn ông tình cờ thu nhặt được trong khi không làm gì cả.

🍎 THỰC HIỆN VIỆC “KHÔNG LÀM GÌ”

Bạn không cần thiết phải cấm gia đình và bạn bè trong tuần lễ Think Week của mình. Để tôi lấy một ví dụ.

Mỗi năm, tôi dành ít nhất một tuần nghỉ ngơi, thoát khỏi công ty của tôi và quay trở lại quê nhà giúp bố mẹ tôi thu hoạch ô liu.

Tất cả những suy nghĩ về tăng trưởng hay tỉ lệ chuyển đổi của doanh nghiệp sẽ biến mất khi bạn chọn ô liu. Đó là thiên định và giúp mình bình tĩnh.

Tôi biết việc hái ô liu sẽ không đưa tôi đến đỉnh cao của TechCrunch, nhưng đó là thước đo thành công cá nhân. Bằng cách nào đó, một số ý tưởng hay nhất của tôi thường đến trong giai đoạn này.

Đối với những người không thể dành một tuần mỗi năm mà không làm gì cả, tôi khuyên bạn nên thực hiện một cách tiếp cận hơi khác một chút – thực hiện lễ Sabbath kĩ thuật số.

Vào thứ bảy hay chủ nhật, hãy ép bản thân tránh xa tất cả các hình thức công nghệ - một cách thực hành được gọi là Sabbath kĩ thuật số.

Hãy tắt điện thoại và giấu nó trong tủ quần áo. Hãy gập laptop lại, tống nó dưới giường. Và cố gắng bằng mọi nỗ lực tránh xem Netflix.

Hãy cho bộ não không gian suy nghĩ bằng cách bước ra khỏi cái máy xay thường nhật và không làm gì cả. Tâm trí bạn sẽ có thời gian để va chạm với những ý tưởng mới hoặc xử lý những cái cũ theo chiều sâu hơn.

Bạn có thể tìm thấy thành công đơm hoa từ việc thực hành như chú cá sấu già trong phần đầu bài viết này.

Trong khi chúng ta tự nhủ mình có thể đạt được nhiều hơn bằng cách bon chen xô đẩy trên đường đời, đôi khi chỉ cần nhắm mắt lại và trôi nổi tự nhiên lại tốt hơn.

Và hãy đợi, cho đến khi con linh dương đầu bò xuất hiện.

Aytekın Tank

Theo Medium

Nguồn dịch: talkwithcheryl

ST

ĐỜI NGƯỜI NỞ HOA HAY BÉ TẮC, TẤT CẢ LÀ DO GÓC NHÌN

- 1. Bị đuổi việc, nhưng nghĩ thoáng thì đây là cơ hội để tìm công việc tốt hơn.*
- 2. Thất tình, nhưng cũng là cơ hội tập trung sống cho mình nhiều hơn.*
- 3. Bị mắng, nhưng cũng là cơ hội hoàn thiện bản thân hơn.*
- 4. Bị chơi xấu, nhưng cũng là cơ hội nhìn nhận các mối quan hệ tốt hơn.*
- 5. Bị cô lập, nhưng cũng là cơ hội sống độc lập hơn.*

Suy cho cùng, trong cuộc sống không có gì là tuyệt đối. Chuyện xấu chưa hẳn đã xấu mà chuyện tốt lành chưa hẳn đã hoàn toàn tốt đẹp, quan trọng là ở bản thân mình mà ra. Đời người nở hoa hay bé tắc, tất cả là do góc nhìn. Đừng buồn vì thế giới quay lưng với bạn. Hãy vui vì đó là cơ hội để bạn trở thành phiên bản hoàn hảo nhất của chính mình.

Sưu tầm và biên soạn

Ảnh: Mana Neyestani

ĐÃ BAO LÂU BẠN KHÔNG THỂ HIỆN TÌNH CẢM VỚI NGƯỜI MÌNH YÊU?

Là từ khi người ấy dần có những thay đổi do tuổi tác.

Là từ khi cơ thể luôn cảm thấy lạnh và những chiếc tất là vật bất ly thân.

Trong hôn nhân, cái nắm tay, chạm chân đôi khi còn là cách thể hiện tình cảm tuyệt vời nhất đối với người bạn đời sau khi những dấu hiệu "thiếu hấp dẫn" xuất hiện.

Việc nắm tay có tác dụng giảm đau, giúp chúng ta có nhịp tim và huyết áp ổn hơn, giúp chúng ta cảm thấy có ai đó đang chia sẻ nỗi đau của mình và từ đó sẽ giúp não bộ chịu đựng cơn đau tốt hơn.

Hãy quan tâm người bạn đời nhiều hơn để hiểu được những mệt mỏi và vấn đề sức khỏe mà họ gặp phải nhé!

ST

DẤU HIỆU CỦA NGƯỜI SỐNG CHÂN THẬT, KHÔNG ĐẠO ĐỨC GIẢ

1. Không cố lấy lòng người khác

Người chân thật biết rõ vị trí của mình, thậm chí, họ chấp nhận có người thích họ và có người không thích họ để từ đó biết hài hòa các mối quan hệ. Họ không mưu cầu cách phô trương, phóng đại bản thân cũng như tạo ấn tượng thái quá trong mắt người khác. Vì thế, cách nói chuyện thân thiện, tự tin của họ sẽ được chú ý hơn nhiều.

2. Tôn trọng và tiếp thu ý kiến của người khác

Chẳng ai muốn tiếp tục nói chuyện với một người đã luôn có thành kiến và không muốn lắng nghe. Vì thế, những người chân thật nhờ có sự cởi mở của mình mà luôn tiếp cận và thu hút người khác dễ dàng hơn. Duy trì tâm thái cởi mở vô cùng quan trọng trong một cuộc giao tiếp, hãy cố gắng bỏ qua sự phán xét và thành kiến đủ để hiểu điều đối phương quan tâm.

3. Có cá tính của riêng bản thân

Biết bản thân là ai, không giả tạo, không đóng vai người khác chính là điểm mạnh của người chân thật. Họ được tự do sống cuộc đời của mình mà không mưu cầu cảm giác vui sướng từ ý kiến đánh giá của những người khác. Họ làm những gì họ tin là đúng và nếu ai đó không thích điều họ làm thì cũng chẳng sao cả bởi họ có các nguyên tắc chỉ đạo của bản thân và tự đo lường chính mình.

4. Luôn rộng lượng, hào phóng

Chỉ những người nhỏ nhen mới sợ người khác tỏa sáng hơn mình nếu chẳng may mình cung cấp cho người đó cơ hội hay phương thức cần để thực hiện công việc. Còn những người chân thật thì ngược lại, họ chẳng ngần ngại thể hiện ra rằng họ muốn đồng nghiệp của mình thành công bởi bản thân họ đã luôn tin vào khả năng của mình và thành công của người khác không làm họ trở nên tồi tệ.

5. Tôn trọng mọi người

Người chân thật biết cách hành xử đúng đắn với những người xung quanh. Cho dù đối phương là ai, ở vị trí nào, làm nghề gì, chắc chắn người chân thật vẫn luôn lịch sự và tôn trọng bởi họ hiểu rằng dù họ có cư xử tốt đến mấy trong bữa ăn thì chỉ một hành động xấu cũng khiến mọi thứ trở nên vô nghĩa.

ST

ĐỪNG ĐI TÌM HẠNH PHÚC BÊN NGOÀI

• *Khi bạn gặp nghịch cảnh thì đừng oán trách ai cả mà hãy nghĩ đến nhân quả.*

• *Khi bạn được thuận cảnh đừng vội vui mừng mà nghĩ đến vô thường.*
 • *Khi bạn vui, phải nghĩ rằng niềm vui này không phải là vĩnh hằng.*
 • *Khi bạn đau khổ, bạn hãy nghĩ rằng nỗi đau này cũng không trường tồn.*

• *Khi nhận ra lòng người, bạn đừng vội buồn khổ. Coi như cơ duyên giúp bạn lĩnh ngộ, thấu hiểu thêm về nhân sinh và về chính mình.*

• *Khi bạn có đức hạnh, người đức hạnh sẽ gặp bạn.*
 • *Khi bạn có lòng từ bi, người từ bi sẽ nhận ra bạn.*
 • *Khi bạn có sự chân thành, người chân thành sẽ nhận ra và ở lại với bạn.*

Chỉ những người đủ duyên, đủ nợ mới có thể cùng bạn đi qua những trảm luân của kiếp người.

Đừng đi tìm sự hoàn hảo và hạnh phúc từ bên ngoài mà hãy tự mình hoàn thiện bản thân. Khi đó phước đức, thiện lành, hạnh phúc sẽ đổ về với bạn như những cơn mưa tự tìm về sông suối. Còn người không đủ chân thành, đủ yêu thương thì cứ để gió cuốn đi. Mai này, khi vấp ngã họ sẽ nhận ra điều đó...!

ST

CUỘC SỐNG VỐN DĨ RẤT CÔNG BẰNG

- Muốn giàu có, bạn phải chấp nhận nghèo khó một thời gian

- Muốn có nhiều thời gian, bạn phải chấp nhận bận hơn người khác một thời gian.

- Muốn sống cả đời, bạn phải chấp nhận khổ một thời.

- Muốn có những cái người khác chưa từng có, bạn phải làm những việc người khác chưa từng làm.

P/s; hãy luôn tiến về phía trước , kiên trì và nỗ lực hết mình.

ST

KỶ LUẬT CỦA NGƯỜI THÀNH ĐẠT: KHÔNG CÓ VIỆC GÌ LÀM THÌ ĐỌC SÁCH, CÓ CƠ HỘI THÌ KIỂM THÊM TIỀN, BẠN RỘN VẪN DÀNH THỜI GIAN TẬP THỂ DỤC

01. Không có việc gì thì mang sách ra đọc

Nhà đầu tư nổi tiếng Charlie Munger nói:

"Tất cả những người thông minh thuộc mọi ngành nghề mà tôi biết, không có một ai là không đọc sách mỗi ngày, không có, một người cũng không".

Đúng vậy!

"Ông vua kính" Tào Đức Vượng, chủ tịch của Fuyao, một trong những tập đoàn sản xuất kính lớn nhất thế giới luôn đọc sách vào những lúc rảnh rỗi không có công việc phải xử lý.

Đọc "Tăng Quốc Phiên", ông nhận ra được rằng *"Người tài trong thiên hạ đều bại bởi chữ 'ngạo'"*, kể từ đó ông luôn rất khiêm tốn trong đối nhân xử thế.

Đọc "Kim Cương Kinh", ông ngộ ra được rằng, làm việc thiện không phải là để cho người khác thấy, kể từ đó, ông âm thầm làm việc, đề cao sự thanh tịnh bên trong nội tâm.

Đọc sách hàng ngày là một sự tích lũy giúp bồi bổ tinh thần và củng cố trí óc của chúng ta.

Khoảng cách giữa người đọc sách và không đọc sách quả thực rất lớn.

Xã hội hiện đại thông tin bùng nổ, khó ai có thể tĩnh tâm mà đọc hết một cuốn sách hay một bài viết dài.

Nhưng nếu bạn bỏ bê bản thân mà không đọc hay suy nghĩ nhiều, con người bạn sẽ chỉ ngày càng trở nên thô tục và bảo thủ hơn mà thôi.

Giống như có người từng nói:

"Đọc các cuốn sách kinh điển là đang đối thoại với những tâm hồn vĩ đại của loài người, họ sẽ dẫn dắt chúng ta bước ra khỏi sự thiển cận, nông cạn".

Muốn mở rộng tầm mắt, học được nhiều tri thức, đọc sách là phương pháp tốn ít tiền nhất.

Đọc một cuốn hồi ký là bạn sống lại một cuộc đời khác.

Đọc một cuốn sách nổi tiếng, là bạn đang góp nhặt được trí tuệ và kinh nghiệm giữa thời những thăng trầm của thời đại.

Đọc sách là sự va chạm giữa trái tim và trái tim, là sự gặp gỡ của tâm hồn với tâm hồn.

Đọc nhiều sách hơn và chúng ta sẽ có thể thoát khỏi sự hời hợt, đồng thời trở nên khôn ngoan, rạn rỡ hơn.

02. Rảnh rỗi thì kiếm thêm tiền

Diễn viên nổi tiếng Châu Tinh Trì trong một lần phỏng vấn đã được hỏi rằng:

"Bạn nghĩ thế nào về tiền bạc?"

Châu Tinh Trì không do dự trả lời:

"Tôi luôn mong có thể kiếm được nhiều tiền hơn. Có cái gì quan trọng hơn tiền ư? Tôi yêu tiền."

Bước vào tuổi trung niên, thừa nhận rằng bản thân yêu tiền chẳng phải là chuyện xấu.

Trong cuộc sống, có cái gì là không cần tiền?

Tôi có quen một người bạn, ngoài công việc chính là thiết kế ra, cậu ấy còn chụp ảnh để kiếm thêm.

Tháng trước, nhờ một buổi đi chụp ảnh, thu nhập tháng đó của cậu ấy cao gấp 3 lần bình thường.

Nhưng dù như vậy, cậu ấy vẫn rất chăm chỉ, cứ cuối tuần là sẽ đi chụp ảnh cưới, ảnh sự kiện.

Gần đây, cậu ấy còn tranh thủ thời gian sau khi tan làm để học cách viết kịch bản và dự định sẽ tự làm nội dung trên nền tảng video ngắn.

Trên trang cá nhân, cậu ấy viết:

"Tranh thủ lúc đầu óc vẫn hoạt động tốt thì nỗ lực kiếm tiền. Mua nhà, mua xe, nếu có thể tích góp tiền để đi du lịch đó đây. Đợi một ngày nào đó hiện thực ước mơ tự do tài chính, tôi nhất định sẽ cảm ơn những nỗ lực không ngừng nghỉ của hiện tại".

Không thể tán đồng hơn.

Thế giới của người lớn, từ cái ăn cái mặc, giải trí vui chơi, cái gì cũng cần tới sự hỗ trợ của tiền bạc.

Kiếm nhiều tiền, bạn sẽ có đủ năng lực chống chọi với những điều ngoài ý muốn xảy ra trong tương lai, và cũng là để bạn có quyền lựa chọn khi muốn theo đuổi thứ mà mình thích.

Tiền không phải tất cả, nhưng không có tiền, tất cả đều không có khả năng.

Đặc biệt trong bối cảnh đại dịch toàn cầu, nhiều lao động nhập cư phải đối mặt với nguy cơ bị s.a thả.i và cắt giảm lương.

Học thêm một kĩ năng, nâng cao khả năng kiếm tiền, tương lai mới có thêm một phần bảo hiểm.

Oscar Wilde từng nói:

"Khi còn trẻ, tôi từng cho rằng tiền là thứ quan trọng nhất trên đời. Giờ già rồi, tôi mới phát hiện ra, đúng là như vậy".

Không có tiền, áp lực trùng trùng; có tiền trong tay, tâm mới an.

03. Hàng ngày vận động nhiều hơn một chút

Nữ diễn viên người Đài Loan Âu Dương Tịnh từng mắc chứng trầm cảm và chứng ăn mất kiểm soát trong suốt 6 năm.

Trong một lần tình cờ, cô quen biết một vị tiền bối chạy marathon ở Nhật Bản, dưới sự ảnh hưởng của đối phương, cô cũng bắt đầu chạy marathon.

Ban đầu, 1km cô cũng không chạy được, nhưng sau một khoảng thời gian kiên trì, cô dần dần chạy được một mạch 5km, 10km rồi 30km...

Âu Dương Tịnh cũng dần dần thích cái cảm giác được chạy.

Bước đi trong gió, tiếng lá xào xạc và hương cỏ thơm nồng nàn hai bên đường khiến cô cảm thấy hạnh phúc hơn bao giờ hết.

Sau hoàn thành thử thách chạy marathon quãng đường 42 km, Âu Dương Tịnh bắt đầu đến Nhật Bản, Mỹ và Australia để tham gia các cuộc thi marathon.

Chạy bộ đã mang lại cho Âu Dương Tịnh một cuộc sống mới, năng lượng tiêu cực từng ẩn chứa trong cơ thể dường như đã trôi ra theo những giọt mồ hôi.

Âu Dương Tịnh nói:

"Nếu không từng trải qua thời kỳ tăm tối nhất của cuộc đời, tôi có lẽ sẽ không thể nhận ra vẻ đẹp của việc chạy đường dài."

Tập thể dục được ví như một "chất tăng cường" tự nhiên khiến con người trở nên tràn đầy năng lượng và sức sống.

Cuốn sách nước ngoài có tên "Phòng tập thể dục tinh thần" có viết rằng tập thể dục có thể thúc đẩy sự tiết ra serotonin và endorphin, những chất này có thể giúp cải thiện tâm trạng và ngăn ngừa sự xuất hiện của chứng trầm cảm và sa sút trí tuệ.

Ngoài ra, tập thể dục còn giúp tăng cường sóng não alpha, khiến chúng ta suy nghĩ nhanh nhẹn hơn và trở nên "thông minh" hơn.

Nhìn chung, lợi ích của việc tập thể dục là vượt trội hơn tất cả các chất bổ sung sức khỏe và thuốc tăng cường trí não.

Chúng ta có thể không cần chạy marathon mỗi ngày như Âu Dương Tịnh, nhưng chúng ta có thể tranh thủ những khoảng thời gian rảnh rỗi để tập thể dục.

Dậy sớm hơn nửa tiếng ra công viên chạy bộ, hay tập các động tác giãn cơ sau khi tan làm.

Đừng chỉ biết ăn chơi hưởng lạc, cũng đừng chỉ cắm đầu vào mưu sinh mà quên đi sức khỏe của mình.

Có sức khỏe, chúng ta mới có sức để làm mọi thứ.

Khi bạn tạo cho mình thói quen tập thể dục, cuộc sống sẽ trả lại cho bạn một cơ thể khỏe mạnh và một trạng thái hạnh phúc.

04. Trên mạng có một câu hỏi rằng: "Bản chất của tự giác kỷ luật là gì?"

Có một câu trả lời nhận được nhiều lượt tán đồng rằng: Có trách nhiệm với bản thân, sống trọn vẹn mỗi ngày.

Đọc nhiều sách hơn khi rảnh rỗi, làm giàu tâm hồn.

Kiểm nhiều tiền hơn khi bạn có thời gian, và tiết kiệm để tự tin vào cuộc sống.

Tập thể dục nhiều hơn và tin rằng một cơ thể khỏe mạnh là thứ vốn tuyệt vời nhất trên thế giới này.

"Hãy làm nhiều những việc khiến bản thân trở nên tốt hơn, rồi kiên nhẫn, đợi hoa nở, thời gian sẽ cho chúng ta câu trả lời".

Theo Trí thức trẻ

ST

HỌC CÁCH THA THỨ CHO CHÍNH MÌNH 🌻

Chúng ta yêu thương, từ bi với người khác, nhưng lại không yêu thương chính mình; có thể tha thứ cho người khác mà chẳng mấy khi chịu tha thứ cho chính mình. Sống đẹp lên, trưởng thành lên, nhất định có ngày mình sẽ học cách đứng lên sau những va vấp trong đời. Cuộc tình như cánh hồng sớm nở tối tàn, rồi sẽ có lúc tàn phai, nhưng lòng ta phải là một cánh đồng tâm linh bao la rộng lớn. Chúng ta có thể mất đi người yêu nhưng sẽ không bao giờ mất đi tình yêu.

*Giữa sóng trần cuộn cuộn, cuộc đời của mỗi người đều là những con thuyền có hành trình xa thẳm. Quay đầu là bờ, vậy đâu mới là bờ để ta thả neo? Nơi nào còn tình người còn bình yên thì nơi ấy chính là bờ. **Hãy biết buông bỏ, quay về bên trong để một lần nữa nở nụ cười an yên, tự tại.***

ST

CHẤP NHẬN

Trên đời ai cũng sẽ gặp phải những bất hạnh khác nhau, sẽ bị cuộc đời chèn ép, có người chọn cách chạy trốn, hy vọng cuộc đời mình thuận buồm xuôi gió, nhưng chỉ những ai đã từng trải qua chông gai của cuộc đời mới có thể thực sự trưởng thành.

Nikolai Alekseyevich Ostrovsky, tác giả cuốn sách "Thép đã tôi thế đấy", từng nói: *"Thép được tôi luyện trong lửa đỏ và nước lạnh để cứng cáp, không sợ bất cứ điều gì. Thế hệ của chúng ta cũng đang được rèn luyện từ trong đấu tranh và những thử thách khủng khiếp nên đã học được cách không khuất phục trước cuộc sống"*.

Chỉ khi bạn chấp nhận niềm đau, mới có thể biến đau thương thành động lực mạnh mẽ nhất.

(trích Thuận cho người lợi cho mình)

ST

Hãy cứ sống theo cách của bạn

Mỗi người có một lựa chọn cho cách sống của mình, không hẳn là đúng hay sai, nhưng đều có lý do cho những lựa chọn đó. Cuộc đời này sẽ không có câu trả lời thực sự xác đáng nào ngay cả khi chúng ta nằm xuống, mà nó sẽ tiếp tục kéo dài câu hỏi cho những kiếp sống khác, bạn tin hay không thì tùy. Mỗi người đều có căn tánh, căn ngộ không giống nhau, cũng không đồng thời, và vì thế không thể hợp nhau cũng là chuyện đương nhiên. Con người bạn như thế nào, nhân duyên sẽ chiêu cảm cho bạn gặp gỡ với những người tương đồng với mình. Ngược lại, thì cũng sẽ dần tan rã mà thôi.

Ngày xưa thích tranh luận, cãi nhau nhưng bây giờ thì chỉ muốn im lặng và im lặng.

*Ai ngộ được phần nào thì vui mừng cho họ phần đó, chứ Biển Mê này vẫn còn mênh mông lắm, chẳng biết ngày nào ra... **Mình chỉ muốn lặng lẽ bước đi trên con đường mình đã chọn, sống với chút từ tâm còn sót lại dù chỉ 1 sát na, bỏ mặc sau lưng chuyện đời thị phi nhân ngã.***

Viviene Nguyễn.

ST

9 QUY TẮC XÃ GIAO CỦA NGƯỜI TỈNH TÁO

1. Kiểm soát cảm xúc riêng

Ai cũng có khó khăn trong cuộc sống. Điều đó không có nghĩa là bạn có quyền làm ảnh hưởng đến công việc và người khác vì tình cảm cá nhân. Không ai có nghĩa vụ phải chịu đựng một người vui buồn bất chợt, giận cá chém thớt, hay suốt ngày than vãn buồn bã cả. Duy trì bình tĩnh, kiểm soát cảm xúc có thể tránh được nhiều điều không mong muốn.

2. Tôn trọng sự im lặng

“Im lặng là đồng ý” là một mặc định khá là tương đối. Trong nhiều trường hợp, người ta giữ im lặng để biểu thị một sự từ chối “lịch sự” hoặc có đồng ý thì cũng miễn cưỡng. Nếu khách hàng hay đối tác không trả lời tin nhắn của bạn đến lần thứ 2 thì hãy thay đổi chiến thuật khôn ngoan, đừng chèo kéo nữa.

3. Đừng kể lể chuyện của mình

Một thực tế phũ phàng là: phần lớn mọi người không thích nghe chuyện không liên quan đến mình. Nếu muốn nhanh chóng tạo thiện cảm với khách hàng, đừng nói quá nhiều về bản thân mà nên gợi ý để họ được nói về chính họ trước.

4. Đừng hỏi những thứ mình dễ dàng tìm hiểu được

Học hỏi người khác là tốt, nhưng có những câu hỏi bạn không nên hỏi: thứ dễ dàng tra google, thứ đơn giản đến mức cơ bản, và những câu hỏi mang tính đòi tư cá nhân. Đưa ra những câu hỏi như vậy bạn sẽ bị đối phương đánh giá là người lười biếng, không tự thân vận động, không trân trọng thời gian người khác, tọc mạch đòi tư...

5. Đừng phê bình gay gắt ai đó trước mặt nhiều người

Không ai thích nghe phê bình cả, đặc biệt là trước mặt nhiều người, điều đó có thể khiến họ cảm thấy đã kích rất lớn. Nếu không hiểu rõ về những gì họ làm, đừng nên mở miệng phê bình. Nếu họ làm sai và muốn lấy làm gương cho người khác, cũng nên dùng từ nhẹ nhàng nhưng lý lẽ rõ ràng, chứ không nên vạch lá tìm sâu, liên tục nhắc lại lỗi lầm của họ.

6. Nhớ tên người khác

Không phải bất cứ ai bạn gặp qua cũng đều phải nhớ tên, nhưng ít nhất trong công việc, tên đồng nghiệp làm chung, sếp của mình, sếp tổng, đối tác, khách hàng trung thành... bạn cần nên nhớ được tên của họ. Nếu không, đối phương sẽ cảm thấy bạn không xem trọng họ.

7. Hẹn phải đúng giờ, nếu lỡ trễ hẹn phải nói thật

Muốn đối phương tôn trọng bạn, trước hết bạn cần tôn trọng đối phương. Đúng giờ là phép lịch sự tối thiểu. Hơn nữa, nếu bạn lỡ hẹn thì phải thông báo lý do chính đáng và đúng thời gian sẽ đến, tuyệt đối không nuôi dưỡng thói quen nói dối như là “5 phút nữa sẽ đến” nhưng thực tế vẫn chưa bước chân ra khỏi nhà.

8. Cảnh giác với những người đột nhiên nối lại quan hệ

Một người đã lâu không trò chuyện, không thân thiết lắm, tự dưng nhắn tin gọi điện muốn nối lại quan hệ với bạn, thì phần nhiều rơi vào 3 trường hợp: nhờ vả, mời mọc, vay tiền. Với họ, nhắm có thể giúp thì giúp, cảm thấy nghi ngờ thì từ chối luôn, không nên quá câu nệ sợ mất lòng.

9. Được khen chớ đắc ý, bị chê đừng thất vọng

Bạn không thể làm vừa ý tất cả mọi người, và không phải ai nói gì cũng đúng. Thiên hạ khen chê là chuyện thường tình, tốt nhất là không nên vin vào đó mà nhìn nhận bản thân. Việc mình làm tự biết là tốt hay dở, mỗi ngày cố gắng trở thành một chính mình tốt hơn là được rồi.

ST

LUẬT HẤP DẪN TỪ NỤ CƯỜI

1. Mỗi lần bạn mỉm cười với một người, thì đó là một hành động của tình yêu, một món quà cho người đó và là một điều tốt đẹp - Mother Teresa.

2. *Tôi đã mỉm cười ngày hôm qua. Tôi đang mỉm cười ngày hôm nay và khi ngày mai đến, tôi sẽ mỉm cười. Vì đơn giản, cuộc sống quá ngắn để ta khóc về mọi thứ - Santosh Kalwar.*

3. Bạn sẽ tìm thấy giá trị đích thực của cuộc sống, nếu như bạn nở một nụ cười - Charles Chaplin.

4. *Cuộc sống như một tấm gương, bạn cau mày thì nó cũng cau mày lại với bạn, hãy mỉm cười... nó cũng sẽ mỉm cười với bạn - Herbert Samuels.*

5. Nụ cười luôn thường trực trên môi tôi, nó sẽ không bao giờ chết. Tôi đang đứng đây với nó để chờ đợi bạn, cho đến khi bạn ở bên tôi - Freida Martinez.

6. *Bạn sẽ không bao giờ thấy nuối tiếc với những điều ý nghĩa đã làm bạn mỉm cười - Bei Maejor.*

7. Hãy lấy nụ cười của chúng ta để thay đổi thế giới, nhưng đừng để thế giới thay đổi nụ cười của chúng ta.

8. *Một nụ cười có thể làm bừng sáng một ngày đen tối nhất.*

9. Mỗi người trong chúng ta đều có một vết thương lòng, một số người giấu trong đôi mắt, một số khác lại giấu nó trong nụ cười - Nylle

10. *Một nụ cười là khoảng cách ngắn nhất giữa hai tâm hồn.*

11. Một nụ cười đẹp có trong tâm hồn đẹp.

12. *Nụ cười đẹp trong giây phút thực tại, luôn thấy mình sống chánh niệm, biết mình luôn thay đổi sanh diệt từng giây phút.*

St

**BẠN KHÔNG LÀM NGƯỜI KHÁC SẼ LÀM.
CHẲNG AI CHỜ ĐỢI BẠN TRƯỞNG THÀNH ĐÂU**

Đừng trì hoãn nữa. Đừng nói rằng, tôi thiếu cái này, thiếu cái kia.

Chẳng hiện thực nào có đủ điều kiện hoàn hảo cho bạn cả. Cái chính vẫn là cách con người ta chọn lựa và khắc phục nó.

Nếu bạn không chọn lựa nó, hãy ra khỏi nó. Nếu bạn chọn làm nó, hãy quyết liệt khắc phục.

Con người vững vàng là dựa vào đôi chân của chính mình. Không có ai đợi bạn trưởng thành cả. Hoặc là bạn thua cuộc, hoặc là vững chãi tiến về phía trước.

Vậy thôi.

ST

KHÔNG PHẢI LÚC NÀO KIÊN TRÌ CŨNG CÓ KẾT QUẢ

1. Nhiều khi không phải bạn chưa nỗ lực đủ, chỉ là con đường từ đầu bạn chọn vốn đã kết thúc bằng vực sâu mà thôi.

2. *Nếu làm mãi vẫn chưa thấy kết quả, hãy xem xét lại cả quá trình một cách cẩn kẽ.*

3. Nên nhớ bạn luôn có thể bắt đầu lại từ đầu, chỉ cần bạn có can đảm.

4. *Đừng nên tiếc công sức đã bỏ ra mà cứ bám lấy một CÔNG VIỆC con đường vốn không dành cho mình.*

5. Hãy nhìn ra xa hơn, vẫn còn rất nhiều kho báu mà bạn chưa khám phá, còn nhiều con đường bạn có thể trải nghiệm.

6. *Đôi khi việc duy nhất bạn cần làm là đổi hướng. Không phải lúc nào kiên trì cũng có kết quả.*

ST

10 ĐIỀU TÔI ƯỚC MÌNH BIẾT SỚM HƠN

1. Cuộc đời này là của bạn, nên đừng sống theo kì vọng của những người khác. Đời bạn đáng giá bao nhiêu, bạn là người quyết định.

2. *Đừng cố làm thân với một ai đó giỏi hơn bạn. Thay vào đó hãy rèn luyện bản thân trở nên ưu tú hơn mỗi ngày. Rồi một ngày những người bạn từng ngưỡng mộ sẽ tự tìm đến bạn một cách tự nhiên (nói ngắn gọn hơn: mây tầng nào sẽ gặp tầng đó).*

3. Không có ai thật sự lười, chỉ là họ chưa tìm được ra điều khiến bản thân hứng thú.

4. *Mỗi người đều có hai cuộc sống. Lần đầu tiên là sống vì người khác, lần thứ 2 là sống vì chính mình. Cuộc đời thứ hai thường bắt đầu vào năm 40 tuổi.*

5. Cách chúng ta nhìn nhận sự vật sẽ quyết định tất cả, chứ không phải bản thân sự vật đó như thế nào.

6. *Chúng ta thật sự phát triển khi biết chấp nhận bản thân và phát huy những điểm mạnh, chứ không phải nhìn vào những điểm yếu và cố gắng sửa chữa chúng.*

7. Hãy để dành năng lượng cho những việc quan trọng (làm điều bạn thích, ở bên cạnh người bạn thương, chăm sóc những mối quan hệ tích cực,..) chứ không phải suốt ngày nghĩ xem mình nên làm gì để được người khác yêu quý.

8. *Dù thế nào bạn cũng nên yêu bản thân mình trước, đừng chờ đợi một ai đó đến và làm điều đó thay mình, nhờ họ không bao giờ xuất hiện thì sao?*

9. Bất cứ khi nào bạn cố gượng ép lời nói hay hành động của bản thân để phù hợp với điều người khác cần, đó là sự thiếu thốn. Khi bạn thấy mình đủ (I'm enough), bạn không cần phải làm gì để gây ấn tượng với người khác nữa.

10. *Tự tin không phải là "Tôi biết họ sẽ thích tôi" mà là "nếu họ không thích tôi thì cũng không sao cả".*

ST

Thích, yêu, và thương là ba điều khác nhau.

Khi ta thích một người, ta có thể quan tâm đến những người khác và có thể dễ dàng quên.

Khi ta yêu một người, ta chỉ muốn chiếm trọn trái tim người đó một cách ích kỉ. Và rất khó có thể quên được người ta yêu.

Nhưng khi ta thương một người là ta không chỉ đơn thuần thích và yêu người đó, mà ta còn muốn có trách nhiệm với người đó. Ta muốn bảo vệ, lo lắng và chở che. Ta nhìn người đó bằng cái nhìn bao dung hơn, dễ dàng tha thứ hơn...

Khi ta thương một người, có khi ta phải chấp nhận làm điều gì đó mà ta không thích để đổi lấy niềm hạnh phúc cho người ta thương.

Thương là muốn đi cùng nhau hết cả cuộc đời."

St

CẢNH GIÁC: ĐỪNG ĐỂ BỊ "THAO TÚNG" BỞI 5 CẠM BÃY TÂM LÝ NÀY!

🌱 **“CŨNG THUỜNG THÔI! ẮN MAY THÔI CHỨ TÀI GIỎI GÌ!”**

Khi bạn làm đạt được kết quả tốt, thành công trong công việc thì sẽ có những người nói như vậy.

Nhưng để làm gì? Đơn giản thôi, họ **GANH TỊ** và muốn **HẠ THẤP** bạn, để bạn cũng giống như họ. Họ sẽ tức đến sôi m.áu, ăn không ngon ngủ không yên khi thấy bạn thành công.

Họ phủ nhận tài năng, công sức của bạn. Họ làm vậy chỉ với 1 mục đích: Chơi cho bạn đau đớn đấy mà!

🌱 **“MỆT QUÁ, SAO CŨNG ĐƯỢC! KHÔNG CÓ GÌ ĐỂ NÓI NỮA, TIN HAY KHÔNG THÌ TÙY!”**

Đây là câu nói nghe rất quen thuộc với đa số các bạn đúng không?

Khi có hiểu lầm hay đang bàn bạc, tranh luận, mình nói thì người kia lại bảo: “Thôi sao cũng được, tin hay không thì tùy”, chứ không chịu giải thích hay nói rõ thêm.

Lúc này, nếu bạn yếu lòng thì sẽ dễ bị xuôi theo ý của người kia rồi bỏ qua vì sợ mất lòng. Điều này rất hay gặp trong những mối quan hệ thân thiết như vợ chồng, anh em.

Đó là một điều rất khó chịu. Bạn nên giải quyết rõ ràng hơn khi gặp trường hợp này.

🌱 **CHỈ TRÍCH CÁ NHÂN, SUỐT NGÀY NÓI VỀ LỖI LÀM, KHUYẾT ĐIỂM CỦA BẠN**

Một số người khi thấy bạn làm sai, hay đang tranh luận với bạn về một vấn đề nào đó, họ sẽ chỉ nhìn thấy và chỉ nói về những cái sai của bạn, bắt bẻ từng chi tiết, kể cả những điều không liên quan đến việc hiện tại.

Họ không công nhận những điều bạn đã làm được, cũng không góp ý để bạn làm tốt hơn mà chỉ chăm chăm vào lỗi lầm, khiến bạn tự ti, mất niềm tin vào bản thân.

Những người này hay “vạch lá tìm sâu”, mà bản thân họ cũng có những nỗi đau bên trong, thuộc kiểu người tiêu cực. Đó là một kiểu hành vi hạ thấp, khiến bạn trở nên yếu đi.

🌱 **ĐỔ LỖI CHO NGƯỜI YẾU HƠN**

Đây là hiện tượng xảy ra khi những người làm việc lâu năm thường tìm những người nhỏ tuổi hơn, người mới vào chưa biết rõ công việc để đổ lỗi, họ khiến cho người này cảm giác mình đã làm sai, làm ảnh hưởng đến cả công ty.

Đây cũng là người thiếu trách nhiệm trong chính cuộc đời của chính mình.

👉 **“NẾU EM KHÔNG LÀM CÁI NÀY THÌ...”**

Đó là hiện tượng dùng quyền lực, dùng tình cảm để đe dọa, khiến người kia phải đồng ý với điều kiện của mình.

Ví dụ: Sếp bắt bạn làm việc thêm ngoài công việc chính, nhưng bạn không đồng ý, sếp sẽ đe dọa nếu cậu không làm thì tôi sẽ trừ lương, đuổi việc...

Hoặc trong tình cảm gia đình, bạn bè cũng thường gặp chuyện này: “Nếu mẹ không mua đồ chơi cho con thì con không ăn cơm”, “*Nếu anh không làm theo ý em thế này thế kia thì chia tay đi...*”

🚨 Cả nhà cần chú ý tránh xa những trường hợp này càng sớm càng tốt. Đừng để những cạm bẫy tâm lý này khiến bạn rơi vào tình trạng tồi tệ, tiêu cực, ảnh hưởng đến tâm trạng và những quyết định của bạn nhé!

ST

TÂM KHÔNG HẸP THÌ ĐỜI SẼ ĐẸP!

1. Sở dĩ người ta đau khổ là do đeo đuổi những thứ sai lầm.
2. *Đừng nên có thái độ bất mãn người khác. Bạn hãy quay về kiểm điểm chính mình mới đúng. Bất mãn người khác là chuốc khổ cho chính mình.*
3. Hủy diệt người chỉ cần một câu, xây dựng người lại mất ngàn lời.
4. *Những thứ không đạt được, chúng ta sẽ luôn cho rằng nó đẹp để, chính vì bạn hiểu nó quá ít, bạn không có thời gian ở chung với nó. Nhưng rồi một ngày nào đó khi bạn hiểu sâu sắc, bạn sẽ phát hiện nó vốn không đẹp như trong trí tưởng tượng của mình.*
5. Muốn không hối hận về sau thì đừng khur khur về cách nghĩ của mình.
6. *Đừng lãng phí mạng sống của mình tại những nơi mà nhất định bạn sẽ ân hận.*
7. Thời gian sẽ trôi qua. Hãy để dòng thời gian cuốn trôi phiền não của bạn đi.
8. *Người không biết thương bản thân thì không thể thương người khác.*
9. Người nào trong tâm chứa đầy cách nghĩ và cách nhìn của mình thì sẽ không bao giờ nghe được tiếng lòng người khác.
10. *Khi sống thành thật với chính mình, không ai trên đời sẽ lừa dối bạn được.*
11. Hạnh phúc không kéo dài mãi, nhưng khổ đau cũng vậy. Tâm rộng mở thì cuộc đời sẽ đẹp thôi! Nghĩ và cách nhìn của mình thì sẽ không bao giờ nghe được tiếng lòng người khác.

ST

LÀM THẾ NÀO ĐỂ SỐNG HẠNH PHÚC 🍀

1. Quá khứ dù tồi tệ đến đâu, ta vẫn có thể làm lại từ đầu.
2. Ngày hôm nay là ngày quan trọng nhất. Mỗi buổi sáng thức dậy hãy cứ mỉm cười.
3. Có được thân thể khỏe mạnh chính là phước báu. Hãy trân trọng từng phút giây của cuộc đời.
4. Tâm của bạn là tên lừa gạt đáng sợ nhất. Người khác chỉ gạt bạn phút giây, nhưng nó sẽ lừa bạn cả đời.
5. Thù hận giống như than đỏ, nếu nắm chặt nó ta sẽ bị bỏng trước khi ném cho người khác.
6. Người không tham ái thì không mong cầu, không mong cầu thì sẽ không sợ hãi.
7. Người có trí thì vững như bàn thạch. Họ không bị chi phối bởi giông bão của những nhận xét khen chê.
8. Thứ không thuộc về mình thì đừng cố chấp. Đôi lúc buông xả mới là hạnh phúc của cuộc đời.
9. Tâm bám chấp là nguồn gốc của khổ đau.
10. Vạn pháp thế gian vốn dĩ vô thường. Niềm vui và nỗi đau dù lớn đến đâu cũng không tồn tại mãi.
11. Nếu không nhận ra và biết ơn những thứ mình đang có. Bạn sẽ chẳng bao giờ tìm được hạnh phúc đích thực.
12. Hãy cẩn trọng trong suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Nhân quả không chừa bất cứ một ai.
13. Một đốm lửa có thể thiêu đốt cả một khu rừng. Một con rắn nhỏ có thể khiến ta mất mạng. Đừng xem thường những điều nhỏ bé...!!!

ST

KHÔNG BẤT ỔN THÌ KHÔNG PHẢI LÀ CUỘC ĐỜI

Ai mà chẳng mong muốn một cuộc sống ổn định, nhưng phải nhìn nhận thực tế là cuộc đời không có gì thực sự là ổn định cả.

Ổn định nó như là **TRẠNG THÁI**, ở trong nó quá lâu bạn mất hết ý chí, bào mòn khả năng sinh tồn, để rồi khi khó khăn xuất hiện, mất trở tay không kịp, và rơi vào tuyệt vọng.

Trong Âm có Dương, trong Dương có Âm. Như ngày với đêm xoay chuyển mãi có bao giờ dừng lại?

Khi ổn định chính là mầm mống của sự bất ổn sắp đến. Vì vậy, khi trời quang mây tạnh, bạn tranh thủ "mài rìu", rèn luyện, trao đổi bản thân.

Luôn sẵn sàng cho mọi giông bão, biến cố.

Để đảm bảo cho cuộc sống ổn định lâu dài, bạn phải luôn sẵn sàng, chuẩn bị tốt cho mọi biến cố liên tục xảy đến trong đời.

- Tổng hợp -

ST

TA LỰA CHỌN LƯƠNG THIỆN KHÔNG PHẢI VÌ TA MỀM YẾU.

Ta chọn lương thiện không phải vì ta mềm yếu, mà bởi vì ta hiểu rằng lương thiện là bản tính nguyên sơ của mỗi con người “nhân chi sơ, tính bản thiện”. Làm người thì không thể chọn con đường trở thành kẻ ác, người ác tất sẽ có báo ứng.

Ta chọn nhường nhịn không có nghĩa là ta đang bị thụt lùi, mà vì ta hiểu rằng, “một sự nhịn, chín sự lành”, nhịn một chút sóng êm gió lặng, lùi một chút biển rộng trời cao.

Ta lựa chọn tha thứ không phải vì ta không giữ vững lập trường, mà bởi vì ta hiểu rằng mọi chuyện không nên làm tận, làm tuyệt.

Ta chọn “khờ khạo” không phải vì ta khờ khạo thật, mà bởi vì ta hiểu rằng, khi đối diện với hiểu lầm, oan ức, bất công thì không nên so đo tính toán quá, cứ nở nụ cười mà lặng nhìn thế thái nhân tình.

Đôi khi giả ngốc không phải là ngốc thật, mà chỉ là muốn cấp cho đối phương thêm một cơ hội nữa.

Ta chọn chân thành và nói lời thẳng thắn là bởi vì ta hiểu rằng, những lời nói dối, trái với lương tâm chỉ dùng để đối phó tình huống, trong khi thật lòng đối đãi, nói lời chân tình mới thật sự giải quyết tận gốc vấn đề và không có hậu hoạn về sau.

Cuộc đời vốn dĩ có nhiều điều dù ta có muốn hay không chúng vẫn tồn tại. Tuy nhiên khi đối diện với cuộc đời thì bản tính của mình như thế nào mới là điều quan trọng nhất.

ST

Nâng cao năng lực bản thân

Abraham Lincon đã từng nói: *“Nếu bạn đã bước qua tuổi bốn mươi, bạn phải chịu trách nhiệm cho gương mặt của mình.”* Gương mặt là nơi phản ánh toàn bộ tính cách và thái độ của mỗi người. Còn tôi, ngoài gương mặt, tôi muốn bổ sung thêm một yếu tố khác. Đó chính là sự lựa chọn. Chỉ cần nhìn vào sự lựa chọn của một người, ta có thể đoán được bản chất của người đó.

Khi đứng trước hai lựa chọn, ta cần thời gian để khẳng định đâu là đúng. Tất nhiên không phải các lựa chọn đều ở thế lưỡng cực. Nhưng vẫn có những người đưa ra quyết định sai lầm chỉ vì đó là con đường dễ dàng hơn, dù biết trước lựa chọn nào mới là đúng. *Chính vì thế, chỉ cần nhìn vào sự lựa chọn hiện tại của ai đó, ta có thể nhìn thấy hình ảnh của họ mười năm sau. Đó chính là năng lực. Người có năng lực sẽ biết chọn những điều tốt đẹp, chúng là những viên gạch xây nên thành công trong tương lai.*

Vận may là một điều không chắc chắn, nhưng nâng cao năng lực bản thân giúp ta có lợi thế trong trò chơi cuộc đời.

ST

PHUNG PHÍ

Biết đâu trong chúng ta đã từng có lúc cực kỳ phí phạm mà chính mình không biết. Chẳng hạn, ta mua một chai nước tinh khiết, chỉ uống một lần và bỏ toàn bộ phần nước còn lại.

Phần nước thừa dĩ nhiên không ai dám uống, trong khi để làm ra loại nước này thì rất nhiều tài nguyên của trời đất đã bị hao tổn. Hoặc vào quán ăn tô phở, nhiều người chỉ ăn phần cái, còn lại nước bỏ thừa vì nghĩ để lại mới sang, ăn hết không sang (sang trọng).

Chẳng biết có sang thật không, nhưng sự phí phạm này sẽ đưa ta sinh về nơi đói kém hay nơi sa mạc khan hiếm nước, cháy khô cỏ hòng để chịu sự trừng phạt trở lại này.

Hoặc một người giàu sang, đến mua một khu đất mà trong đó có sẵn cái nhà. Vì thấy cái nhà không vừa ý nên liền đập đi để xây lại nhà mới, trong khi căn nhà cũ vẫn còn tốt, đã được người chủ cũ xây cất cẩn thận bằng tất cả tâm huyết của họ.

Như vậy đời này nếu không gây cái nghiệp nặng nề nào khác nữa, chỉ mắc cái nghiệp đập căn nhà vẫn còn sử dụng được thì qua đời sau, người này cũng phải chịu nhiều năm không nhà, ăn nhờ ở đậu.

Còn nếu đời này có gây thêm cái tội nặng nào khác nữa thì qua kiếp sau, suốt đời họ phải sống lang thang, hoặc gặm cầu, khu ổ chuột nhà dột cột siêu. Quả báo khốc liệt như vậy chứ không hề đơn giản.

(Trích trong sách NÓI VỚI CHÍNH MÌNH trang 42-43 do Tiên sĩ Luật học TT THÍCH CHÂN QUANG biên soạn)

-----+-----

ST

SỰ THAY ĐỔI SAU TUỔI 60-70

Một bạn vừa sinh nhật 60-70 có hỏi tôi, khi bác 60-70 trong suy nghĩ, bác có thay đổi gì không?

Tôi trả lời có chứ, thay đổi chủ yếu ở 12 điều dưới đây:

1. *Trước đây tôi yêu bố mẹ, anh em, bà xã, con cái, bạn bè, giờ tôi bắt đầu yêu chính mình.*

2. Tôi đã hiểu ra mình không phải Thượng đế, mình không thể gánh nổi cả thế gian.

3. *Không mặc cả với những người bán rau bán cá nữa, trả thêm cho họ ít tiền không làm tôi nghèo túng, biết đâu số tiền đó lại góp phần nhỏ bé trong học phí của con cái của họ.*

4. Tôi không chờ lấy tiền thối lại khi đi taxi, tiền boia đó biết đâu đổi lại được một nụ cười, dù sao anh ta cũng sống vất vả hơn mình mà.

5. *Tôi không nói với các cụ rằng “câu chuyện này đã nghe nhiều lần rồi, biết rồi, nói mãi.” Hãy để các cụ thoải mái ôn lại kỷ niệm xưa và cảm thấy hạnh phúc.*

6. Tôi thôi không bắt lỗi khi người khác sai, bởi vì mình không có trách nhiệm làm cho họ trở nên hoàn hảo.

7. *Tôi luôn miệng khen tặng người khác, khiến người ta vui mình cũng được vui lây.*

8. Thôi không bận tâm những vết bẩn trên áo quần, dù sao nhân cách vẫn quan trọng hơn vẻ bên ngoài.

9. *Ngày càng xa lánh những kẻ xem thường mình, bởi có hay không có họ, giá trị thực của tôi cũng chẳng thay đổi.*

10. Không vì bảo vệ quan điểm của mình mà đánh mất tình bạn, hãy để mọi người cùng vui hơn là thoả mãn một mình.

11. *Tôi sẽ xem mỗi ngày là ngày cuối cùng của đời mình, trước sau gì ngày ấy cũng sẽ đến.*

12. Tôi luôn làm những gì mình yêu thích để tận hưởng cuộc sống, đó chính là trách nhiệm lớn nhất giành cho chính mình.

Sưu tầm



2 THÓI QUEN GIÚP NGƯỜI THẬT THÀ KHÔNG BAO GIỜ BỊ THIẾT

👉 Thói quen 1 - Phàm là chuyện gì cũng "để ý" một chút

Đôi nhân xử thế, lựa chọn làm một người thật thà không có nghĩa là chúng ta không được có cái tâm phòng bị.

Nên biết rằng, tính cách khác nhau, môi trường sống khác nhau sẽ tạo nên những con người khác nhau.

Đối với những người thật thà mà nói, bạn cần phải hiểu một đạo lý rằng nhân cách của mỗi người là khác nhau, vì vậy, sự lương thiện của chúng ta cũng cần phải được đặt vào đúng chỗ.

Gặp được bạn bè thực sự, chúng ta có thể vui vẻ, hào phóng, mở rộng lòng mình, chén chú chén anh, dốc bầu tâm sự, cảm nhận niềm vui và hạnh phúc mà các mối quan hệ xã hội tốt đẹp đem lại.

Tuy nhiên, nếu đối phương không đối đãi với bạn thật lòng, thậm chí lợi dụng sự lương thiện của bạn, vậy thì đối với những người như vậy, bạn cũng không cần phải lương thiện lại với họ.

Vì vậy, trong giao tiếp xã hội, hãy học cách hình thành cho mình thói quen "để ý" nhiều hơn một chút, đừng quá tin tưởng tất cả mọi người, cho rằng ai cũng là người tốt, lòng thiện lương là không thể thiếu nhưng tâm phòng người cũng không thể không có, học cách phân biệt đâu là "bạn" và đâu là "bè", đâu mới là người đáng để ta đối xử thật lòng.

Đặc biệt có một vài người, khi họ đưa ra cho bạn những yêu cầu vượt quá giới hạn, bạn nhất định không được đồng ý ngay lập tức, nên dừng lại một chút, suy nghĩ một vài giây, sau đó mới đưa ra câu trả lời thích hợp.

Cần phải biết rằng, đôi khi khi đối phương nhờ bạn giúp đỡ, bạn hoàn toàn không có nghĩa vụ nhất định phải giúp đỡ họ, giúp họ là tình nghĩa, không giúp họ là hiển nhiên, giúp hay không giúp, phải xem đối phương có đáng để giúp hay không.

👉 Thói quen 2 - Học cách từ chối

Đối với nhiều người mà nói, khi người khác mở lời muốn bạn giúp đỡ, bạn sẽ rất "ngại" từ chối.

Còn đối với người thật thà, từ chối người khác chẳng khác nào bảo họ hái sao trên trời, vì vậy, ngay cả khi cảm thấy đối phương cũng không hẳn là "bạn", họ cũng tặc lưỡi đã giúp thì giúp cho tới cùng.

Kết quả, bạn lãng phí thời gian, sức lực thậm chí đánh đổi những việc khác lại chỉ đổi lại được sự thờ ơ của đối phương, kết quả lại càng khiến mình mệt thêm.

Thật ra, dám từ chối người khác cũng là một biểu hiện của sự trưởng thành.

Cần phải biết rằng, sức lực và thời gian của mỗi người là có hạn, không thể nào ai nhờ gì cũng làm. Chúng ta không nhất thiết phải làm một người hoàn hảo, làm chuyện gì thấy xứng đáng với lương tâm của mình là đủ rồi.

Trong giao tiếp xã hội, gặp người mà mình không thích, gặp chuyện mà mình không muốn làm, đặc biệt là những người thật thà, hãy dứt khoát từ chối, có vậy bạn mới không phải chịu thiệt thòi.

Đôi khi, từ chối cũng là một loại trí tuệ. Đối mặt với những yêu cầu không hợp lý, đừng ngại ngần từ chối, đừng để đối phương cứ trông thấy bạn là "được nước lán tới", việc gì càng khó thì càng phải tập làm.

Trong cuộc sống, dùng thái độ thành thật, trung thực đi đối xử với người khác có thể giúp bạn có được sự tin tưởng của mọi người, nhưng, thật thà không đồng nghĩa với "ngu ngốc", hãy luôn tỉnh táo để phân biệt được đâu là chân thành và giả dối.

Đối với những người thật lòng với bạn, hãy thật lòng với họ, còn đối với những người giả dối, hãy dứt khoát từ chối, nhớ rằng "có đi có lại", ai đối xử với bạn như nào, đừng ngần ngại đối xử với họ lại như vậy!

ST

Lão Tử: Đòi người cần kịp trở về với “không”

Trong mắt Lão Tử, số không là sự kết thúc, vạn vật cuối cùng đều quy về không; nhưng số không cũng là khởi đầu cho những điều mới mẻ, giống như một trang giấy trắng, có thể viết nên những hình ảnh tươi đẹp nhất. “Trở về không” cũng là một trạng thái như vậy, tạm thời có thể nói thành “Vô”, nhưng lại không hoàn toàn là “Vô”, bởi lẽ nó bao hàm vô số khả năng “hữu” ở trong đó.

Lão Tử giảng: “Đạo sinh nhất, nhất sinh nhị, nhị sinh tam, tam sinh vạn vật”, lại có câu rằng: “Hữu vô tương sinh”. Trong “Không” (Vô) có thể sinh ra “Có” (Hữu), “Có” lại chẳng thể tránh được sẽ trở về “Không”. Đạo sinh vạn vật, vạn vật cuối cùng lại quay trở về với Đạo. Cho nên Đạo chính là “Không”.

Đòi người nên kịp thời trở về với “Không”. Bởi lẽ mọi thành bại trong đời cũng tương tự như quá khứ từ một phút trước, quá khứ có thể dẫn tới hôm nay, nhưng không thể thay thế cho ngày mai. Kịp thời “trở về không” là ý thức luôn tích cực hướng về tương lai, mỗi ngày thức giấc đều có thể coi như một cuộc đời mới. Điều ấy có thể khiến cho thứ xấu không ảnh hưởng đến tương lai, khiến những điều tốt đẹp không bị mê hoặc trong hiện tại.

Lão Tử giảng: “Vi đạo nhật tồn, tồn chi hựu tồn, dĩ chí ư vô vi, vô vi nhi vô bất vi”, nghĩa là: “Theo đạo thì dục vọng mỗi ngày một giảm, giảm rồi lại giảm nữa, cho tới mức vô vi, không làm; không làm mà không thứ gì là không làm.”

Trí huệ của tư tưởng “Trở về không” kỳ thực chính là buông bỏ, giảm thiểu dục vọng, ảo tưởng, cố chấp và sự kiêu ngạo trong nội tâm, cuối cùng giảm tới trạng thái tự nhiên vô dục vô cầu. Như vậy cũng là đang tiến gần về với Đạo.

“Kiến tổ bảo phác, thiếu tư quả dục”, thấy nguyên sơ, giữ mộc mạc, giảm suy nghĩ, bớt dục vọng. “Tổ” là một loại tơ trắng chưa hề bị nhuộm, “Phác” là một loại gỗ chưa qua gia công, được ví với cảnh giới tư tưởng chất phác, bản sắc tự nhiên, lối sống giản đơn của con người.

Thế sự có thể nhiều loạn, nhưng lòng người nên trở về không, tựa như trời xanh mây trắng, giản đơn, thuần khiết. “Tâm như giếng cạn, sóng chẳng thể sinh”, khi tâm giản đơn, thế giới cũng sẽ trở nên đơn giản. Chỉ

khi tâm trở về không, con người mới có thể luôn mỉm cười đối mặt với kiếp nhân sinh.

Con người chẳng thể có được mọi thứ trên đời, đôi khi từ bỏ cũng là một sự lựa chọn. Đời người như một quá trình không ngừng buông bỏ, không ngừng đắc được. Ly trống không mới có thể chứa nước, tay nắm chặt thì chẳng thể giữ được thứ gì, chỉ cần xoè bàn tay ra bạn sẽ có cả thế giới.

Nếm trải hết thảy trăm vị trên thế gian, mới thấy được rằng thanh đạm vẫn là dư vị ngon nhất. Nhìn thấu đời người phồn hoa, tâm mới bình thản, chân thật nhất.

Lão Tử lại giảng: “Đạo giả, phản chi động dã, nhược giả đạo chi dụng, Thiên địa vạn vật sinh ư hữu, hữu sinh ư vô”, nghĩa là quy luật vận hành của Đạo là trở lại cái gốc ban đầu, diệu dụng của đạo là khiêm nhu, vạn vật trong thiên hạ từ “có” mà sinh ra, “có” lại từ “không” mà thành.

Vạn sự vạn vật bắt đầu từ đâu thì cũng sẽ kết thúc ở đó, kết thúc ở đâu cũng sẽ bắt đầu ở đó. Vạn sự vạn vật đều hướng lên theo vòng xoáy ốc, không ngừng quay trở về, không ngừng canh tân. Mỗi lần đột phá đều bắt nguồn từ việc trở về số không lúc ban đầu, tựa như mùa đông ẩn tàng sinh cơ của vạn vật, ấp ủ hoa thơm chim hót, cây xanh, cỏ biếc cho mùa xuân. Vậy nên trong thế giới phồn hoa nhiễu loạn này trái tim thuở ban sơ là chân thực nhất, đáng quý nhất.

Khiến tâm hồn trở về không chính là không quên cái tâm ban đầu, vĩnh viễn không từ bỏ, nhìn thấu bản thân, từ bỏ cái ác. Trở về không thì không vương bận bởi thế tục, không bị mê hoặc bởi danh lợi, hư vinh.

Khi chúng ta có thể trở về không, chúng ta sẽ phát hiện ra đích đến không phải là nơi xa, mà là xuất bản điểm ban đầu của chính mình. Đó chính là ngôi nhà thật sự, là nơi sinh mệnh bản nguyên nhất của chúng ta được tạo thành.

ST

🌳 LẮNG NGHE 7 LỜI KHUYÊN CỦA CÁC TRIẾT GIA NỔI TIẾNG ĐỂ LÀM VIỆC NĂNG SUẤT HƠN

Nâng cao năng suất luôn là một trong những mục tiêu quan trọng của con người hiện đại. Bằng cách nào đó, chúng ta tin là năng suất đã trở nên quan trọng hơn sau cuộc cách mạng công nghiệp. Chúng ta giả định rằng vì cuộc sống bận rộn nên cần tối ưu hóa thời gian của mình, đặc biệt là trong thế kỷ 21.

Điều này không đúng. Năng suất đã là một chủ đề thảo luận từ thời sơ khai của triết học cổ đại phương Đông và phương Tây. Bản chất con người là sử dụng thời gian mình có tốt hơn, đó là ý nghĩa của năng suất. Ở mức độ sâu hơn, chúng ta đều biết quỹ thời gian của mình là có hạn. Thời gian đang trôi, không dừng lại chờ ai cả và chúng ta cần sử dụng nó hiệu quả. Tuy nhiên, nếu không có một chiến lược rõ ràng, bạn chỉ lãng phí thời gian của mình mà thôi.

Đã đến lúc nói “Không” với những việc vô bổ chẳng mang lại cho bạn điều gì ngoài niềm vui ngắn hạn. Hãy nói “Có” với một cuộc sống năng suất cao hơn để mang lại cho bạn sức khỏe, sự giàu có và thanh thản. Hãy bắt đầu bằng 7 bài học về năng suất từ các triết gia nổi tiếng nhất trong lịch sử.

🔪 ĐỪNG CÓ LÀM NHIỀU HƠN

"Hãy cẩn thận với sự khô khan của một cuộc sống bận rộn" – Socrates.

Còn ai khác có thể đưa ra lời khuyên vĩ đại này ngoài Socrates? Người sáng lập triết học phương Tây nhận ra rằng thật dễ dàng để lấp đầy cuộc sống của bạn bằng những nhiệm vụ vô nghĩa.

Điều gì sẽ xảy ra khi bạn cố gắng làm thật nhiều thứ? Sự bận rộn dẫn đến hiệu quả không cao vì bạn có quá nhiều việc để làm. Thay vào đó, hãy tập trung thời gian và sức lực cho một vài việc quan trọng. Đừng nhận thêm nhiệm vụ nếu bạn không thể hoàn thành. Ví dụ, bạn đang bận rộn với bản báo cáo quan trọng nhưng lại đồng ý giúp đỡ đồng nghiệp trong một việc khác. Điều này có thể khiến bạn mất tập trung, kiệt sức và gây ra sai sót trong bản báo cáo.

Đó là lý do tại sao bài học năng suất quan trọng nhất không phải làm nhiều hơn mà là làm trong thời gian ngắn hơn. Bạn sẽ được hướng dẫn cách thực hiện điều này ở các mục bên dưới.

❖ HÃY HOÀN THÀNH 3 – 4 NHIỆM VỤ QUAN TRỌNG MỖI NGÀY

"Hoàn thành một ít nhưng hoàn hảo còn tốt hơn làm thật nhiều mà không ra gì" – Plato.

Thời gian là một khái niệm khá ngược đời. Cuộc sống thì dài nhưng một ngày lại rất ngắn ngủi. Chúng ta có thể đạt được rất nhiều thành tựu trong cuộc đời nhưng chỉ có thể chuyên tâm hoàn thành vài việc trong một ngày.

Khi nhận ra điều đó, bạn sẽ không cố gắng nhồi nhét thật nhiều nhiệm vụ trong một ngày nữa. Hãy bình tĩnh và thực hiện công việc theo từng bước. Bằng cách chọn ra 3 – 4 đầu việc quan trọng mỗi ngày, bạn có thể nâng cao chất lượng chung, đồng thời từng bước hoàn thành những mục tiêu lớn trong cuộc sống.

Chẳng hạn, bạn đang ôn tập để lấy chứng chỉ ngoại ngữ, đừng nhồi nhét tất cả các đề trong một ngày. Bạn có thể tự quy định ngày đầu tiên sẽ làm 3 bài đọc và 1 bài nghe, ngày tiếp theo tập trung vào phần viết.

Nếu bạn chưa có mục tiêu cụ thể trong cuộc sống thì cũng đừng lo lắng. Hãy hướng đến những khái niệm chung như cải thiện bản thân, sống vui vẻ và có những mối quan hệ tốt. Điều quan trọng cần ghi nhớ là một ngày của bạn rất ngắn và chỉ nên hoàn thành 3 – 4 nhiệm vụ mà thôi.

❖ TẬN HƯỞNG CÔNG VIỆC MÌNH ĐANG LÀM

"Sự thoải mái trong công việc tạo ra sự hoàn hảo" – Aristotle.

Chúng ta lập ra mục tiêu nhưng thứ bạn phải để tâm là các công việc cần thực hiện. Thật dễ dàng để mơ mộng về tất cả những điều chúng ta muốn làm trong tương lai. Chứng chỉ này sẽ giúp bạn kiếm việc dễ hơn hay ý tưởng mới sẽ khiến cấp trên thích thú, chúng ta thường có suy nghĩ như vậy. Nhưng nó sẽ khiến tâm trí của bạn đi lệch hướng. Đừng chìm đắm vào những mong ước ở tương lai mà bỏ quên hiện tại.

Hãy tận hưởng công việc mình đang làm theo cách của riêng bạn. Bạn có thể mở những bài nhạc yêu thích khi làm việc để tạo không khí thoải mái hơn. Hoặc kể cả khi phải ở lại muộn để hoàn thành báo cáo, hãy nghĩ rằng bạn sẽ tạo được thành quả cuối cùng thật chín chu. Điều đó không chỉ dẫn đến kết quả tốt hơn mà còn mang lại cho bạn sự thỏa mãn.

❖ LOẠI BỎ NHỮNG YẾU TỐ GÂY MẮT TẬP TRUNG

“Nếu bạn tìm kiếm sự yên tĩnh, hãy làm ít hơn hoặc chỉ làm những thứ cần thiết. Hầu hết những gì chúng ta làm hoặc nói đều không cần thiết. Nếu loại bỏ nó, bạn sẽ có thêm sự yên tĩnh” – Marcus Aurelius.

Đây là một chiến lược quan trọng nếu muốn làm việc năng suất hơn. Bạn nên loại bỏ những nhiệm vụ không cần thiết và mọi thứ khiến bạn mất tập trung. Khi bỏ bớt những thứ không quan trọng, bạn càng dễ tập trung hơn. Nó giống như việc bạn được trao một viên đá lớn. Nhiệm vụ của bạn là đục, đẽo, bỏ đi phần thừa cho đến khi có được một tác phẩm nghệ thuật hoàn hảo.

Mạng xã hội đang khiến bạn cảm thấy nặng nề? Hãy ngưng sử dụng nó. Một số người đang khiến bạn tổn thương? Cắt đứt những mối quan hệ này. Các trò chơi trên điện thoại khiến bạn mất tập trung? Hãy xóa chúng ngay lập tức. Tiếp tục loại bỏ mọi thứ khác có tác động tiêu cực đến sự tinh táo và năng suất của bạn.

❖ KIỂM SOÁT CÁI TÔI CỦA MÌNH

“Đừng trách móc hay khen ngợi bản thân” – Plutarch.

Như nhà viết tiểu sử nổi tiếng người Hy Lạp Plutarch đã nói, bản ngã yêu thích những lời khen ngợi nhưng cũng rất đáng trách. Trên thực tế, bản ngã của bạn yêu thích sự chú ý. Bất kể lúc nào, hãy từ chối làm hài lòng cái tôi của bạn. Hầu hết mọi người không bao giờ nhận ra cái tôi đang làm tổn hại đến công việc của họ.

Khi liên tục đổ lỗi cho bản thân về những điều không vừa ý, bạn sẽ cảm thấy chán ghét chính mình và sau đó là tất cả những người khác. Còn khi làm điều ngược lại, cho rằng mình là nguyên nhân chính tạo nên thành công, bạn sẽ yêu bản thân theo cách không lành mạnh.

Khen ngợi hay trách móc chính mình quá mức đều gây ảnh hưởng xấu đến chất lượng công việc. Đừng đổ lỗi hay khen ngợi bản thân mà hãy nhìn vào quá trình thay vì kết quả.

❖ TIẾP TỤC TIẾN VỀ PHÍA TRƯỚC

"Không quan trọng bạn đi chậm như thế nào, miễn là bạn không dừng lại" – Khổng Tử.

Một ngày không hiệu quả có thể phá hủy toàn bộ động lực của bạn, thậm chí ảnh hưởng đến công việc trong nhiều tháng. Có thể thấy, việc trở nên năng suất hơn khá khó khăn vì bạn dễ bị tác động bởi nhiều yếu tố khác nhau.

Đôi khi, bạn cần dừng lại nghỉ ngơi. Nhưng ngay cả khi đang nghỉ ngơi, hãy làm những việc nhỏ giúp bạn đến gần hơn với mục tiêu của mình như đọc sách, tập thể dục, viết nhật ký. Điều quan trọng là hãy tiếp tục công việc đang dang dở.

🔪 XÂY DỰNG VÀ LÀM THEO MỘT HỆ THỐNG

“Thành tựu lớn được tạo nên từ những việc làm nhỏ” – Lão Tử.

Đa số những việc chúng ta làm đều tuân theo một hệ thống, dù bạn có nhận ra hay không. Hãy thử nhớ lại điều đầu tiên bạn làm khi thức dậy, điều bạn làm trước khi bắt đầu công việc, bạn làm việc bao nhiêu và ở đâu, ăn uống món gì... Tất cả các hành động nhỏ này kết hợp lại, tạo thành hệ thống vận hành cuộc sống. Và điều đó dẫn đến những quả ngọt trong cuộc sống: hạnh phúc hơn, sức khỏe tốt hơn và giàu có hơn – tất cả đều nhờ hệ thống này.

Vì vậy, hãy tạo ra một hệ thống để kiểm soát năng suất nếu bạn vẫn chưa có. Giống như Lão Tử nói, hãy nghĩ về những hành động nhỏ nhất để dẫn chính bạn đến nhiều thành tựu to lớn hơn. Hệ thống đó có thể là những điều đơn giản mà hiệu quả với bạn như tắt wifi điện thoại khi làm việc hoặc thư giãn 5 phút sau mỗi 1 tiếng.

🌱 Nguồn tham khảo: dariusforoux

Nội dung được dịch và biên tập bởi Team Trần Đăng Khoa.

ST

ĐỪNG VỘI VÃ PHÁN XÉT MỘT CHIỀU

Tử Công hỏi Không Tử

- *Một người bị cả làng nói là xấu, có xấu không ?*

Không Tử nói:

- *Chưa chắc!*

Tử Công hỏi tiếp :

- *Một người được cả làng nói là tốt, có tốt không ?”.*

Không Tử cũng đáp:

- *Chưa chắc!*

Tử Công lại hỏi:

- *Vậy làm sao biết được người tốt, kẻ xấu ?*

Không Tử trả lời :

- *Phải xem cái làng ấy là làng tốt hay xấu đã. Một làng xấu, thì người tốt nhất của làng ấy là kẻ xấu nhất.*

Bao nhiêu người có được cái nhìn như Không Tử, hay vừa nghe xấu liền tin xấu, vừa nghe tốt liền tin tốt ?

Bạn hãy luôn nhớ mình đang sống giữa, sống trong một “cộng đồng mạng” thế nào ??! Tốc độ mạng nhanh nhưng ta cần chủ động sống chậm lại. Đừng chỉ nghe 1 chiều khi chưa phân biệt được đúng sai.

ST

NHÂN PHẨM MỚI LÀ THỨ LÀM NÊN ĐẲNG CẤP CỦA BẠN!

1. Đồi có nhân quả, bạn đối xử với người khác thế nào, họ sẽ đối xử với bạn như vậy.

2. *Một ngày làm ác phước liền giảm mất. Một ngày làm lành họa tự là xa.*

3. Muốn người khác giúp mình thì bản thân mình phải giúp người khác trước đã. Nếu bạn muốn ai đó cười với mình, hãy cười với họ trước. Nếu bạn muốn mọi người đối xử tử tế với mình, hãy tử tế trước.

4. *Tiền không phải là tất cả, tất cả là ở nhân cách con người.*

5. Hôm nay phụ nghĩa mẹ cha, ngày mai nghiệp chướng ắt tạo ra. Hôm nay bất hiếu mẹ cha, ngày mai nghịch tử xót xa trần thế.

6. *Hôm nay, trong hành động của mình, tôi sẽ đặt mình vào vị trí của người khác và lắng nghe cảm xúc của họ. Đó là về việc hiểu rằng những gì làm tổn thương tôi cũng có thể làm tổn thương tới họ.*

7. Đừng phán xét hay đổ lỗi khi không biết tại sao nó lại xảy ra hoặc hậu quả sẽ ra sao. Và hãy nhớ rằng, những gì bạn lên án sẽ lên án bạn. Và những gì bạn phán xét sẽ đến với bạn vào một ngày nào đó.

8. *Người giàu chưa chắc đã sang, người nghèo chưa hẳn đã hèn. Tất cả phụ thuộc vào "**nhân cách**" của mỗi người.*

9. Hãy nhớ rằng hoa thơm vì nhụy, người đáng quý vì nhân cách.

10. *Một nhân cách vĩ đại làm nên những nghĩa cử cao đẹp.*

Nguồn: Internet

ST

Đời là một cái bong bóng xà phòng

Nhân loại sinh ra trong gông cùm. Con người được sinh ra như là tù nhân của chính bản thân mình, bị giam giữ và buộc chặt trong những xiềng xích dục vọng tình vi.

*Từ khi còn nhỏ chúng ta đã bị nô lệ hóa. Điều này là do tự nhiên định sẵn, chúng ta không phải làm gì để có nó. Chúng ta đơn giản phát hiện ra rằng mình là tù nhân. Tự do phải được đánh đổi mà chỉ ai nỗ lực đấu tranh thì mới có được. **Tự do đòi hỏi phải trả giá.***

Không gì giá trị trong cuộc sống mà thực sự miễn phí. Cái gông cùm mà tự nhiên ban tặng cho bạn đó không phải là một sự bất hạnh, nó là phúc lành trá hình đó.

Gông cùm là bất hạnh chỉ nếu chúng ta không thể giành được tự do.

Không có gì sai khi được sinh ra như một tù nhân, nhưng chết đi là một tù nhân thì chắc chắn là sai.

Khi bạn chưa tìm được sự tự do bên trong, thì không có gì trong cuộc sống có ý nghĩa và đủ đầy.

Bạn có thể được ban tặng cuộc sống, nhưng nếu bạn vẫn bị mắc kẹt trong tù đầy của ham muốn, nếu bạn không biết đến bầu trời tự do của nhận thức, thì bạn sẽ không hề biết đến cuộc sống.

Không có gì khác biệt giữa một người bị giam giữ trong ham muốn và một con chim bị giam giữ trong lồng. Bạn chỉ có thể thâm nhập vào thế giới cuộc sống thực sự khi nhận thức của bạn được giải phóng khỏi ham muốn.

Nếu bạn muốn biết sự thật, hãy làm chủ được chính bản thân mình. Chiến thắng trên sự thật không dành cho những người bị bại trận bởi chính bản thân họ.

Osho, cuốn “Đời là một cái bong bóng xà phòng”

ST

Mười điều cần tập trong cuộc sống

Tập buông xả. Tập từ chối.

Tập không nóng giận và oán hờn.

Tập lãng quên.

Tập rộng lượng

Tập cách sống có trách nhiệm.

Tập cách sống chân thật với nội tâm.

Tập mỉm cười với mọi chuyện.

Tập quán chiếu với hơi thở hiện tại.

Tập lắng nghe và thấu hiểu.

Có những thứ yêu thích đến tột cùng - cũng nên giữ trong lòng. Vì nói ra sẽ thành sự vô nghĩa và không còn quý giá.

Fan Việt.

ST

ĐỪNG LƯỜI NỮA NẾU SAU NÀY KHÔNG MUỐN KHỔ!

1. Sống thì phải có kế hoạch, mục tiêu rõ ràng. Đừng ậm ờ thế nào cũng được.

2. *Có kế hoạch, mục tiêu rồi thì hành động đi, đừng chần chừ, đừng trì hoãn. Đừng mãi ăn bánh vẽ hoài thế, lâu dần chính bản thân bạn cũng thấy chán mình chứ đừng nói người khác.*

3. Nhất định phải có kỷ luật bản thân.

4. *Đã nói là làm, sai cũng làm, phải làm mới rút ra được kinh nghiệm. Còn cứ ngồi đó sợ hãi đủ đường thì đến cơ hội sai lầm cũng không đến phần bạn.*

5. Google gần như có thể giải đáp tất cả những gì bạn thắc mắc, nó **MIỄN PHÍ** mà, hãy tận dụng đi.

6. *Ngoài internet đừng quên bạn có sách, các thư viện sách luôn chào đón bạn. Nếu không có thời gian đọc sách giấy, một lần nữa tận dụng internet để đọc sách thông qua các app (miễn phí, trả phí đều đủ cả) tranh thủ lúc đi xe bus, ngồi chờ coffee, vừa rẻ vừa tiện dụng.*

7. Đừng suốt ngày up ảnh, up status sống ảo nữa, nó không khiến chiếc bụng của bạn no được đâu. Tắt điện thoại và đi kiếm tiền, hoặc học những thứ bổ ích khác đi.

8. *Biết mình không thông minh thì lấy sự cần cù bù vào. Người ta đọc 1 tháng được 1 quyển sách, bạn phải đọc ít nhất 3 cuốn.*

9. Với mạng xã hội, ngưng theo dõi những thứ xàm xí đi. Ân theo dõi ngay những người truyền cảm hứng, những người thành công, những người luôn mang đến cho bạn nguồn năng lượng tích cực.

10. *Đừng bao giờ phí thời gian lướt mạng xã hội một cách vô thức, hãy để dành nó để học ngoại ngữ, trau dồi thêm kỹ năng bản thân còn thiếu còn yếu.*

ST

Những bến bờ ảo vọng

Xuân là cô bé ham học nhưng trí tuệ tầm tầm. Gia đình kỳ vọng nên đầu tư ác liệt. Bố mẹ bán hết đất đai ruộng vườn vay mượn tùm lum để bạn đi du học sau khi tốt nghiệp ĐH, nào ngờ nên có mỗi cái IELTS 6.5 thôi mà trải trật miết 2 năm, thi chục lần cứ tới 6.0 là hết, phải qua Úc học tiếng thêm 1 năm mới vô được thạc sĩ. Học ngành ngân hàng tài chính phân tích chứng khoán xong, vùng vẫy tìm cơ hội nhưng không vô các tập đoàn được, xin việc chỉ có lao động chân tay là nhận, nhưng bạn chê bảo không xứng. Bạn về nước, bảo là "bỏ phố về quê", cha mẹ khen dững cảm từ bỏ cuộc sống đáng mơ ước ở nước ngoài. Khổ ghê, buông bỏ là đang ở đỉnh cao, chứ không phải làm không được thì phải tìm đường khác. Tỷ như đang quánh bất động sản, quánh tiền ảo, quánh chứng khoán...đang kiếm tiền ầm ầm mà nghỉ ngang thì mới gọi đúng có chữ dững, chứ thị trường ảm đạm cả năm nay không kiếm được thì **PHẢI BỎ PHẢI BUÔNG** thôi, chứ có gì mà khen ngợi. Về nước, Xuân tìm việc ngon chẳng xong, ngoài tiếng Anh nói tốc độ nhanh ra, bạn không có tư duy của người giỏi, du học nhân tài gì ở đây. Hai năm thất nghiệp, dạy tiếng Anh online kiếm dăm ba chục triệu đồng gọi là, trong khi nhà bỏ bao nhiêu tỷ vào bạn, thực sự là một khoản đầu tư không đáng. Vì nó không đúng, không trúng đối tượng. Xuân đâu có tư chất gì xuất sắc để đầu tư vậy, trời sinh làm thợ mà ép cho thành thầy thì sao làm được, ước mơ thì ước mơ chứ tư chất là điều kiện cần.. **Không có bột - không thể gột nên hồ. Lẽ ra, nên đầu tư Xuân thành thợ giỏi.**

Hạ có bằng cấp tốt, thi ĐH điểm cao, tốt nghiệp ĐH công lập xịn, giấy chứng nhận kỹ năng này nọ đủ cả. Nhưng khi vào doanh nghiệp làm, thấy năng lực của Hạ không nhiều như bằng cấp. Thực ra, cái học kia chỉ là học vẹt, nhắc lại đúng ý người ta nên 9 điểm 10 điểm, không dùng xác định người tài hay không tài. Tài hay không nằm ở năng lực làm việc, cứ làm việc đi, sẽ thấy. Công ty cử Hạ đi hội chợ quốc tế để tìm cơ hội hợp tác, bạn đi 1 vòng, lượn lên lượn xuống, không thấy cái gì. Bạn thắc mắc sao mấy doanh nghiệp khác sà vô từng gian hàng, lấy mẫu ra coi quay tới quay lui, rồi chụp hết hình nọ hình kia, rồi ngồi nói chuyện gì với các công ty nước ngoài mà lâu lắc. Hạ đứng xớ xớ nhìn nhìn, rồi chỉ muốn đi về. Bạn về làm báo cáo, nói hội chợ không có gì, không có cơ hội gì mới. Trong khi cùng đoàn, các doanh nghiệp khác ký bản ghi nhớ hà râm, 2

bên hợp tác đủ thứ với nhau, rót vốn cổ phần liên doanh làm đủ thứ mới. Trong trường hợp này, đầu tư cho Hạ đi chỉ là sự tốn tiền, tốn vé máy bay, ăn ở đi lại...mà không thu được kết quả gì. Mà Hạ thì ham đi nước ngoài, cứ hội chợ là đề xuất công ty cho đi, nhưng đi về thì không thấy đem về bất cứ đối tác nào mới, không có mớ mề mề gì mới. Hạ chỉ muốn được đi vậy cho bạn bè, gia đình khen là làm công việc tốt, được đi nước ngoài thường xuyên, khen giỏi.

Thu là giao thời 9x đòi giữa, thời các khoá làm giàu và các sách self-help bùng nổ. Bạn đi nghe, đọc sách, toàn thấy ghi "ai muốn gì thì vũ trụ hợp sức vô giúp", ai cũng có thể làm được thành tựu vẻ vang cả....đọc không hiểu, chỉ ảo tưởng bản thân. Đọc ông Jack Ma, ông Honda, ông Hyundai, ông Bill Gates,...thấy người ta làm ngon quá, bạn cũng sẽ được vậy. Đầu mỗi năm là vẽ kế hoạch, check-in chực nước, lưu loát 3 sinh ngữ Anh-Trung-Nhật, cơ bắp 6 múi mặt mũi sáng bừng, đọc 100 cuốn sách, kiếm được x.tỷ đồng, sẽ đi du học thạc sĩ và tiến sĩ ở ĐH top thế giới, sẽ mua cổ phần doanh nghiệp tỷ đô,...Đã 5 năm trôi qua, bạn không có bất cứ cái gì trong cái tưởng tượng trên, có làm đâu. Ông Jack Ma, ông Bill Gates....họ có tư chất giỏi, não bao nhiêu nơ-ron thần kinh đó, mình đâu có biết. Họ có học ở ĐH hay nghỉ ngang cũng không thành vấn đề. Não người ta tốt, tinh tế, nhìn 1 chiếc lá thôi cũng viết được 1 bài văn 1000 chữ mà không trùng lặp ý. Họ lấy điện thoại cùi bắp quay 1 nhánh hoa cũng ra 1 clip triệu view. Còn mình cũng nhìn chiếc lá cành hoa vậy, không rung động, không thấy gì hay, đòi phải có ĐT đời mới nhất mới quay được clip vậy, phải đầu tư đi học quay mới được vậy, không phải đâu. Cứ ăn rồi đi tắm, đi cà phê rồi đi nhậu, chụp hình lúc nào cũng há miệng cười thôi là cười. Lướt mạng đọc hết cái này cái kia mà não có nghĩ được gì mới đâu, nghĩ một đồng ý tưởng rồi có bắt tay vô làm cái gì đâu. Internet miễn phí, mạng xã hội miễn phí, nhưng người tài thì sẽ khai thác làm ra tiền và tiết kiệm thời gian. **Còn người tào lao thì sẽ tốn tiền và tốn thời gian.**

Một người sẽ biết năng lực cá nhân mình thông qua làm. Nhớ nhé, làm sẽ thể hiện năng lực của một người chứ không phải học. Học, mục đích quan trọng là để làm chứ không chỉ để biết, để có bằng cấp hay để khoe.

Tận nhân lực, tri thiên mệnh. Có làm, bắt tay vào, mồ hôi ra nhễ nhại, dành tâm huyết cung cúc tận tụy làm hết sức, thì mới biết số phận, mệnh trời mình ra sao. Nếu không làm, tất cả chỉ là những bển bờ ảo vọng.

ST

BẠN KHÔNG THẤT BẠI VÌ DỐT MÀ TƯỞNG MÌNH GIỎI!

1. Minh Vũ đã là nhân viên kỹ thuật cho 1 tập đoàn phần mềm được 2 năm thì nghỉ việc với lý do rất chung chung là "*cảm thấy nhàm chán với công việc không có sự sáng tạo*". Vì không phải là một nhân viên quá xuất sắc nên sếp cũng đồng ý cho anh nghỉ việc.

Sau gần 1 năm làm freelancer ở nhà, Minh Vũ muốn đi làm lại và anh bắt đầu rải CV ứng tuyển khắp nơi. Một công ty mới mở đã chú ý đến CV của Minh Vũ và nhận vào làm việc sau màn phỏng vấn mà Minh Vũ đã "chém gió phần phật" về khả năng của bản thân: "Đã từng làm việc A, việc B, có kỹ năng hoàn hảo về việc C, và có đủ các tố chất để trở thành một nhà lãnh đạo...".

Giữ vị trí leader của một nhóm, Minh Vũ từ một nhân viên bước lên thành sếp. Anh tự hào và hãnh diện vô cùng, ngày ngày đăng status để khoe khoang vị trí mới của mình hòng làm đồng nghiệp cũ và sếp cũ phải "nhột" vì đã không nhìn nhận ra khả năng "tiềm ẩn" của anh sau 5 năm làm việc tại công ty cũ.

Thay vì cố gắng để hòa nhập với đồng nghiệp ở môi trường mới và làm quen với vị trí mới thì Minh Vũ lại ngày ngày "sống ảo" trên facebook và mặc kệ cho nhân viên mỗi người làm một phách, hoàn toàn thiếu sự kết nối. Anh cũng không có ý tưởng nào mới mẻ hay đột phá gì cho công việc mà suốt ngày chỉ chăm chăm lướt facebook, nhắc nhở mọi người làm việc rồi chờ đến 17h30 chiều tan sở là... lượn ngay tức khắc.

Hết một tháng thử việc, thấy công việc bị bê trễ và thấy Minh Vũ không tài năng như lời mà anh đã "chém" khi phỏng vấn, sếp gọi anh vào phòng nhắc nhở. Thay vì lắng nghe và tiếp thu, Minh Vũ cãi nhau tay đôi với sếp. Anh sùng sỏ lên cho rằng sếp quá ngạo mạn, không biết vị trí của công ty nhỏ này đang ở đâu mà giao cho anh công việc quá sức, quá tầm, quá trách nhiệm của một quản lý.

"Tôi tốt nghiệp bằng giỏi của đại học danh tiếng trong nước, có bằng thạc sĩ quốc tế, từng làm việc ở tập đoàn lớn của Việt Nam. Tôi tự tin vào năng lực của bản thân, tin sự nhạy bén, thông minh của tôi có thể giải quyết tất cả công việc. Vậy tại sao công ty lại không hài lòng về tôi?"

Vị giám đốc nghe xong, chỉ thờ dài: "*Cậu không kém nhưng cậu chưa từng nỗ lực, chỉ chu làm việc cho bất cứ thứ gì. Thứ hại chết cậu chính*

là thứ ảo giác tưởng là mình giỏi. Chưa có thành tựu đã muốn ngồi trên ngai vàng, chẳng phải quá hài hước sao?"

Sống cùng với "hành tinh" của Minh Vũ là Anh Thư. Xuất thân từ một trường "đỉnh" và may mắn xin được học bổng ngắn hạn để học ở Châu Mỹ 1 tháng, Anh Thư luôn huênh hoang với bạn bè cùng lớp về trải nghiệm của mình khi được đi "du học" trời Tây mở mang kiến thức. Bạn bè cùng lớp thay vì ghen tị với cô nàng như mong mỏi của cô thì mọi người tỏ ra không hề quan tâm đến tài năng của Thư chút nào vì ai cũng biết cô vào trường học là "nhà có cơ" cả!

Nhoảng cái ra trường mỗi đứa một nơi, thi thoảng có lướt news feed thấy Thư có khoe ảnh đang làm ở công ty này công việc kia rất oách. Rồi mỗi ngày lại thấy cô đăng đàn chửi xéo đồng nghiệp rồi than thở bị o ép, bị cô lập vì... giỏi.

Hôm họp lớp gặp lại bạn bè, như nắng hạn gặp mưa cô lao đến kể lể than thở là cô vừa chửi vào mặt sếp vì sếp "quá ngu nhưng thích tỏ ra nguy hiểm". Một tràng "văn chửi sếp" được Thư tuôn ra khiến bạn bè á khẩu, tròn mắt vì thái độ "dọc ngang nào biết trên đầu có ai" của Thư.

"Người không tự cho mình là đúng thì trí óc mới có thể sáng suốt, người không khoe khoang thì công trạng của họ mới có thể được khẳng định, người không kiêu ngạo thì sự nghiệp mới có thể phát triển. Cách ứng xử của Minh Vũ hay Anh Thư rõ là đã tự tìm đường khó cho mình rồi. Bạn chém gió, bốc phét giỏi tới đâu đi chẳng nữa, không sớm thì muộn sẽ bị lòi đuôi chuột ra thôi. Sống không bằng thực lực, chẳng lẽ bạn định mặc cho mình một tấm áo quá rộng cả đời ư?

2. Anh bạn tôi làm chủ một công ty lớn từng than thở với:

Rất nhiều bạn trẻ tới xin việc, khi được phỏng vấn đều đưa ra một công thức khá giống nhau:

Em muốn mức lương khởi điểm trên 10 củ.

Làm việc không quá căng thẳng

Làm việc tại một môi trường có nhiều sự giúp đỡ hỗ trợ, không quá áp lực

Có cơ hội đi làm việc tại nước ngoài

Được làm ngay tại dự án thật, và vị trí tương ứng.

Và anh ấy đã hỏi ngược lại những bạn trẻ ấy

Các bạn muốn lương 10 triệu, vậy các bạn có biết để đạt được mức lương đó thì bạn cần đáp ứng những nhu cầu gì từ nhà tuyển dụng không?

Làm việc không căng thẳng, không áp lực, nhàn thì lương bạn sẽ không cao, bạn có chấp nhận được không?

Các bạn muốn được làm việc ở nước ngoài, đi Tây đi Tàu hay dạo gần đây là đi Nhật. Vậy khả năng ngoại ngữ bạn như thế nào? Có thực sự giỏi để bạn có thể làm việc tự tin ở nước ngoài không? Và bạn có biết làm việc ở nước ngoài nó sẽ như thế nào không?

Thậm chí có những bạn tỏ ra tham vọng hơn: "Tôi chỉ muốn làm sếp thay vì nhân viên sai vặt, lương thàng nghìn đô", vì các bạn tự tin việc mình có trong tay tấm bằng loại Khá, Giỏi của trường đại học danh tiếng. "Các doanh nghiệp trong nước đừng mơ "có cửa", chỉ những tập đoàn đa quốc gia mới là môi trường lý tưởng để tôi thỏa sức", vì các bạn nghĩ mình là những đáng sáng thế. Đoạn vị sếp này thở dài: ***"Đây đích thị là biểu hiện trầm trọng của căn bệnh nhiều người trẻ mắc phải hiện nay: Ảo tưởng sức mạnh."***

Trong một diễn đàn về khởi nghiệp, một chuyên gia có tiếng trong cộng đồng startup từng nhận xét rằng: "Startup Việt Nam thiếu kiến thức, lười, và quá ảo tưởng". Nhiều người trẻ thường thoải mái tuôn ra những phát ngôn đao to búa lớn về lối sống, triết lý kinh doanh của bản thân nhưng khi áp dụng vào thực tiễn cuộc sống, chỉ có khoảng 60% đối tượng thật sự thành công và làm chủ sự nghiệp của mình.

Tâm lý "ảo tưởng sức mạnh" thường bộc lộ rất rõ ở những bạn trẻ có năng lực hoặc bằng cấp (tự nhận thấy rằng) nổi trội hơn đại đa số thí sinh ứng tuyển còn lại. Đạt được học vị cao chưa chắc đã đem lại cho bạn sự thành đạt trong cuộc đời. Kiến thức bạn học được trên giảng đường chỉ khái quát một phần những gì bạn sắp trải nghiệm.

Nếu không đủ khiêm tốn nhận ra sự giới hạn trong năng lực bản thân, bạn sẽ rất dễ vấp phải những cú ngã khi chạm trán "chướng ngại vật" vượt quá tầm kiểm soát của mình.

3. Tâm lý học gọi hiệu ứng "ảo tưởng sức mạnh" này là Dunning – Kruger. Hiệu ứng này bộc lộ qua những khía cạnh sau:

- Cho rằng bằng giỏi đồng nghĩa với không lo thất nghiệp:

Hầu hết nhà tuyển dụng đều quan tâm đến thái độ, tinh thần cầu tiến và độ nhanh nhạy nắm bắt vấn đề của một thí sinh hơn là bảng điểm của

họ. Thế nhưng, rất nhiều sinh viên mới ra trường thường ngộ nhận rằng, với thành tích xuất sắc ở đại học, đặc biệt là những ngôi trường danh tiếng, chuyện có việc làm chỉ là sớm hay muộn. Đây hoàn toàn là một nhìn nhận sai lầm cần từ bỏ.

- Chỉ nộp đơn vào công ty lớn hoặc tập đoàn có tiếng tăm

Không phải người trẻ nào cũng đủ năng lực và thật sự phù hợp với môi trường toàn cầu hoặc văn hóa đa quốc gia ở những tập đoàn lớn. Thay vì chạy đua theo làn sóng ứng tuyển tập đoàn "đa quốc gia" để lấy cái tiếng, bạn nên tập trung nhận được "cái miếng" từ những nhìn nhận thực tế vào giá trị của bản thân mình. Bạn có đủ điều kiện ứng tuyển? Bạn có thật sự phù hợp với văn hóa nơi đây? Bạn có tìm hiểu kỹ về quy trình và chức vụ? Bạn có yêu thích công việc này hay chỉ đơn thuần muốn có danh hiệu ở một công ty lớn?

- Nhảy việc không ngừng hoặc liên tục đòi tăng lương

Bạn không hài lòng mức lương hiện tại và yêu cầu một khoản khác phù hợp với năng lực của bản thân. Nếu không chấp nhận, bạn sẵn sàng rời bỏ công ty để tìm kiếm một bến đỗ mới đáp ứng được các nguyện vọng của mình. Thay vì chê lương thấp, công việc nhàm chán, hãy thử thay đổi cách làm việc và chứng tỏ với nhà tuyển dụng bạn xứng đáng có được một mức lương tốt hơn hoặc vị trí cao hơn trong công ty.

4. Trên thế gian này, có những người có chút học vấn nhưng đã vội vàng kiêu ngạo, luôn tự cho mình là nhất. Đó chính là chứng ảo tưởng sức mạnh tai hại. Phàm, những người làm việc lớn, những bậc cao nhân xưa nay, càng làm việc, càng sống lâu dài, họ càng nhìn thấy những thiếu sót của bản thân mình, càng thấy mình vô cùng nhỏ bé.

Đặc biệt các bạn trẻ hãy học cách khiêm tốn và nhìn nhận mọi vấn đề theo một hướng khác hàng thay vì giữ góc nhìn chủ quan hạn hẹp.

Hãy cố gắng trau dồi kiến thức và các kỹ năng mới của bản thân mỗi ngày. Đừng bao giờ tự cho rằng mình đã biết hết tất cả. Những gì bạn biết có thể chỉ bằng 1% so với những gì người khác học được.

Hãy bắt đầu từ những công ty vừa và nhỏ trước, để bạn làm quen với công việc và môi trường làm việc. Đừng vội bay vào những tập đoàn lớn nếu như bạn không đủ bản lĩnh và kinh nghiệm.

Áp lực công việc hoặc áp lực cạnh tranh rất dễ khiến bạn nản lòng và hoài nghi về bản thân nhiều hơn. Khi đã tích lũy được một vốn kinh

nghiệm thực tế, bạn có thể thử sức ở các công ty lớn, tuy nhiên bạn phải biết mình thật sự phù hợp với cái gì.

Con đường phía trước của bạn vẫn còn rất dài, đừng vội vàng bay nhảy ở những tâm cao để rồi thất vọng về chính bản thân mình. Quá trình học hỏi của bạn chỉ mới bắt đầu. Hãy luôn biết lượng sức mình, biết vị trí của mình ở đâu thì bạn rất dễ dàng lập mục tiêu để tiến xa hơn một cách thực tế thay vì ảo tưởng nhưng mãi dậm chân tại chỗ

Một chút tri thức ít ỏi khiến người ta kiêu ngạo, kiến thức phong phú khiến người ta khiêm tốn. Do đó những bông lúa lép thường cao ngạo mà chĩa thẳng đầu lên trời, còn những bông lúa chắc hạt thường cúi đầu xuống đất. Một người chỉ có tâm khiêm tốn học tập, không bao giờ tự mãn, thì mới có thể bước đến đỉnh cao của sự nghiệp.

Theo DĐDN

ST

♥♥♥♥♥ 5 CHỮ VÀNG GIÚP BẠN VƯỢT QUA KHÓ KHĂN !!!

Cuộc sống không tránh khỏi những lúc sẽ khiến bạn cảm thấy chán nản, mệt mỏi và bế tắc. Hãy ghi nhớ 5 từ sau đây để giúp bạn có một tâm thái vững vàng khi đối mặt với khó khăn thử thách.

♥1. Tĩnh

Nói ít đi và lắng nghe nhiều hơn chính là cách để bạn điều chỉnh tâm thái của mình. Bởi vì người nói nhiều sẽ đánh mất đi vẻ đẹp của sự yên lặng.

Việc lạm dụng quá nhiều lời nói trước khi người khác mở lời có thể khiến phát ngôn của bạn bị mất đi phương hướng, hơn nữa nói nhiều sẽ thành nói hớ. Bởi vậy cần nghĩ kỹ rồi mới làm, nghĩ kỹ rồi mới nói chính là cách để kiểm soát tâm trí bản thân.

♥2. Bình

Trong cuộc sống hối hả, con người ai cũng như những cỗ máy tiến bước không ngừng, thậm chí nhiều khi còn quên mất mình đang đi đâu, đang làm gì? Vậy nên rất cần chữ “bình” này.

Bình ở đây là chỉ sự bình tĩnh, bình thản, là cân bằng. Như vậy nếu bạn có chỗ nào đó còn thiếu khuyết, người khác cũng rất dễ dàng góp ý, khuyên bảo bạn.

♥3. Nhẫn

Khi gặp phải bất công, đừng tức giận, đừng phàn nàn. Bởi vì tức giận sẽ làm hại đến sức khỏe, tức giận sẽ không thể giải quyết được vấn đề.

“Có lòng độ lượng để tha thứ những sự việc không thể thay đổi được, có dũng khí để thay đổi những sự việc có thể thay đổi được, có trí tuệ và năng lực để phân biệt được hai loại sự việc trên”. Đây là ba tố chất mà người thành công cần phải có.

♥4. Nhường

Có những sự việc, nếu cứ cứng nhắc tiến về phía trước thì trái lại là đang hủy đi con đường của mình. Bởi vậy cần phải biết tiến thoái một cách linh hoạt.

Bản thân cần phân biệt được đúng sai, phải trái. Đối với những chuyện nhỏ, thì hãy cố gắng hết sức để nghe ý kiến người khác, làm theo ý kiến của người khác, không khăng khăng chỉ làm theo ý kiến của mình, lùi một bước biển rộng trời cao.

♥5. Nhẹ

Nhiều người rất coi trọng đối với danh lợi, tiền bạc, tình cảm, thậm chí coi nó như mạng sống của mình, sau khi bị mất đi rồi thì gục đầu ủ dột, cảm thấy không thể sống được nếu như thiếu đi thứ đó.

Thực ra được hay mất cũng chỉ là một loại quan niệm. Bạn mất ở một phương diện nào đó thì tâm hồn của bạn cũng được “giải thoát” theo, bạn cũng sẽ có cơ hội để trải nghiệm những lựa chọn khác. Càng xem nhẹ mọi thứ, thì tâm hồn càng yên ả, càng có thể cảm nhận hạnh phúc từ những điều bình thường nhỏ nhoi.

Nguồn: st

THAY ĐỔI GÓC NHÌN SẼ THẤY ĐIỀU BẤT NGỜ CỦA CUỘC SỐNG

Cuộc sống không thể mọi việc đều suôn sẻ, nhưng hãy sống sao cho tâm hồn được bình thản, ung dung.

Đừng lo lắng về những việc sẽ không xảy ra, ngay cả khi bạn khóc cạn nước mắt và rụng hết tóc, điều đó cũng không được gì.

Đừng lo lắng về những gì đã xảy ra, dù bạn có hối hận nghìn lần và tự trách mình cả vạn lần thì cũng không ích gì.

Càng không nên lo lắng về những chuyện khó thay đổi, nếu đã thành thói quen thì dù bạn có cố gắng nhiều hơn cũng vô ích, chỉ tăng thêm phiền phức mà thôi.

Nếu có thời gian, chi bằng hãy ngắm nhìn thêm hoa cỏ cây cối xung quanh, lắng nghe thêm tiếng cười nói của trẻ thơ, nghĩ thêm về những gì mình có, bạn sẽ thấy thế giới này thật tươi đẹp, thật đáng để chúng ta mỉm cười.

Chỉ cần bạn sẵn sàng điều chỉnh tâm thái, nguy cơ cũng có thể biến thành cơ hội, khó khăn có thể trở thành nấc thang cho sự trưởng thành.

Hãy tĩnh tâm xuống và nghĩ thử xem, cuộc đời mỗi người chỉ có hơn 30.000 ngày. Thay vì sống trong sự căng thẳng, tức giận và thất vọng, chi bằng bạn nên mang theo bên mình 3 bộ “chìa khóa” này để bản thân thoải mái hơn một chút.

Không tranh chấp, lầy lội làm tiến, chậm chậm tiến lên, có thể thưởng ngoạn phong cảnh bên đường.

Không nóng giận, nhìn thấu mọi việc, tâm bình khí hòa, có thể cảm nhận những niềm vui nhỏ bé.

Không lo lắng, học cách cởi mở, thay đổi góc nhìn và bạn có thể tìm thấy những bất ngờ mới của cuộc sống.

St

20 "THUẬT NHÌN NGƯỜI" CỰC CHUẨN, NHÌN THẤU ĐỐI PHƯƠNG TỪ NHỮNG CHI TIẾT NHỎ

Phẩm chất của con người được thể hiện qua rất nhiều yếu tố. Lời nói, cử chỉ, cách hành xử,... đều bộc lộ tính cách, thậm chí là nội tâm bên trong. Muốn biết đối phương tốt hay xấu, là người như thế nào, tư tưởng của họ đối với vấn đề này là gì,... bạn chỉ cần quan sát kỹ càng hơn đều có thể nhận ra.

Học 20 “thuật nhìn người” này để thấu hiểu tâm can đối phương, cuộc đời bớt chông gai hơn rất nhiều:

1. Lần gặp mặt đầu tiên, người con trai chủ động tiếp xúc thân mật với bạn có thể không chỉ có một đối tượng (người yêu).

2. *Người lúc nào cũng đề cập đến chuyện tiền bạc, hoặc là không có tiền, hoặc là từng chịu cảnh nghèo túng đến ám ảnh.*

3. Lúc nào cũng than oán và chỉ trích người yêu cũ là đối tượng không nên tiến sâu hơn trong mối quan hệ, không đáng để gửi gắm yêu thương.

4. *Đến hỏi bạn cho ý kiến, thực chất họ đã tỏ tường câu trả lời, chỉ là muốn bạn xác nhận lại tính đúng đắn trong đáp án của họ mà thôi.*

5. Không dễ dàng hứa hẹn, nhưng một khi đã hứa thì phải thực hiện cho bằng được, kiểu người này rất đáng tin và đáng để dựa dẫm.

6. *Người gửi cho bạn tin nhắn “có đó không” thường chẳng có gì tốt lành, đa phần gặp phải chuyện khó khăn cần giúp đỡ nên mới tìm đến bạn.*

7. Người thích nói nhiều nhưng không có trọng tâm thường không giỏi trong việc lắng nghe. Người thật sự biết cách lắng nghe luôn đủ kiên nhẫn để nghe hết lời của đối phương rồi mới phát biểu ý kiến.

8. *Người lúc nào cũng treo câu từ than vãn oán trách lên miệng, thường không có năng lực. Người tài giỏi thật sự không có thời gian để than thân trách phận.*

9. Trên bàn ăn, người chủ động gấp thức ăn cho người khác, rửa chén bát, rót nước,... thường rất tinh tế, để ý đến từng chi tiết nhỏ trong cuộc sống, đi đến đâu cũng được nhiều người yêu thích, giành lấy hảo cảm.

10. *Đã lừa dối một lần thì có thể lừa dối nhiều lần. Nếu bạn không biết lý do vì sao đối phương lừa dối mà lại chủ động tha thứ thì bạn chỉ tự chuốc họa vào mình mà thôi.*

11. Lúc thành công, xung quanh bạn đều là những “người tốt”. Nhưng đến khi bạn rơi xuống vực thẳm cùng cực, người tránh xa chính là tiểu nhân, còn người chịu ở lại giúp đỡ lại là quý nhân.

12. *Người có nét ăn uống rất khó coi, chưa chắc họ kém văn hóa, nhưng khẳng định rằng họ từng bị cái đói bủa vây. Chưa biết đối phương đã trải qua những khó khăn gì thì tốt nhất đừng nên phán xét hay bình phẩm.*

13. Muốn nhìn nhận nhân cách của một người, đừng chỉ nhìn vào những điểm tốt của họ, mà hãy quan sát cách họ đối nhân xử thế và xử lý vấn đề khi tức giận.

14. *Người không sợ bị phê bình, hoặc là đã từng chịu đựng rất nhiều phê phán và nhận xét, hoặc là họ căn bản không để vào tai những lời này. Con người không ai thích bản thân bị chỉ trích, vạch trần lỗi sai. Người vẫn bình tĩnh khi bị người khác nhận xét thường vô cùng đáng tin cậy.*

15. Khi nói dối, người ta sẽ có xu hướng nói nhiều lời hơn bình thường, vì họ đang cố gắng khiến bạn tin rằng bản thân đang nói thật. Nhưng những ai tinh ý đều không bị đánh lừa bởi thói quen này.

16. *Người chịu lắng nghe thường rất lương thiện, trình độ EQ không hề tầm thường. Thật ra, không ai muốn nghe những lời tâm sự nặng nề cả, nhưng vì muốn thấu hiểu và an ủi đối phương, họ mới kiên nhẫn lắng nghe. Chỉ với biểu hiện nhỏ này cũng đủ thể hiện cả nhân phẩm của một người, sở hữu EQ cao, lại vừa biết cách chăm sóc người khác.*

17. Làm sai nhưng không giải thích là người rất đáng tin cậy. Giải thích không thể giải quyết vấn đề, thay vào đó có thể dùng hành động minh chứng. Người tài giỏi thường không đòi co nhiều lời, mà cố giải quyết rồi thông báo kết quả cho bạn.

18. *Người trưởng thành nói “để lần sau đi”, “để tôi suy nghĩ”, “tạm biệt”,... thật ra chẳng có "lần sau", chẳng có "suy nghĩ" hay "gặp lại" gì cả!*

19. Người yêu thiên nhiên thường có thể giới nội tâm sâu sắc, thích bình dị, chán ghét thị phi và ồn ào. Họ thích được hòa mình trong sự dung dị và trầm lắng. Cũng có thể họ đã trải qua nhiều thăng trầm trong cuộc sống, hoặc đơn giản họ tìm thấy nét đẹp của cây cỏ, nước và gió.

20. *Giữ cửa cho người lạ phía sau chắc chắn là người tinh tế, hoặc chí ít luôn để ý đến cảm nhận của người khác.*

(Nguồn: Zhihu)
Theo Phan - Pháp luật và bạn đọc
ST

CHẤP NHẬN

Nếu thực sự con không đủ củi để nấu sôi một ấm nước đầy, thì hãy bỏ bớt nước đi, và đừng cố gắng chạy đi kiếm củi nữa.

Cũng như cuộc sống đôi khi quá mệt mỏi không đủ nghị lực để tiếp tục, thì bớt lại sự tham cầu ước vọng, con sẽ thấy tâm mình nhẹ nhõm hơn.

Thật ra, không phải lúc nào cố gắng cũng là tốt đâu con. Với những thứ phù hợp, cố gắng sẽ đem lại giá trị. Nhưng với những thứ không phù hợp, càng cố chấp thì càng đau lòng. Đôi khi con phải chấp nhận con sai, con thua, để giải thoát chính mình.

Đừng đòi vạ nẻo ngàn lối, nếu lối hiện tại không tốt không hạnh phúc, đừng do dự nữa, đã đến lúc con phải thay đổi tất cả rồi... can đảm lên!

ST

Khi còn trẻ có những thứ ta gọi là "thực dụng", lớn lên rồi mới biết là "thực tế"

1. Không ăn những thứ có hại cho sức khỏe, không nói tâm sự trong lòng với người không thể giúp bạn phân ưu. Những thứ vô dụng, cho dù có rẻ thế nào cũng không mua. Người mình không yêu, dù có cô đơn thế nào, cũng không được ỷ lại.

2. *Ngoại hình thực sự rất quan trọng, nếu bạn xinh đẹp cuộc sống sẽ có thêm phép màu. Xinh đẹp ở đây không chỉ là hình thức khuôn mặt hay dáng người mà nằm ở cách đi đứng nói cười, ăn mặc phù hợp - khí chất của bạn.*

3. Trước 25 tuổi phải học được phép cộng, thêm nhiều trải nghiệm, thêm sâu sắc. Sau 25 tuổi, phải học làm phép trừ, giảm bớt bốc đồng, giảm bớt thù địch.

4. *"Môn đăng hộ đối" thực ra là một tiêu chuẩn quan trọng để chọn bạn đời. Hai cuộc đời hoàn toàn khác biệt khi va chạm thì rất khó để mọi thứ hài hòa.*

5 Khi bạn ốm đau, công việc chẳng quan tâm đến bạn đâu, người có đủ khả năng lo lắng cho bạn cũng chỉ là bản thân, quan tâm đến bạn cũng là người thân của bạn. Cho nên đừng vì công việc mà bỏ bên bản thân, xa cách cha mẹ.

6. *Người mà bạn thích nên là động lực, chứ không phải là nỗi đau của bạn. Việc mà bạn thích, nên là năng lượng, chứ không phải là lo lắng bất an.*

7. Trong công việc, không có sổ ghi quá trình, chỉ có phiếu ghi thành tích. Chú ý nâng cao hiệu quả làm việc, chứ không phải là kéo dài thời gian làm việc.

8. *Đừng để bản năng của bạn lấn át bản lĩnh, nếu bạn đúng, bạn không cần phải nổi cáu, nếu bạn sai, bạn không có tư cách nổi cáu.*

ST

Nhân gian này, đâu có con đường nào là đường dễ đi.

Chúng ta, vốn vì tham quá nhiều. Mà chưa từng biết đủ. Vậy nên cũng chẳng mấy khi được thanh thản nhàn tịch. Tự tại mà sống cho sâu sắc hơn.

Nhân thế này vốn nhiều thị phi. Có làm gì cũng không vừa lòng tất cả. Vậy nên đừng mãi nhìn thái độ người khác mà sống. Để rồi quên mất chính mình.

Thiện hay ác nên học tự mình phân định. Nên hay không nên cũng tự mình hiểu rõ. Biết nhân quả rồi, thì sống sao để không phải hối tiếc.

Vậy là được rồi.

Học hỏi và phát triển là một con đường rất dài. Chẳng thể nóng vội. Thành hay bại không phải tính chuyện năm tháng, mà ở chỗ chưa từng bỏ cuộc. Nên cứ từ từ xây từng viên gạch, đừng nên tạo áp lực quá cho mình, mà thành hỏng việc.

Cuộc đời, cứ đơn giản được thì đơn giản đi. Cho đời thanh thản.

ST

GIÁC NGỘ...!!!

• Tiền tài là để tiêu xài. Đủ chi dùng là phước đức, bằng quá nhiều sẽ biến thành mối lo lắng bất an.

• Nhà cửa là để trú ngụ , đừng biến thành gánh nặng cuộc đời. Bất luận lớn hay nhỏ, người ở trong đó thấy vui là được.

• Xe cộ là phương tiện đi lại , đừng biến thành công cụ để khoe khoang. Lái xe gì không quan trọng, miễn đi bình an về vui về là được.

• Danh thế là kết quả của sự phấn đấu rèn luyện, không phải đặc quyền. Có danh thế vừa phải là phúc phận , bằng như danh quá cao thế quá mạnh thì cũng khó lòng được yên.

• Ăn thực vồn để nuôi dưỡng con người, cũng là một dạng thuốc thang, không nên quá hoang phí. Ăn uống vừa đủ thì bổ dưỡng , bằng quá độ sẽ tổn hại cơ thể chính mình.

• Con người sống một đời, rốt cuộc nhận ra được những gì?

• Cuộc sống không nhất thiết phải đại phú đại quý , mà chỉ cần mỗi ngày trôi qua đều có ý nghĩa.

• Hạnh phúc không đến từ sự so bì với người khác, mà dùng tâm từ từ cảm nhận.

• Niềm vui vững bền không đến từ bên ngoài, mà xuất phát từ nội tâm của mỗi chúng ta...!!!

ST

Khi phiền muộn hãy đọc bài này, đọc xong sẽ nởn miệng cười!

Đời người ngắn ngủi, bạn có biết như thế nào là hạnh phúc? Người không cần thật đẹp, chỉ cần có tình yêu thương; người không cần phải thật giàu, chỉ cần cảm thấy ấm áp. Biết thỏa mãn, biết đạm bạc, đó chính là hạnh phúc!

Có một số việc, không phải không để ý, mà là có để ý thì sẽ như thế nào đây!

Đời người không có chữ nếu, chỉ có hậu quả và kết quả.

Trưởng thành chính là dùng nụ cười để đối diện với mọi việc.

Đường, có lúc không thông thì ta sẽ chọn đi đường vòng.

Tâm, lúc không thoải mái, thì ta xem nhẹ nó đi.

Tình cảm, đến lúc rời bỏ, nên để tùy ý.

Có một số việc, cố gắng chút sẽ trôi qua.

Có một số người, rất hung ác thì nên quên đi.

Có chút khổ sở, chỉ cần cười lên sẽ tiêu tan hết thấy.

Có tổn thương, đau đớn qua đi, còn lại chính là sự kiên cường.

Rượu, không uống thì sẽ không say; người, không mệt mỏi sẽ không gục ngã; tâm, không bị thương sẽ không tan nát; việc, không học sẽ không biết.

Vạn người theo không bằng một người thương; vạn người yêu không bằng một người hiểu. Chuyện tình cảm không ai có lỗi với ai, chỉ có ai không hiểu ai; người cùng với người không có ai rời bỏ ai, chỉ có thể là ai không biết quý trọng ai.

Người không cần thật đẹp, chỉ cần có tình yêu thương; người không cần phải thật giàu, chỉ cần cảm thấy ấm áp.

Biết thỏa mãn, biết đạm bạc, đó chính là hạnh phúc! Trong cuộc đời có một người yêu ta, hiểu ta, bao dung ta, lo lắng cho ta, thì ta chính là người hạnh phúc nhất.

Nếu có một ngày, có một người sẽ đi vào cuộc sống của ta, làm cho ta hiểu được vì sao ta cùng với những người khác đều không có kết quả. Kỳ thực, không có cái gì là không thể buông tay.

Thời gian trôi qua, khi ta nhìn lại, ta sẽ phát hiện, những thứ mà ta tưởng sẽ không thể buông tay, chỉ như là một lực đẩy, giúp ta trưởng thành.

Khi biết rằng mình có thể phân đấu, thì đừng bỏ cuộc.

Chờ đợi thật khổ sở, nhưng hối hận sẽ càng khổ sở hơn.

Lúc tâm tình không tốt, nhắm mắt lại, tự nói với chính mình, đây chỉ là ảo giác.

Khóc cho mình nghe, cười cho người khác nhìn, đây được gọi là nhân sinh.

Cho dù chính mình không vui vẻ, cũng tuyệt đối không đi quấy nhiễu hạnh phúc của người khác, đây là nguyên tắc.

Những chuyện đã qua thì hãy để cho nó qua đi, nhất định hãy để nó qua đi.

Cho dù đánh mất tất cả, cũng không được đánh mất nụ cười.

Cuộc đời không có điểm dừng, hiện tại luôn là điểm xuất phát.

Bất cứ ở đâu, bất cứ khi nào, không thể bỏ cuộc, chỉ có thể giữ vững ý chí phấn đấu, mới có thể chứng tỏ được sự tồn tại của sinh mệnh.

Cuộc sống mặc dù có khó khăn, nhưng nhất định phải tự mình đứng vững, không được dễ dàng dựa vào người khác. Học cách nhẫn nại, đừng phạm sai lầm của người khác, cũng đừng lấy sai lầm của người khác mà trừng phạt chính mình.

Hôm nay có thể là đại sự, nhưng tới ngày mai sẽ trở thành việc nhỏ; Năm nay sẽ là đại sự nhưng tới sang năm sẽ trở thành chuyện đã qua; kiếp này là đại sự, nhưng đến kiếp sau sẽ thành truyền thuyết. Chúng ta cùng lắm cũng chỉ là người có chuyện xưa mà thôi, cho nên, trong cuộc sống, trong công việc gặp việc không như ý, thì hãy nói với chính bản thân mình rằng: Hôm nay sẽ là quá khứ, ngày mai sẽ là tương lai, một ngày mới lại bắt đầu, cần buông bỏ hết thảy mọi thứ.

Đời người tựa như cây Bồ công anh, nhìn thì như tự do, nhưng thân bất do kỷ. Nhân sinh không có nếu, chỉ có hậu quả cùng kết quả.

Vận mệnh chỉ do mình nắm giữ, người khác không thể nắm được.

Trưởng thành, chính là dùng nụ cười để đối diện với mọi việc.

ST

**KHÔNG PHẢI LÚC NÀO KIÊN TRÌ CŨNG CÓ KẾT QUẢ.
ĐÔI KHI VIỆC BẠN CẦN LÀM ĐƠN GIẢN CHỈ LÀ “ĐỔI
HƯỚNG” MÀ THÔI**

Làm việc gì cũng đừng nên cố chấp quá. Kiên trì không đồng nghĩa với chuyện “làm mãi một kiểu”, “đi mãi một đường”.

Thử nghiệm nào cũng cần có giới hạn.

Đôi khi, mọi chuyện không phải do năng lực bạn yếu kém hay cách làm của bạn sai, mà chỉ đơn giản là đổi sáng một hướng khác.

ST

GIỮA NGƯỜI VỚI NGƯỜI DÙ THÂN ĐẾN MẤY CŨNG PHẢI NHỚ

Khoảng cách sản sinh ra cái đẹp, đây là quy luật tự nhiên.

Trời và đất có khoảng cách nên mới có khoảng không bao la đẹp đẽ ở giữa.

Mặt trăng và mặt trời có khoảng cách nên mới có ngày và đêm, ngay cả mặt trăng và mặt trăng cũng có khoảng cách nên mới có trăng khuyết, trăng tròn.

Người với người có khoảng cách, mới có sự lo lắng quan tâm nhớ nhung. Con người chung sống với nhau thực ra là một nghệ thuật, muốn làm tốt một chút thực sự không đơn giản. Cách nhau quá xa, quan hệ sẽ trở nên mờ nhạt, nhưng gần quá rồi sẽ sinh ân oán.

Nên duy trì khoảng cách như thế nào?

Mối quan hệ của con người đẹp nhất là khi duy trì khoảng cách phù hợp. Chính vì thế, giữa người với người, dù thân thiết đến mấy cũng không được quên việc duy trì khoảng cách phù hợp.

Mỗi người đều cần có đủ không gian cá nhân, tựa như quả bóng khí vô hình, một lãnh thổ mà mỗi người tự vạch ra cho riêng mình.

Cho dù là thế giới tình cảm, thế giới nội tâm hay là không gian cá nhân, đều cần phải giữ gìn đủ tự do, tự chủ trong cái lãnh thổ riêng tư đó.

Đừng nói các bạn là tri kỷ hay bạn thân, cho dù mối quan hệ có tốt đẹp tới đâu, một khi không gian cá nhân đó bị xâm phạm quá nhiều, thậm chí bị xúc phạm, chúng ta đều sẽ cảm thấy khó chịu, không thoải mái, chán ghét, thậm chí phản nộ.

Tình cảm đẹp nhất khi xây dựng trên nền tảng tôn trọng và thấu hiểu lẫn nhau, không vượt quá giới hạn, không mạo phạm, không thách thức, không giả tạo.

Đừng dùng lá chắn là tình cảm tốt đẹp để tùy tiện làm theo ý mình, cũng đừng nghĩ rằng người ta cho bạn nhiều quyền hạn mà bạn có thể vượt mặt, làm thay họ. Mỗi người đều là một cá thể độc lập, tuyệt đối không được vì thân thiết mà một bước không rời, mọi lời không giấu.

Con người với nhau cần giữ khoảng cách nhất định, xa gần tùy mỗi người, dựa trên nguyên tắc làm bản thân vui vẻ, giúp người khác thoải mái.

Đừng xem thường những khoảng cách này trong cuộc sống, có biết bao tình yêu cuối cùng đều bại vì khoảng cách. Xa nhau, thì thấy không vui, mà gần nhau lại nảy sinh mâu thuẫn.

Rất nhiều người đều có kinh nghiệm, trải nghiệm này: Mọi quan hệ với ai đó càng thân thiết, càng dễ xảy ra xích mích và mâu thuẫn với người đó, chẳng dễ dàng như giao tiếp với người lần đầu gặp mặt.

Giữa những người trong gia đình, hoặc cặp tình nhân với nhau lại thường hay trách móc lẫn nhau. Đây chính là minh chứng cho hiện tượng này.

Theo lý mà nói con người càng thân thiết, càng cởi mở với nhau, mối quan hệ cũng ngày càng tốt đẹp, nhưng thực tế lại hoàn toàn không phải như vậy. **Nguyên nhân nằm ở đâu?**

Thực ra, điều này có thể lý giải bằng quy tắc con nhím trong tâm lý học sau đây:

Hai con nhím, nếu tiến lại quá gần nhau, gai của chúng sẽ làm đôi bên đều bị thương. Chỉ sau khi tách nhau ra xa hơn một chút, duy trì một khoảng cách phù hợp, chúng mới có thể ở cạnh nhau, nướng tựa, sưởi ấm cho nhau.

Giữa người với người thực ra giống như những con nhím kia, nếu sát lại quá gần sẽ làm nhau bị thương, nhưng quá xa lại không thể nướng tựa, sưởi ấm cho nhau.

Chỉ khi duy trì một khoảng cách phù hợp, chúng ta mới có thể hòa hợp với nhau, duy trì khoảng cách phù hợp mới là chân lý mang đến thoải mái và ấm áp.

Nguồn: Soha

ST

Bạn có nghĩ mình đã tự làm chủ được bản thân rồi chứ ???

“Kinh doanh không phải chuyện quá to tát. Có biết bao thương nhân trên thế giới đã thất bại không phải vì họ không hiểu chuyện làm ăn mà chính là bởi họ không thể kiểm soát được cảm xúc và ham muốn

Vượt qua chính mình bao giờ cũng là cuộc chiến khốc liệt nhất, căng thẳng nhất mà cũng vinh quang nhất. Người ta sống trên đời, lòng đầy ham muốn, chuyện gì cũng có thể làm để thỏa mãn ích lợi cá nhân.

Cho nên nói dục vọng không giới hạn chính là kẻ thù nguy hiểm nhất của đời người cũng chẳng sai.

Dục vọng vừa phải, những phấn đấu cá nhân chính đáng, đương nhiên là liều thuốc kích thích hữu hiệu cho sự thăng tiến của bản thân. Nhưng dục vọng điên cuồng, những truy cầu mê muội lại là thuốc độc hại người.

Đã có biết bao người dành cả cuộc đời theo đuổi công danh, bạc tiền để rồi cuối cùng chết vì cái danh, cái lợi?

Nó cũng tựa tựa như những người ngậm ngải tìm trầm, lang thang khắp núi thẳm hang hoang tìm cây gỗ quý, cuối cùng phải chịu chết rục nơi nước độc rừng thiêng. Cái bả lợi danh bao đời nay vẫn ngấm ngấm chuốc say, chuốc mê mệt cho những kẻ không thể khống chế bản thân mình.

Người thành công không phải là người ham muốn nhiều nhất. Người thành công là người biết tiết chế cảm xúc tốt nhất.

Họ biết khi nào tiến, lúc nào lui, biết khi nào ngẩng cao đầu, lúc nào phải hơi cúi thấp.

Họ cũng biết cơ hội đến vào lúc nào và bao giờ phải vượt qua nghịch cảnh khó khăn.

Nói chung, họ tự làm chủ được bản thân mình.

Còn bạn thì sao, bạn có nghĩ mình đã tự làm chủ được bản thân rồi chứ ???

St

CÁCH TẠO CÔNG ĐỨC KHI DÙNG MẠNG XÃ HỘI

1. Nếu mỗi ngày bạn đều đăng một bức hình Phật lên mạng xã hội thì một năm bạn sẽ ấn tổng được 365 tượng Phật, 3 năm là 1.095 tượng Phật, 30 năm là 10.950 tượng Phật. Tức bạn đã ấn tổng được vạn Phật mà chẳng tốn một đồng xu nào. Đây là cách diệt tội tăng phước. Đặc biệt là tiêu trừ tội cực trọng tích lũy trong nhiều đời nhờ vào công đức tạo tượng Phật.

2. *Nếu mỗi ngày bạn cúng dường một ly nước trước tượng Phật, thì 30 năm sau bạn mới hoàn tất việc cúng hơn 10.000 ly nước cho Đức Phật. Bạn có thể rút ngắn thời gian lại, bằng cách cúng dường nhiều ly nước mỗi ngày. Lấy việc cúng dường 10.000 ly nước là mục tiêu chuyển nghiệp, tăng trưởng lòng từ bi, giới hạnh và tài sản.*

3. Nếu mỗi ngày bạn đều trích dẫn kinh Phật, đăng lên mạng xã hội thì tương lai nhất định bạn sẽ có trí tuệ nhờ vào hạnh bồ thí pháp.

4. *Nếu mỗi ngày bạn đều bình luận tích cực trên mạng xã hội bằng câu niệm Phật, thì tương lai nhất định bạn sẽ được gặp Phật, xuất gia trong giáo pháp của chư Phật và đạt đạo.*

5. Nếu mỗi ngày bạn đều chia sẻ các bài viết Phật pháp, thông tin từ thiện, phóng sanh cứu vật, hộ trì Tam Bảo trên mạng xã hội vì lợi ích chúng sanh, thì tương lai bạn không chỉ có trí tuệ, mà còn được nhiều người ủng hộ vì rộng kết duyên lành với chúng sanh nên có quyền thuộc Bồ đề.

6. *Nếu mỗi ngày bạn đều chia sẻ các bài thuốc có giá trị hữu ích trên mạng xã hội, tránh các phương thuốc không rõ nguồn gốc, thì tương lai bạn sẽ có sắc lực, mạnh khỏe và trường thọ.*

7. Nếu mỗi ngày bạn đều dùng mạng xã hội tòi tà phụ chánh, dám lên tiếng bảo vệ Phật giáo, trước những luồng thông tin bịa đặt, xuyên tạc, vạch trần âm mưu của bọn tà giáo, vì lợi ích chúng sanh, thì âm đức bạn sẽ tăng trưởng, được mọi người ủng hộ, chư Phật, Bồ tát, hộ pháp long thiên che chở, nhờ công đức hộ trì chánh pháp.

8. *Nếu mỗi ngày bạn đều duy trì chánh niệm tỉnh giác khi dùng mạng xã hội, biết phân biệt đúng sai, không tham dự vào các sự kiện tà kiến, ác kiến, ác giới trên mạng xã hội, thì định tuệ của bạn sẽ tăng trưởng.*

9. Nếu mỗi ngày bạn đều dùng mạng xã hội, để chia sẻ tri thức, lan tỏa các thông điệp tích cực thì hạnh bồ thí của bạn sẽ thành tựu, lòng từ bi của bạn được nuôi dưỡng.

10. Nếu mỗi ngày bạn nhìn lại mạng xã hội cá nhân của bạn đều dùng để tạo phước, tránh xa ác nghiệp, thì chắc chắn không những hiện đời an lạc, mà sau khi mạng chung bạn sẽ được sanh về cõi lành.

Người có trí tuệ thì vận dụng mọi phương tiện để truyền bá Phật pháp, lợi mình, lợi người. Sử dụng mạng xã hội, để tạo công đức tuy rất đơn giản mà kết quả vô cùng thù thắng. Không gian mạng chính là đạo tràng của Bồ tát Hư Không Tạng. Tuy mọi thứ trên mạng đều huyền nhưng tác động không nhỏ đến đời sống tinh thần của chúng ta. Do đó, phải cẩn trọng, đừng tạo nghiệp bất thiện khi dùng mạng xã hội.

**NAM MÔ TA BÀ GIÁO CHỦ ĐIỀU NGỰ BỒN SƯ THÍCH CA
MÂU NI PHẬT**

ST

Chúng ta đều không phải là trẻ con nữa

Nên đừng dấy dưa một cách không rõ ràng, yêu là yêu, mà không yêu là không yêu. Đừng mập mờ không danh phận.

Chúng ta đều không phải là trẻ con nữa, nên đừng luôn phạm sai lầm, sau đó xin lỗi và xem như không có chuyện gì, cơ hội sửa sai không nhiều, và yêu thương cũng không thể dành mãi cho một người chỉ biết nói xin lỗi.

Dù bạn đang chờ tin nhắn của ai, dù bạn đang buồn bã vì cuộc đời này thế nào, dù bạn đang bế tắc về tương lai, dù bạn không biết ngày mai chuyện gì sẽ xảy đến, dù có ra sao đi nữa. Mong bạn bỏ điện thoại xuống, khép mi lại, hít một hơi thật dài, và ngủ một giấc thật sâu.

Vì luôn có một cơ hội gọi là ngày mai.

Chỉ cần hôm nay bạn còn cố gắng sống, thì ngày mai sẽ cho bạn đáp án như ý nguyện. Chỉ cần bạn can đảm sống tiếp, thì không gì là không thể.

Chỉ cần bạn đừng làm tổn hại chính bản thân mình, thì vũ trụ nhất định sẽ dịu dàng ôm bạn vào lòng.

Chỉ là, bạn phải chờ một chút. Hãy bình tĩnh. Đừng nóng vội!

ST

ĐÂU LÀ VÒNG XOÁY LỚN NHẤT CUỘC ĐỜI?

(Bí mật ít ai biết về bản chất cuộc đời)

Bạn đã bao giờ tự hỏi đâu là vòng xoáy lớn nhất cuộc đời?

Đó có phải là vòng xoáy của **CƠM - ÁO - GẠO - TIỀN**? Không! Vì người tự do tài chính và sống biết đủ sẽ bước ra khỏi đây.

Đó có phải là vòng xoáy của **ĐỊA VỊ - QUYỀN LỰC**? Không! Bởi người muốn an phận sẽ chẳng màng tranh đấu.

Đó có phải là vòng xoáy của **TÌNH YÊU - HÔN NHÂN - GIA ĐÌNH**? Không! Người trọn vẹn với chính mình thì không cầu thị sự quan tâm từ kẻ khác.

Đó có phải vòng xoáy của **HƠN THUA - ĐƯỢC MẤT**? Cũng không! Người hiểu biết thì không bao giờ thấy mình thua thiệt điều gì.

Bạn có thể giải phóng mình khỏi mọi vòng xoáy bên ngoài đó.

✌️ Thứ lớn nhất quyết định hạnh phúc và bình an cả cuộc đời chính là vòng xoáy bên trong.

Khi bạn lập gia đình, tất cả đều chúc mừng, đều hân hoan, nhưng khi đời sống hôn nhân không như kỳ vọng thì bạn buồn rầu, chán nản.

Khi bạn đói, được ăn ngon thì vui, nhưng món ăn không như mong muốn, thì liền cảm giác khó chịu.

Khi bạn cảm thấy mình tài năng hơn người khác thì hài lòng, nhưng rồi có người giỏi giang hơn và vị thế bị ảnh hưởng thì sự so sánh, đố kỵ xuất hiện.

Giây phút an nhàn, vui vẻ, thoải mái làm bạn muốn thời gian ngừng lại. Nhưng khi áp lực công việc, cuộc sống thì bạn muốn tua nhanh hay chối bỏ.

Việc thích cảm giác mát mẻ khi xuân đến, làm bạn muốn tránh né tiết trời nóng nực lúc hạ sang.

👉 Vòng xoáy của NHƯ Ý và KHÔNG NHƯ Ý mãi tiếp diễn, khiến bạn trở nên càng vội vã, bất an!

Chính vòng xoáy vô hình này đã tác động đến hành trình sống, tìm kiếm không ngừng nhưng không trọn vẹn và không hạnh phúc bền vững.

Bạn là kẻ ngoài cuộc trong cuộc đời mình, thay vì trọn vẹn với từng khoảnh khắc để trải nghiệm sự màu nhiệm của hiện tại.

Bạn thấy mình bị động, bất hạnh thay vì đi tìm giải pháp, giành lại thế chủ động.

Bạn thấy mình thiếu thốn, đói khát, thay vì nhận ra những gì đang có, chính là ước mơ của người khác.

Bạn kết luận cuộc sống bết tắc và mình là **NẠN NHÂN**.

Nếu không có sự hành động và cứ để mặc bản thân nương theo những phán xét ngây ngô, bạn sẽ sớm nhắm đến những mục tiêu hèn mọn và tôn sùng những phẩm chất thua kém đó.

☞ Chỉ có **CHÁNH KIẾN** - ánh sáng của trí tuệ giúp thấu suốt quy luật vận hành Thân - Tâm bên trong. Thấy ra bản chất nơi nguyên lý cuộc đời, thì tự nhiên sẽ bình an, hạnh phúc vượt thoát mọi hoàn cảnh.

Nhận diện được bản chất của vòng xoáy cuộc đời là món quà, là thước đo của trí tuệ và bản lĩnh. Cũng như bóng tối sẽ tô đậm giá trị ánh sáng.

Không thích, chối bỏ những mảng tối, không làm nó biến mất, chỉ có học được cách chấp nhận, đối mặt và nhìn thẳng mới là mục đích đúng đắn. Mong muốn thay đổi yếu tố bên ngoài là điều không thể, thứ duy nhất bạn có thể thay đổi là **CHÍNH MÌNH**.

Tự làm giàu cho tâm hồn và trí tuệ bằng cách vun bồi ánh sáng Chánh Kiến, để có đủ sức mạnh vượt qua bóng tối bản thân.

☞ **Bạn luôn có 2 sự lựa chọn: mất niềm tin và tự huỷ hoại bản thân, hoặc sử dụng những nghịch cảnh và tìm ra sức mạnh bên trong. Chìa khoá nằm trong tay bạn.**

Chánh Kiến là hành trình rèn Trí Tuệ bền bỉ và đúng đắn, có hiệu quả thực tế, rút ngắn thời gian.

Khoá học Chánh Kiến Học - Hiểu - Hành là phiên bản học 50% lý thuyết, 50% thực hành để chuyên hoá và ứng dụng trong cuộc sống sẽ giúp bạn khai mở chiều sâu nội tâm và trí tuệ.

Khi đó bạn sẽ có đủ nội lực để bước qua mọi vòng xoáy và bước đi vững vàng trên hành trình cuộc đời! 🍀

ST

📌 Thế nào là làm đẹp đúng mực?

Làm đẹp, luôn là một nhu cầu chính đáng và được hầu hết các chị em quan tâm. Khoa học càng phát triển, xã hội càng hiện đại thì công nghệ làm đẹp càng tinh xảo. Sẽ không có gì đáng nói nếu như ai cũng biết làm đẹp một cách đúng mực. Cũng giống như người xăm mình, ban đầu chỉ là một hình xăm nho nhỏ để kỷ niệm một năm ngày yêu nhau. Và chỉ năm sau thôi, muốn tìm một chỗ trống trên cơ thể để ghi dấu ngày bỏ nhau cũng phải thè lưỡi ra mới xăm được. *Người tham gia thẩm mỹ cũng vậy, lúc chưa tham gia vào một công cuộc “tiểu tu” hay “trung tu” bằng dao kéo nào trên cơ thể thì sẽ rất ái ngại khi nghĩ về nó. Nhưng một khi đã làm một lần thì sẽ không ngại ngần cho những lần “đại tu” tiếp theo.*

Vậy thế nào là làm đẹp đúng mực? Ví như, một cô nhân viên văn phòng có thu nhập ổn định, đủ tiêu, khá xinh xắn, dễ thương nhưng có một chiếc mũi tẹt quá gãy. Cô bỏ ra một vài triệu đồng để nâng mũi là đúng mực. Một cô diễn viên đang nhiều triển vọng, có đầy đủ mọi tố chất nhưng mang trên mình “hai quả mướp”. Cô bỏ ra vài chục triệu đồng đổi hai quả mướp thành hai “quả cam sành” là đúng mực. Nhưng rất người làm được như vậy. Cô nhân viên văn phòng sau khi sửa xong cái mũi sẽ được ông “chuyên gia” thẩm mỹ tỉ tê rằng “cái môi của em hơi mỏng, em nên xăm rộng thêm một chút thì sẽ đẹp hơn”. Cô diễn viên đang nhiều triển vọng sau khi đổi hai quả mướp thành hai quả cam sành thì ra đường lại thấy người chuộng “bưởi Diễn” hơn...

Cái vòng luẩn quẩn giữa những lời dụ dỗ và lòng ham muốn được đẹp hơn cứ vậy đẩy các chị, các cô đi tận những chân trời góc bể vô cùng xa. Xa đến nỗi...

—
ST

KHỔ MỚI LÀ CUỘC SỐNG, MỆT MỚI LÀ CÔNG VIỆC

Đường dễ đi chỉ là khi xuống dốc, nhưng đường khó đi mới chính là con đường tiến lên trên.

Có ai đó nói rằng: “*Có thật rất mệt không? Mệt mới là cuộc sống, còn dễ chịu là người đã yên nghỉ ngàn thu*”.

Cho nên:

Khổ mới là cuộc sống, mệt mới là công việc.

Thay đổi mới là vận mệnh, nhẫn nại mới là tôi luyện.

Bao dung mới là trí tuệ, tĩnh tại mới là tu tâm.

Xả mới là đắc được, làm mới là đầy đủ.

Nếu bạn cho rằng cuộc sống của mình thật quá ư vất vả, hãy nhớ đây mới thực là con đường tiến lên.

Luôn nhớ rằng “*Cá lợi ngược dòng là cá sống, người vượt nghịch cảnh mới thành công*”

Sưu tầm

KHÔNG TỬ BÀN LUẬN VỀ TÍNH TỰ PHỤ VÀ ĐỨC HẠNH

Một hôm, Tử Lộ (một môn đồ của Không Tử) ăn mặc chỉnh tề kèm theo đôi chút khoe khoang đến bái kiến Không Tử.

Không Tử bèn nói: “*Trọng Do (tên hiệu của Tử Lộ), trò tự hào chi vậy? Khi dòng Trường Giang bắt nguồn từ ngọn Dân Sơn, dòng chảy của nó yếu đến nỗi nó chỉ có thể đẩy được một chiếc thuyền mộc rộng. Nhưng khi ra đến biển, nó mạnh như một trận cuồng phong và có thể làm lật cả một con thuyền mà cố băng qua nó. Đó chẳng phải là vì nước chảy xuôi theo dòng ư? Bây giờ Trọng Do ăn mặc khoe khoang, tự cho mình là nhất, thiên hạ còn ai dám chỉ ra khuyết điểm của Trọng Do nữa?*”

Tử Lộ bước nhanh ra khỏi phòng và trở lại sau khi đã thay bộ trang phục bình thường. Không Tử nói: “*Trọng Do, hãy nhớ rằng, người nói quá nhiều là người thiếu thực chất, người thích hiển thị bản sự thường hay khoác lác, và người thích thể hiện trí tuệ và năng lực hơn người đích thị là kẻ tiểu nhân*”.

Do vậy, người quân tử khi thuyết về đạo chỉ nói theo hiểu biết của họ, đó chính là mục đích của việc nói chuyện. **"Nếu họ không biết thì họ nói là không biết, đó chính là chuẩn tắc cơ bản nhất của việc hành xử. Biết thì nói là biết, không biết thì nói là không biết, ấy chính là biết vậy!"** Ai hành xử theo quy tắc này thì đúng là người nhân đức. Một người vừa có trí tuệ lại vừa nhân đức, người ấy còn bất mãn điều gì nữa đây?”

ST

Nếu không đi tiếp, thì ta sẽ làm gì?

Có 2 điều nhất định sẽ phải qua trong đời. *Một là niềm vui cực độ, hai là đau buồn cực hạn.* Có những sự nuối tiếc mà ta phải dành cả đời để ân hận, cũng có những hạnh phúc ta phải dành cả đời để nuối tiếc.

Mọi khoảnh khắc trong đời thật ra đều là việc phải gặp và điều phải làm. Không có việc gì mà tự nhiên tìm đến cả. Kể cả những việc khiến ta khổ sở nhất.

Quá khứ sẽ không quay lại và tương lai thì chưa kịp tới. Thời gian vẫn đang làm nhiệm vụ của nó và chẳng chờ đợi ai cả. Ta vẫn phải bước tiếp trên con đường của mình, không ngừng học hỏi, cố gắng và phấn đấu. Mỉm cười với cuộc sống, với bản thân và với những người xung quanh.

Thay vì nuối tiếc hay chìm đắm trong nỗi buồn, ta chỉ cần rút ra bài học từ quá khứ, tha thứ cho bản thân và người khác, và tiếp tục bước đi đến tương lai...

ST

THỎ GIÀ VÀ THỎ TRẺ

Một ngày nọ, thỏ già nhìn thấy thỏ trẻ đang chạy hót ha hót hải bèn gọi lại hỏi chuyện:

"Tại sao cháu lại chạy loạn lên thế?"

"Bác không biết là mùa săn bắn đã đến rồi sao?"

"Chàng trai ạ, ta có một cách để giải quyết việc đó. Cháu hãy biến mình thành một cây to, dù người thợ săn có đi qua cũng không thể bắn cháu được, vì họ cứ tưởng cháu là một cái cây."

"Cách này thật tuyệt! Sao trước đây cháu không nghĩ ra nhỉ? Cám ơn bác nhiều lắm."

Thỏ già lại nhẹ nhàng rảo bước trong rừng. Được một lúc nó nghe tiếng thỏ trẻ đuổi theo:

"Bác ơi, nhưng làm thế nào để biến được thành một cái cây?"

Thỏ già đứng lại, nhún vai nói:

– Chàng trai, ta đã đưa cho cháu một cách tốt, cháu phải cảm ơn ta chứ không nên làm phiền ta bằng những câu hỏi đó. Cháu nên tự mình suy nghĩ mới phải chứ.

Trong cuộc sống cũng vậy, một khi đã có ý tưởng, bạn phải tìm cách thực hiện để biến nó thành hiện thực. Người ngoài có thể đem cơ hội đến cho bạn, nhưng bạn có nắm bắt được hay không mới là yếu tố quyết định thành công.

Trong kinh doanh, thực tế cho thấy, một chiến lược được vạch ra rất tốt nhưng lại không được triển khai thực hiện cho tốt, thì chiến lược đó cũng không có giá trị gì cả.

ST

DÀNH 2 PHÚT ĐỌC VÀ NGÃM CHO CHÍNH MÌNH BẠN NHÉ

Cuộc đời con người luôn luôn có bàn tay vô hình chi phối, không phải một mà có tới hai bàn tay như thế "nhào nặn" nên cuộc đời ta.

1. Thứ nhất là số mệnh .

Con người sinh ra trên thế giới này mỗi người có một số mệnh khác nhau. Con người bị số mệnh chi phối hoặc thúc đẩy mà không hề biết nó là cái gì. Có lẽ cũng có người có ý kiến khác nhưng tôi thì cho rằng số mệnh là có thật, một sự thật hiển nhiên.

"Một cái gì đó lớn lao" mà ý chí, sự tư duy của con người không thể chạm tới, chắc chắn đang chi phối đời sống. Nó bắt chấp hi, ó, ái, nộ của chúng ta, chảy xuyên suốt cả cuộc đời, không ngừng không nghỉ như một dòng sông lớn đưa chúng ta ra biển cả.

Phải chăng con người bất lực trước số mệnh? Tôi không cho là vậy. Bởi vì còn có một bàn tay vô hình nữa.

2. Đó là luật nhân quả báo ứng

Tức là, nếu chúng ta làm điều tốt sẽ cho kết quả tốt, nếu làm điều xấu sẽ cho kết quả xấu. Nhân thiện thì sinh quả thiện, nhân ác thì sinh quả ác - đó là quy luật giản dị, rõ ràng, ràng buộc trực tiếp nguyên nhân và kết quả.

Mọi việc xảy ra đối với chúng ta đều có nguyên nhân. Nó chính là suy nghĩ và hành động của chúng ta. Tất cả những hành động, suy nghĩ đó trở thành "Nhân" để rồi sinh ra "Quả".

Hiện tại, bạn đang nghĩ về một điều gì đó, làm một việc gì đó thì tất cả những suy nghĩ và việc làm của bạn sẽ trở thành nguyên nhân nhất định dẫn tới một kết quả. Và rồi việc ứng phó với kết quả đó lại trở thành nguyên nhân dẫn tới các kết quả tiếp theo.

Vòng tuần hoàn vô hạn của luật nhân quả này chi phối cuộc đời chúng ta. Tôi đã từng nói rằng: "Điều gì mà tâm không muốn thì nó sẽ không đến", hay nói cách khác cuộc đời sẽ trở thành đúng như những gì mà ta đã vẽ ra trước đó.

Điều này cũng dựa trên luật nhân quả báo ứng. Bởi vì những điều mà chúng ta đã nghĩ, chúng ta đã làm sẽ trở thành nguyên nhân đưa tới hiện thực tương ứng.

Tôi muốn nhấn mạnh tầm quan trọng của việc mài giũa nhân cách, nâng cao tâm hồn, theo luật nhân quả này thì tâm thiện đã được gọt giũa chắc chắn trở thành nguyên nhân dẫn tới cuộc đời thiện.

Số mệnh và luật nhân quả, hai sức mạnh này chi phối cuộc đời của bất cứ ai. Nếu coi số mệnh là sợi chỉ dọc, luật nhân quả báo ứng là sợi chỉ ngang thì tâm vải cuộc đời của chúng ta đang được dệt lên.

Điều quan trọng ở đây là so với số mệnh an bài thì luật nhân quả báo ứng có vai trò điều chỉnh, làm cân bằng những sức mạnh áp chế cuộc đời chúng ta. Vì thế, dù số mệnh đã có sẵn từ lúc ra đời, chúng ta vẫn có thể tác động để thay đổi bằng cách sử dụng luật nhân quả báo ứng.

Theo lẽ đó, bằng cách nghĩ điều thiện, làm việc thiện, chúng ta có thể thay đổi vận mệnh của mình theo hướng tích cực. Con người một mặt bị số mệnh chi phối và mặt khác, con người còn có thể thay đổi số mệnh nhờ những suy nghĩ thiện, việc làm thiện của bản thân.

*Bài viết trên được trích từ cuốn sách "Cách sống" của tác giả Inamori Kazuo.

ST

Mỗi ngày đều phải sống thật vui vẻ

Câu tôi muốn nói với những người trẻ đang trưởng thành là: **Cố gắng một chút, cố gắng thêm chút nữa, bạn có thể làm tốt hơn mình tưởng tượng rất nhiều.** Thật ra cuộc sống cũng chẳng có gì, giống như giải đề toán vậy, có câu dễ, có câu khó, nhưng chỉ cần dùng đúng phương pháp thì không có đề thi nào là không giải được, không có câu hỏi nào là không tìm được đáp án. Trong trường học, thầy cô có thể dạy bạn dùng những phương pháp khác nhau để giải những bài toán khác nhau, nhưng khi bước chân vào xã hội, khi các bạn phải bắt đầu một mình phấn đấu vì cuộc đời, tôi mong các bạn đừng lo sợ, đừng lùi bước, dù gặp phải vấn đề học búa đến đâu, chỉ cần bình tâm lại thì chắc chắn sẽ có cách giải quyết.

Mỗi ngày đều phải sống thật vui vẻ, dù bên ngoài có mây mù giăng kín cũng phải nở nụ cười trên môi, các bạn hãy tin rằng thế giới có thể trở nên rực rỡ là nhờ nụ cười kiên cường của chính bạn.

-

ST

BÀI HỌC KINH ĐIỂN TRONG KINH DOANH: THẢ SÓI VÀO ĐÀN CỪ

Có một người chăn cừu quyết định đưa đàn cừu của mình lên sống ở phía bắc. Lúc đầu, khí hậu rất thích hợp cho đàn cừu, nên chúng sống rất phồn phơ, thoải mái. Cũng chính vì thế mà lũ cừu trở nên lười biếng.

Rồi mùa đông đến, nhiệt độ xuống rất thấp, khiến lũ cừu không thể chịu đựng nổi, nhiều con đã chết rét. Người chăn cừu rất lo lắng. Anh ta suy nghĩ mãi, rồi đưa ra một giải pháp có vẻ liều lĩnh: thả vài con sói vào bầy cừu. Lúc này, bầy cừu cảm thấy tính mạng của chúng đang bị đe dọa nên không ngừng chạy trốn sự truy đuổi của bầy sói. *Chính sự vận động ấy đã giúp chúng chống lại cái rét, và số cừu chết ít hơn trước đây khá nhiều.*

Có thể thấy, chính những mối nguy hiểm lại khiến chúng ta sống tốt hơn. Một công ty cũng vậy, chỉ có thể sống mạnh mẽ hơn khi luôn có ý thức về nguy cơ trong công việc để không quá chìm đắm trong thành công.

ST

CÀNG GIÀU CÓ CÀNG KEO KIỆT, CÀNG NGHÈO KHỔ CÀNG XA XỈ

(Đọc đi để biết tại sao mãi nghèo!)

Bùn xin mù quáng dưới chiêu bài tiết kiệm tiền chỉ làm tổn hại đến lợi ích của người khác và làm hỏng hương vị cuộc sống của chính mình. Người có tư duy như thế này đừng trách tại sao mãi nghèo khổ.

(01)

“Một người càng nghĩ tiền quan trọng, thì cuối cùng anh ta có thể mất tất cả, thậm chí những thứ mất đi còn giá trị hơn tiền.” Câu này đúng thật. Tôi đã chứng kiến nhiều trường hợp người ta vì tiền mà đánh nhau, hận vì tiền và vì tiền mà đoạn tuyệt quan hệ.

Đối với một số người, họ sẽ giải thích theo bản năng và chủ quan rằng của cải là tiền lưu thông trên thị trường hoặc thu nhập cố định của chính họ và mức độ giàu có và giá trị của họ sẽ phản ánh tư duy của họ, chính vì điều này mà họ ngày càng quan tâm nhiều hơn đến nguồn gốc của đồng tiền mà họ kiếm ra và kiếm càng nhiều càng tốt.

Chính vì ôm cái tư duy hạn hẹp về sự giàu có này và sự hơn thua về tài sản nên bao nhiêu người ngày càng kiêu ngạo với chút tài sản họ có, thành kiến cũng như sự khinh miệt người khác cũng bắt đầu nảy sinh từ đây.

Trong tác phẩm “Sử kí” có câu: Sự thịnh vượng của thế giới là vì lợi nhuận và sự hồi hã, nhộn nhịp của thế giới cũng là vì lợi nhuận.

Theo đuổi sự giàu có không hề sai.

Tuy nhiên, nếu tư duy về sự giàu có bị sai lệch hoặc bị hiểu nhầm, thì điều này sẽ gây ra hậu quả nghiêm trọng, có thể đau đớn hơn việc mất tài sản.

Nghịch lý cuộc sống: Càng giàu có càng keo kiệt, càng nghèo khổ càng xa xỉ

(02)

Trong cuộc sống thực của chúng ta, nhiều người sống một cuộc sống khá giả, thậm chí mức thu nhập của họ nằm trong tầng lớp trung lưu, hoặc cuộc sống thậm chí khá khá như trước nhưng chỉ có tư duy là ngày càng nghèo nàn và lạc hậu.

Tôi nhớ có lần tôi lên nhà chú trên thành phố chơi, căn nhà có hẳn 3 phòng rộng gần 120m² được trang trí rất lộng lẫy, tạo cho người ta cảm giác giàu có và đẳng cấp.

Đi theo sự hướng dẫn tận tình của chú, chúng tôi đến thăm phòng làm việc, phòng ngủ thứ hai và phòng ngủ chính của chú. Nghe những lời khen ngợi của chúng tôi, chú cười tự hào và mãn nguyện.

Nhưng khi chúng tôi đi qua phòng tắm đối diện phòng làm việc, mọi người dường như ngửi thấy một mùi lạ.

Tôi chưa kịp mở mồm hỏi thì chú nói thẳng rằng: Đây là toilet nhà chú, từ khi giàu có thì chú không có thói quen dọn dẹp và cọ rửa, có lúc chú cũng chẳng buồn xả nước sau khi tiểu tiện vì như thế sẽ rất tốn kém, để một tháng rồi dọn cho đỡ cực và đỡ tốn tiền. Tiết kiệm là tốt nhưng như thế này thì quá bần tiện.

Sống trong một ngôi nhà rộng hàng trăm mét vuông ở trung tâm thành phố hạng nhất, tôi thậm chí không có can đảm dùng toilet bốc mùi cả tháng mới cọ rửa một lần.

Ngày nào tôi cũng ngửi thấy mùi khó tả trong căn biệt thự này, tôi không biết đây là suy nghĩ giàu có của người nghèo hay đây là lối sống giàu có của người nghèo nữa.

Hành vi như vậy không liên quan gì đến sự giàu có và thu nhập của một người. Nhưng ở một mức độ nhất định, đây là một thói quen, một kiểu suy nghĩ, một tầm nhìn và một khuôn mẫu của những người đội mào nhà giàu.

Khi còn học phổ thông, bạn đã từng nghe hoặc đọc những câu chuyện về bốn người khôn khổ trong văn học hay chưa?

Đó là bốn nhân vật kinh điển trong phòng trưng bày văn học châu Âu, những người này nổi tiếng là người keo kiệt. Vì họ coi tiền là tất cả làm mục tiêu duy nhất của con đường sống, họ đã đưa tính keo kiệt và tham lam của mình lên đến cực điểm.

Để mưu cầu được lợi ích, họ đã chấp nhận đánh mất đi ý thức và nhân tính của mình, đồng thời thể hiện những mặt tối của lòng người như ngu ngốc, sa đọa và vô sỉ.

Bất cứ ai coi việc theo đuổi tiền bạc như tất cả niềm vui của cuộc sống thì ắt hẳn là người đó không có niềm vui trong cuộc sống của mình.

Bốn người làm lữ này bằng tuổi nhau, tính tình giống nhau, khí chất giống nhau và dường như không có gì khác biệt. Nhưng cái kết của mỗi người đều vô cùng đau đớn và hụt hẫng.

Nhân vật Shylock trong tác phẩm “Thương gia thành Venice” của William Shakespeare là một người giàu có nhưng không bao giờ hưởng thụ, người này muốn dùng tiền đó đổ vào cho vay nặng lãi để kiếm tiền, trừ tiền lương người khác, thậm chí ngay cả cơm cũng không để người khác ăn.

Abagon trong tác phẩm “Kẻ keo kiệt” có thể vì tiền mà bất chấp tình thân. Dù biết con cái đã có ý trung nhân nhưng vẫn nhất quyết gả con trai cho một góa phụ giàu có, gả con gái cho các lãnh chúa giàu có.

Grandet trong tác phẩm “The Scrooge” coi việc sở hữu tiền là niềm vui duy nhất trong cuộc đời mình.

Còn Prehikin trong tác phẩm “Linh hồn chết” thực sự là một người giàu có nhưng trông giống như một kẻ ăn xin. Nhà kho của anh ta đầy hoa màu và vải vóc, nhưng anh tiêu thụ thực phẩm và quần áo của anh ta không đáng kể. Kho đầy hàng hóa không được sử dụng vì để lâu khiến bột trong hầm cứng như đá, phải dùng rìu bằm nhỏ.

Sự dữ tợn của Sherlock, sự đa nghi của Abagon, sự xảo quyệt của Grandet và toan tính của Prehikin đã phơi bày một cách sinh động bộ mặt xấu xa của một người có cái nhìn sai lầm về của cải và tiền bạc.

Điều đáng sợ hơn là họ không phải thực sự nghèo khổ, nhưng họ vẫn quen thói cướp bóc và chiếm hữu, cốt để lấp đầy lòng tham vô độ trong họ mà thôi.

Bạn càng quan tâm đến những gì, thì chứng tỏ bạn đang thiếu thốn cái đó. Trong thực tế, nhiều người cũng giống như người keo kiệt phía trên, thật ra họ không biết rằng cách hành xử đó không khiến họ trở nên giàu thêm mà ngược lại họ sẽ càng nghèo đi.

Bùn xỉn mù quáng dưới chiêu bài tiết kiệm tiền chỉ làm tổn hại đến lợi ích của người khác và làm hỏng hương vị của cuộc sống của chính mình. Người có tư duy như thế này đừng trách tại sao mãi nghèo khổ.

(03)

So với hạng người “càng giàu có càng keo kiệt” ở trên, tin chắc rằng xung quanh bạn có một nhóm người “càng ít tiền càng sang chảnh”.

Có thể họ có lương 4-5 triệu đồng một tháng, nhưng họ chi từ 10 triệu đồng đến 20 triệu đồng mỗi tháng và để bù vào tiền chi tiêu đó, họ chấp nhận cách vay mượn người khác.

Đó là một ví dụ điển hình của việc “tiêu tiền của năm tới để sống cuộc sống hôm nay”, tất nhiên, đằng sau cuộc sống sang chảnh để lòn thiên hạ là những ngày tháng ăn mì gói, thậm chí là cơm nguội của nhiều người.

Tôi có một đồng nghiệp thường đi ra ngoài trong trang phục sáng màu, điện thoại di động là iPhone 11, mới ra mắt vào thời điểm đó và đôi giày dưới chân là phiên bản giới hạn và mẫu mới nhất.

Mở Facebook của anh ấy là ăn sáng trong khách sạn năm sao, hoặc say xỉn tại một quán bar sang chảnh trong ánh đèn mờ ảo và thay bộ như thay áo. Đôi khi tôi tự hỏi liệu anh ấy có phải là con của sếp lớn nào giàu có đến để trải nghiệm cuộc sống trong công ty hay không?

Trong một lần đi ăn, thỉnh thoảng nghe anh ấy nói chuyện về lương tháng của anh. Dù lương của anh khá cao nhưng tôi cũng đang băn khoăn không biết số tiền đó có đủ để anh ấy chi tiêu không.

Anh lướt qua vòng tròn bạn bè của mình và nói trong bất lực: “Chắc chắn là không đủ. Tôi chỉ có ba thẻ tín dụng và tôi nợ hàng chục triệu đồng. Nhưng cái gì nên tiêu thì vẫn tiêu, không đủ phải tìm cách vay tiền thôi.”

Sau này tôi mới biết đến hoàn cảnh của anh, bố mẹ anh cũng chỉ là tầng lớp lao động bình thường.

Bố buôn bán nhỏ, tiền lãi không đủ sống khiến ông ấy không thiết tha gì chuyện bán buôn, mẹ là giáo viên cấp 2 sắp nghỉ hưu, nhà lại có đứa con trai nhỏ sắp vào lớp 1 nhưng anh vẫn mặc sức tiêu pha. Lúc này, tôi chợt nhớ ra một bài báo rất được lòng bạn bè:

Cha mẹ đang còn vất vả, nhưng bạn lại mặc sức tiêu pha. Bạn đòi đi du lịch và chi phí cho một chuyến đi xa bằng tổng tiền lương của bố mẹ bạn trong một tháng. *Bạn lấy lý do bản thân không bằng bạn bằng bè để gây áp lực với họ. Cuối cùng, cha mẹ đành bậm bực đưa cho bạn cả tháng tiền chi tiêu trong nhà để bạn đẹp mặt với bạn bè.*

Khi bạn chạy tung tăng trên đồng cỏ thì bố mẹ bạn vẫn thức khuya tăng ca trong văn phòng chật chội và tối tăm, cốt kiếm đủ tiền lo toan cho gia đình.

Khi bạn xuýt xoa trước những món ngon trong nhà hàng sang trọng thì bố mẹ bạn mặc cả từng bó rau, cọng hành hay con cá ngoài chợ trời.

Khi bạn đang trò chuyện và cười đùa với bạn bè thì bố mẹ bạn lại đang tranh luận, kì kèo thậm chí nhún nhường trước những khách hàng khó tính để họ xiêu lòng đồng ý hợp tác.

Bạn thực sự không nên làm như vậy. Người trẻ tiêu tiền không có gì to tát, nhưng tốt nhất là bạn nên tiêu dùng tùy theo thu nhập và khả năng của mình, đồng thời thiết lập một cái nhìn đúng đắn về sự giàu có và tiêu dùng.

Nhiều người lầm tưởng rằng tiền của bố mẹ tôi nên dùng để tiêu xài hoang phí, nếu không thì tiền nhiều để làm gì? Chết rồi có mang theo được không?

Bạn sống thật thoải mái mà không hề lo lắng về chuyện cơm, áo, gạo, tiền. Bạn chỉ nghĩ hôm nay ăn gì mà không nghĩ rằng tiền mình lấy đâu ra.

Bạn sống thật kiêu hãnh nhưng bạn lại không thể nhìn thấy đằng sau bạn là cha mẹ đang âm thầm ủng hộ, để bạn sống một cuộc sống tốt hơn, sung sướng hơn ba mẹ.

Dừng nghĩ đến cha mẹ khi bạn thiếu tiền, họ không phải là máy ATM để bạn thích rút tiền khi nào thì rút, họ có nhiệt độ trên lòng ngực và cảm xúc trong nhịp tim của họ.

Tôi hy vọng rằng những giấc mơ lộng lẫy và sang chảnh của bạn không được xây dựng và tiêu hao trên công sức của cha mẹ bạn.

(04)

Nếu bạn muốn chống lại sự cám dỗ, trước hết bạn phải nhận ra sự cám dỗ.

Nói đến nhận thức và thái độ đối với sự giàu có, nhiều người không thể đối mặt với những ảnh hưởng và tác hại của sự giàu có một cách chính xác. Tôi đã đọc tiểu sử của David Rockefeller, tỷ phú và tài phiệt dầu mỏ người Mỹ. Cuốn sách ghi lại một đoạn ông nói trong một cuộc phỏng vấn với tạp chí Forbes:

Cuộc sống của tôi rất thú vị. Tôi tin rằng vật chất có thể làm cho một người hạnh phúc ở mức độ lớn.

Tuy nhiên, nếu bạn không có bạn bè và những người thân quan trọng, cuộc sống sẽ rất trống trải và buồn bã, khi đó vật chất không còn quan trọng nữa. Nước có thể đẩy thuyền nhưng cũng có thể lật ngược nó và điều này cũng đúng đối với cách nhìn nhận của cải và tiền bạc.

Người sáng lập gia đình John Rockefeller biết rằng của cải có thể tạo ra con người với diện mạo hoàn toàn mới và vẫn có thể hủy hoại con người, ông luôn cho con cái của mình để thâm nhuần các giá trị của tiết kiệm.

Trước khi bọn trẻ lớn lên, ông không đưa chúng đến văn phòng hay nhà máy lọc dầu, để phòng lũ trẻ biết rằng chúng đã được sinh ra và đang sống trong một gia đình giàu có.

Sau khi nghỉ hưu, John rất muốn tặng của cải và Carnegie, ông vua thép, đã tạo tiền lệ cho những người giàu ở Mỹ quyên góp tài sản của họ để làm từ thiện.

Theo Bloomberg News, từ năm 2006 đến 2008, David Rockefeller đã quyên góp đáng kể cho Quỹ Anh em Rockefeller và trường cũ của anh, Đại học Harvard, tổng trị giá hơn 300 triệu đô la.

Reuters dẫn lời phát ngôn viên của giải đấu cho biết David-Rockefeller đến Bảo tàng Nghệ thuật Hiện đại ở New York, Đại học Rockefeller quyên góp gần 2 tỷ USD.

Sự giàu có thực sự của một người không nằm ở việc anh ta có bao nhiêu của cải mà nằm ở việc anh ta có kiến thức và thái độ để xử lý sự giàu có một cách chính xác hay không.

Người xưa cho rằng: nghèo thì cô độc, giàu thì làm lợi cho thiên hạ.

Trong thời đại ngày nay, chúng ta không có phương tiện và trình độ để yêu cầu người khác xử lý của cải theo ý mình. Nhưng ít nhất họ có thể có một cái nhìn đúng đắn và lành mạnh về sự giàu có và tiêu dùng cho thế giới.

Trong bộ phim “Bố già”, ai đó đã từng kết luận rằng những người thành công thường tuân theo 5 bước sau để đạt được mục tiêu trong cuộc sống.

1. Nhận ra giá trị của chính bạn

- 2. Cố gắng hết sức để giúp đỡ gia đình bạn**
- 3. Cố gắng hết sức để giúp đỡ những người tốt bụng**
- 4. Nói cho nhóm dân tộc**
- 5. Đóng góp cho xã hội và đất nước.**

Tôi nghĩ những bước này, bất kể khi nào và ở đâu, thực sự chứa đựng kiến thức và thái độ của một người đối với sự giàu có.

Để nhận ra giá trị của bản thân là kiếm được quỹ tăng trưởng cuộc sống thông qua làm việc chăm chỉ và trải nghiệm chính thức.

Làm hết sức mình để giúp đỡ gia đình là làm cho gia đình bạn sống một cuộc sống hạnh phúc và đàng hoàng bằng chính sự giàu có của bạn.

Giúp đỡ những người tử tế là hoàn thành việc truyền tải ước mơ và thiện chí thông qua sự hỗ trợ thích hợp của của cải và vật chất.

Nói cho dân tộc là mở rộng phạm vi giàu có.

Dựa trên những nền tảng này, bạn có thể đóng góp tốt hơn cho xã hội, đất nước và hiện thực hóa các giá trị và mục tiêu sống của mình.

Trong thời đại thực dụng này, chúng ta không cần phải xấu hổ khi nói về tiền bạc và của cải. Đây là cách duy nhất để một người sống và tồn tại.

Dám nói về những đồng tiền chân chính và an tâm tiêu xài là điều tốt, còn xấu hổ khi nói về tiền là do thiếu tự tin.

Cuối cùng, tôi muốn sử dụng một đoạn văn của Tổng thống Hoa Kỳ Franklin để chia sẻ kiến thức và thái độ của tôi đối với sự giàu có:

Kiếm tiền không phải là tham lam và kiếm sống, đó là sứ mệnh và phẩm giá và là cách tốt nhất để một người làm cho cuộc sống trở nên đầy màu sắc và nhận ra giá trị của cuộc sống.

Những nỗ lực và thành quả xứng đáng của bạn sẽ là hướng đi mà bạn nên phấn đấu.

ST

BẮT ĐẦU TỪ HÔM NAY ...

1. Bắt đầu từ ngày hôm nay, tôi và bạn sẽ không buồn vì chuyện hôm qua, bởi vì chuyện hôm qua đã thành quá khứ, vĩnh viễn sẽ không thay đổi được. Việc tôi và bạn có thể làm là để quá khứ ngủ yên trong quá khứ.

2. *Bắt đầu ngày hôm nay, tôi và bạn sẽ không lo nghĩ chuyện của ngày mai, bởi vì chuyện ngày mai là do nỗ lực của ngày hôm nay. Việc tôi và bạn có thể làm là nắm vững tốt ngày hôm nay.*

3. Bắt đầu từ ngày hôm nay, tôi và bạn sẽ có phải từng ngày yêu quý cuộc sống. Tôi và bạn sẽ sử dụng tài năng tốt tài năng mà tạo hóa đã ban cho tôi và bạn để dựng xây hạnh phúc cho người khác.

4. *Bắt đầu từ ngày hôm nay, tôi và bạn sẽ buông chậm nhịp đi mỗi ngày của cuộc sống. Không cần phải bận túi bụi để trôi qua ngày tháng, cũng không cần phải đè nén để cuộc sống trôi qua đi.*

5. Bắt đầu từ hôm nay, tôi và bạn phải có lòng tin hoàn toàn mới – Không để quá khứ vướng bận tôi và bạn lần nữa. Tôi và bạn tin tưởng vào tương lai của tôi và bạn sẽ tràn ngập vô hạn niềm hy vọng.

6. *Bắt đầu từ hôm nay, tôi và bạn phải học tập chấp nhận mình và chấp nhận người khác. Tôi và bạn không nên yêu bản thân mình hoàn mỹ và cũng không yêu cầu người khác toàn vẹn tốt đẹp.*

7. Bắt đầu từ hôm nay, tôi và bạn phải học tập những sự nghiệp mới để cho đời sống của tôi và bạn tăng thêm nhiều hơn nữa trong sắc thái mới. Tôi và bạn nên dùng cách nhìn mới để thăng hoa đời sống của tôi và bạn.

" Cuộc đời đó có bao lâu mà hững hờ..."

Sưu tầm

Sự hài hòa ẩn giấu

Trở nên ngày một nhận biết hơn; ngày càng trở nên tinh táo và nhạy cảm hơn với hiện tại...

Khoảnh khắc bạn cảm thấy mình không ở đây và bây giờ, quay lại đi - đơn giản, hồn nhiên. Đừng tạo ra tội lỗi. Nếu bạn trở nên mặc cảm thế thì bạn bỏ lỡ vấn đề.

Có lỗi nhưng không có mặc cảm - nhưng nó là khó cho bạn. Nếu bạn cảm thấy có cái gì đó sai, bạn lập tức trở nên mặc cảm. Tâm trí rất, rất tinh ranh. Nếu bạn phạm tội thì trò chơi đã bắt đầu rồi; trên nền đất mới nhưng trò chơi là cũ. Mọi người tới tôi, họ nói, "Chúng tôi cứ quên mất." Họ buồn thế khi họ nói, "Chúng tôi liên tục quên. Chúng tôi cố gắng nhưng chúng tôi chỉ nhớ được vài giây. Chúng tôi vẫn đã tinh táo, tự nhớ được, và thế rồi nó lại bị mất - phải làm sao?" Không có gì có thể được thực hiện cả. Vấn đề không phải là làm gì chút nào.

Bạn có thể làm gì? Điều duy nhất có thể làm là không tạo ra cảm giác tội lỗi. Đơn giản chỉ cần quay trở lại.

Bạn càng quay lại... đơn giản, nhớ lấy, không với bộ mặt rất nghiêm chỉnh, không với nhiều nỗ lực; đơn giản, hồn nhiên, không tạo ra vấn đề từ nó, bởi vì vĩnh hằng không có vấn đề gì.

~Osho 

ST

Mỗi khi nhận thấy xung quanh không còn lại bất kỳ điều gì cả, thì đều là lúc để một người chạy đua với chính mình.

Khoảng trống tro bụi ấy là thứ sẽ đến mỗi khi bạn sa cơ, đang ở trong thất bại, bị môi quan hệ trước vứt bỏ hoặc kỳ lạ hơn - khi bạn đã trở thành người dẫn đầu.

Cảm giác một mình ấy có thể là một thứ rất kinh khủng, bởi vì hầu hết tất cả mọi người từ khi được sinh ra vốn đã luôn tồn tại một dạng phụ thuộc về tinh thần vào một con người khác, bắt đầu từ mẹ. Tuy vậy, ở dưới đáy sâu của trạng thái cô độc ấy mới thường có những bài học và hành trình ý nghĩa nhất mà một người cần phải đi.

Bất cứ ai sống trên đời cũng đều muốn tìm lấy cho bản thân những mối quan hệ khăng khít sâu đậm. Mọi người đi tìm một tri kỷ thấu hiểu mình ở từng rung động nhỏ, những người anh em chí cốt đồng lòng trước bão giông, hay một người bạn đời có thể cùng nhau trải qua vô vàn biến cố.

Tuy vậy, những con người mà bạn đi tìm ấy rất có thể còn không hề tồn tại; hoặc là do - khi một người càng đi xa trên con đường phát triển bản thân mình, họ lại càng tự nhiên xa cách với những người mà bản thân từng coi là thân thuộc. Những mối quan hệ ý nghĩa kể trên, nếu không cùng nhau trải qua sóng gió, không bao dung rộng lượng với nhau trước mỗi hiểu lầm be bé của cuộc sống, đến một ngày nhất định cũng sẽ rời xa nhau.

Một trong những điều bất ngờ nhất mà tôi học được từ các cặp vợ chồng đã kết hôn đó là - sau khi kết hôn, bạn vẫn sẽ làm rất nhiều thứ một mình. Công việc ở chỗ làm là nơi mà bạn sẽ không muốn bị người kia can thiệp. Con đường sự nghiệp của cá nhân cũng là thứ mà chỉ một mình có thể đi. Những khuyết điểm mà một người cần phải khắc phục vẫn là một mình kiên trì nhẫn nại tự xử lý.

Thứ khác biệt hiếm hoi giữa cuộc sống độc thân và hôn nhân sẽ chỉ là từ giờ bạn có một người để bầu bạn cùng chia sẻ; và cả hai có chung một mục đích là xây dựng một gia đình và đầu tư cho tương lai của những đứa con.

Cái sự một mình mà đám đông vẫn thường e sợ ấy, thật ra vẫn luôn là trạng thái tồn tại vốn có của thứ gọi là kiếp sống con người. Tất cả mọi người sẽ đều độc hành trên con đường của bản thân như thế cho đến tận

ngày chúng ta chết. Đôi lúc, sẽ có rất nhiều người lạ đến đi cùng bạn một đoạn đường, cho đến lúc chính họ cũng cần bước vào một ngã rẽ khác để đến với điểm cuối trong cuộc hành trình của chính mình.

Ở tuổi này, tôi nhìn thấy rõ chuyện “thành công” trong nhận thức của mỗi người đều là một thứ rất khác nhau; nhưng thất bại lại là chuyện mà vô cùng khó định nghĩa. Có lẽ, chỉ khi đến lúc bạn chết mà vẫn chưa đạt được mục tiêu xa nhất bản thân hướng đến thì đó mới thật sự là thất bại. Còn lại, mỗi lúc sa sớ hay mỗi lần bước vào một ngã rẽ ở cuộc đời, con đường đó vẫn đều có nhiều thứ nhân quả hạnh ngộ bất ngờ mà lúc này bạn sẽ chưa tự nhận ra được.

Tôi tin rằng, bên trong mỗi con người đều có một tiếng nói lương tri nhắc nhở họ về ước mơ cháy bỏng hay khát vọng viên mãn mà họ cần phải đạt được nhất trong đời. Đó cũng chính là mục tiêu và con đường để họ đạt tới trạng thái hạnh phúc nhất.

Tiếng nói ấy vẫn luôn nằm trong con người của bạn; mặc dù vậy, nó sẽ chỉ vang lên rất khẽ. Chính vì thế mà chỉ khi người ta ở một mình đủ lâu, tự đạt được sự tĩnh lặng trong tâm trí thì một người mới có thể nghe thấy được tiếng nói ấy.

Bất kể ngày hôm nay của bạn có tệ thế nào, mong các bạn hãy luôn nhớ về cuộc đua với bản thân của chính mình.

Con đường ấy có thể sẽ mang một chút đau khổ, nhưng đó là bước chuyển nhất định phải có trước khi một người đến được với tương lai tốt đẹp của bản thân.

- Wick -

ST

Có một ngày nào đó, bạn bỗng chợt nhận ra mình...đã già...!

Đó là khi bạn không còn hứng thú với những thứ lòe loẹt, những cảnh sắc rực rỡ, những nơi náo nhiệt và ồn ào thanh âm.

Đó là khi bạn thức dậy lúc 4 giờ sáng, chỉ để nghe tiếng gà gáy ban mai và nằm đợi ánh bình minh lóe sáng sau rèm cửa...

Đó là tối tối pha một ấm trà vừa đủ đặc, bật đài nghe những bài hát xưa cũ, đọc những cuốn sách cũ, chiêm nghiệm về cuộc đời, nửa gần nửa xa.

Đó là khi bạn thích lang thang trên đường phố một mình, thích nhìn những bức tường loang lổ, những gốc cây rêu phong, những mái nhà cũ kỹ, thích những quán cổ, bàn ghế phủ bụi, không gian mốc thối và mặt người trầm tư sau lớp sương thời gian.

Đó là khi bạn thích cảm giác được yên tĩnh một mình, chỉ một mình chìm trong những hoài niệm. Dạo này, thường nhắc đến những chuyện cũ. Có lẽ bởi thời gian đã gấp quá rồi!

Đó là khi bạn thấy mình ngày càng kiệm lời. Kiệm lời với chính bản thân, nhiều khi nghe tiếng nói của mình vang lên cũng giật mình.

Đó là khi bạn bắt đầu tìm kiếm một nơi thật sự để đến, để sống và cất giữ tuổi già. Không phải để an dưỡng mà là để tách khỏi những ồn ào, thị phi.

Đó là khi bạn thôi không bận tâm những yêu thương, ghét bỏ, để lòng mình tha thứ cho qua hết giận hờn, buông bỏ bớt những nhạt nhòa, nghi kỵ. Chỉ giữ lại cho mình những niềm tin và đích đến, sống lặng lẽ và nhẹ nhàng, tự do trong khoảng trời riêng của chính mình.

Đó là sống chỉ đủ cho mình, cho những người mình yêu, thế thôi...

Còn lại thì cứ như mây trời, lang bat qua đời nhau, đã từng vui, đã từng buồn rồi mỗi người đôi ngã. Năm tháng đã qua ấy, được gọi tên là THANH XUÂN.

ST

NHỮNG THÓI QUEN CỦA NGƯỜI PHƯƠNG TÂY MÀ CHÚNG TA CẦN HỌC HỎI

1. Nụ cười

Người phương Tây rất thích cười. Thậm chí, đó là điều bạn sẽ trông thấy đầu tiên dù họ là người quen hay người lạ.

Bạn thử ra đường gặp người nước ngoài, chỉ cần bạn nhìn vào họ là đã thấy họ sẵn một nụ cười với bạn đó!

2. Cảm ơn và xin lỗi

Đây là 2 câu cửa miệng của người phương Tây mà có lẽ còn xa lạ đối với đa số người Việt. Không phải vì chúng ta kém văn minh hơn mà chúng ta có suy nghĩ khác về việc sử dụng 2 từ này. ***Thậm chí, khi ta nhờ vả người khác còn quên nói lời cảm ơn.***

3. Tư duy cá nhân

Trường lớp phương Tây khuyến khích tư duy cá nhân, khác với tư duy tập thể của văn hóa Á Đông. Thậm chí, tư duy cá nhân là nền tảng trong giáo dục của họ. Mỗi cá nhân là một điều gì đó đặc biệt và không thể gom chung được. *Ho phát huy tối đa những ý tưởng táo bạo của mỗi cá nhân.*

4. Văn hóa đọc sách

Trung bình, một người phương Tây sẽ đọc tầm 4-7 cuốn sách trong một năm. Còn ở Việt Nam thì con số là 0,7. ***Đặc biệt là giới trẻ ngày nay, chúng quá ham hố vào thế giới ảo, mạng xã hội mà quên mất sách vở.***

5. Không soi mói đời tư cá nhân

Người phương Tây chỉ tập trung vào chuyên môn của bạn, họ không quan tâm bạn là ai, từ đâu đến. Điều quan trọng nhất vẫn là năng lực của bạn. Như ở ta, việc soi mói, bắt lỗi, đàm tiếu những yếu điểm của người khác là niềm vui của nhiều người.

6. Tư duy chỉ trích những lãnh đạo

Người phương Tây coi lãnh đạo của họ là những viên chức nhận lương bình thường như bao người khác, không hơn không kém. Họ đã nhận lương thì họ phải làm tốt công việc của mình.

7. Tâm nhìn dài hạn

Người phương Tây khi đã lên kế hoạch hay xây dựng cái gì thì họ sẽ có tầm nhìn dài hạn, ít nhất là 20 năm trở lên. Các doanh nghiệp phương Tây không bao giờ làm ăn chộp giật để kiếm lời trong ngắn hạn như người

phương Đông. Họ luôn có cái nhìn lâu dài và bền vững. *Các bạn có thể thấy những dịch vụ cung cấp online đều là những sản phẩm toàn cầu, đâu chỉ có giới hạn lãnh thổ. VD: amazon, youtube, google....*

8. Tôn trọng sự khác biệt của người khác

Đây cũng là một phần của “chủ nghĩa cá nhân”. Mỗi cá nhân là một món quà đặc biệt của Thượng Đế. Họ không bao giờ ép người khác phải làm theo ý mình, trừ khi họ tự nguyện. Không coi sự khác biệt là lập dị, là bệnh hoạn...

9. Không phán xét

Hamlet từng nói, “Chẳng có gì là tốt hay xấu, tốt hay xấu là do suy nghĩ.” Ông nói đúng, bởi phán xét ngăn ta thông hiểu và có thể hủy hoại hạnh phúc của ta. Khi phán xét, ta không cố gắng thấu hiểu – ta đi thẳng đến kết luận. *Nếu ngừng phán xét, ta sẽ cho phép bản thân cố gắng thấu hiểu 1 cách đa chiều, sau đó ta có thể hành động khôn ngoan hơn rất nhiều, bởi lẽ ta có nhiều thông tin hơn nhờ sự thông hiểu của mình.*

10. Văn hóa “Tại sao?”

Người phương Tây luôn tìm hiểu và không ngừng hỏi tại sao. Họ không bao giờ ngừng suy nghĩ, cũng ít khi họ lấy bằng cấp mình đi khoe và thể hiện rằng mình hơn người khác. **Do đó những sản phẩm họ sản xuất ra đều tốt nhất Thế giới bởi họ luôn luôn hỏi tại sao, tại sao và tại sao....?**

Nguồn : Internet

Bổ sung:

11. Văn hóa Xếp hàng. 😊

ST

28 CÂU NÓI THỨC TỈNH SỰ MÙ QUÁNG TRONG BẠN

1. Ba tôi nói: Chuyện gì ở đời cũng vậy, con chưa tự mình trải qua thì đừng quá tin tưởng.

2. *Sau khi tôi cãi nhau với mẹ và nhận sai, mẹ nói: “Nửa đời trước của con người, không có sai lầm, chỉ có trưởng thành.”*

3. Nếu một con gián vô tình chạm vào người bạn, nó sẽ chạy đến nơi an toàn và tự làm sạch bản thân. Thế nên mình làm người, bị người khác chơi xấu, hãy đi gội rửa làm sạch tâm hồn của bạn.

4. *“Khi em cảm thấy mệt mỏi, là bởi em đang lên dốc thôi.”*

5. Sẽ có ngày bạn nhìn thấy mặt giả tạo của một người, nhưng mà chẳng ai thấy cả. Ai cũng nghĩ là đũa đó tốt đẹp hoàn hảo như cái mặt vẫn thể hiện ra hàng ngày trước mặt mọi người. Và bạn không thể làm gì khác là cứ để nó diễn chán thì thôi.

6. *Mẹ nói, không cần phải mất ngủ vì một kẻ đang say giấc nồng.*

7. “Lúc trước tôi rất sợ làm mích lòng người khác, không dám đến trễ, không dám đưa ra yêu cầu, không dám nói sai, sợ hãi những lúc không khí vắng lặng, tế nhị, sợ đối phương không vui vẻ, hoảng sợ đối mặt với tất cả mọi người. Điều đáng tiếc là, tôi chưa từng nhận được sự tôn trọng tương ứng. Sau này, tôi bắt đầu chiều chuộng, yêu quý bản thân, bạn đến trễ thì tôi về trước, không muốn làm thì không cố miễn cưỡng, những lúc người ta vắng vẻ tôi thì tôi lấy điện thoại ra lướt. Quan tâm đến cảm nhận của bản thân, mấy kẻ khác có liên quan gì. Sau đó nhận ra, không những tôi được coi trọng, mà còn vui vẻ hơn nữa.”

8. *Thầy chủ nhiệm cấp Ba: “Trình độ của em quyết định trình độ của bạn trai em sau này, hai người có môi trường sống cùng tư tưởng quá khác biệt sao có thể ở bên nhau.” Tôi tin tưởng câu nói này, vậy nên mỗi ngày tôi vẫn luôn cố gắng để trở nên tốt hơn.*

9. Giáo viên của chúng tôi từng nói với tôi một đoạn thế này: “Nếu em cầu nguyện với Chúa, cho thấy rằng em tin vào năng lực của Chúa. Nếu Chúa không giúp em, cho thấy rằng Chúa tin tưởng vào năng lực của em.”

10. *Trong cuộc sống có 2 thứ đừng nên đi tìm: CÔNG BẰNG và SỰ THẬT. Sự thật thì quá tàn nhẫn còn công bằng thì không có đâu mà tìm.*

11. Lúc trước ba tôi nói với chị tôi: “Một người đàn ông ngay cả việc kết hôn với ai cũng không quyết định được mà phải nghe trong nhà, nói

rõ ràng, 1 là anh ta không có tiền, 2 là anh ta không có năng lực, 3 là bởi vì anh ta không đủ yêu con.”

12. *“Sa ngã không đáng sợ, vào lúc sa ngã lại hoàn toàn tỉnh táo mới đáng sợ.”*

13. Đừng tự ép mình phải sống vì một ai khác. Đừng học đòi thay thành một con người khác. Cứ là chính mình với sự chân thành. Miệng đòi thị phi, ta cứ thế mà đi.

14. *EQ cao có nghĩa là biết được người xung quanh là loại người gì, dựa vào đó để đưa ra những cách cư xử thích hợp. Làm những việc tốt chất cao đối với người tốt chất cao, tránh những việc không có lợi khi làm việc với người tốt chất thấp.*

15. Bạn càng có tài giỏi, thì các thím, các bà buôn dưa lê càng sẽ không lấy bạn ra làm chủ đề tán dóc.

16. *Đi cùng ruồi thì tìm được nhà vệ sinh. Đi cùng ong thì tìm được hoa thơm. Đi cùng người giàu học được cách kiếm tiền. Đi cùng ăn mày thì học được cách xin cơm. Vậy nên bạn là ai không quan trọng, quan trọng bạn ở cạnh ai.*

17. “Món tôi ăn càng ngày càng thanh đạm, đối mặt với mọi chuyện ở đời càng ngày càng khoan dung, sẽ không tùy tiện tức giận, học được cách nhẫn nhịn, dần dần có một trái tim trưởng thành. Cũng bắt đầu sợ hãi nghe thấy bất kì việc gì liên quan đến bệnh tật, ước mong lớn nhất là cả nhà mạnh khỏe. So với trái tim vội vàng muốn đi khắp chốn của hai năm trước, giờ đây tôi càng hi vọng dùng 9/10 thời gian của mình để cùng mẹ ăn một bữa cơm dưới ánh đèn ấm áp.”

18. *Mẹ nói nếu cuộc đời con đi sai hướng, vậy đừng bước cũng là một bước tiến.*

19. Một người có xứng đáng bạn dùng một đời để yêu thương hay không, không phải nhìn vào anh ta tốt với bạn thế nào, mà nhìn vào những lúc anh ta tâm tình không tốt, tệ bạc với bạn ra sao.

20. *Đợt trước thất tình, bạn tôi nói: “Khi cậu không buông bỏ được, cậu nhớ đến lúc anh ta là như thế nào buông bỏ cậu đi.”*

21. Đàn ông nên lịch sự với tất cả phụ nữ, mà không phải chỉ với phụ nữ đẹp.

22. Vào tiết học cuối cùng, thầy dạy Hóa cấp Hai viết lên bảng một công thức: “Graphite (áp suất cao, nhiệt độ cao) → Kim cương”, thầy nói: “Cuộc sống là như vậy.” *Graphite: Than chì

23. “Liên quan gì đến tôi” và “Liên quan gì đến bạn”. Công nhận rằng hai câu này giảm bớt rất nhiều phiền toái.

24. Đừng sợ kẻ thông minh, hãy sợ kẻ ngốc tưởng mình thông minh.

25. Chẳng ai để ý những giọt nước mắt của bạn. Chẳng ai để ý đến nỗi buồn của bạn. Chẳng ai để ý đến nỗi đau của bạn. Nhưng tất cả đều để ý đến lỗi lầm của bạn.

26. Hãy “giết chết” những người bạn muốn trả thù bằng sự thành công, và “chôn cất” họ bằng những nụ cười của bạn.

27. Nếu kẻ nói xấu bạn mặc dù không biết gì về bạn, đừng buồn, hãy nhớ rằng “chó sủa khi gặp người lạ”.

28. Đừng bao giờ kể với ai về vấn đề khó khăn của bạn, 90% trong số họ không quan tâm. 10% còn lại thậm chí vui sướng khi nghe thấy điều này.

Nguồn: Chia sẻ kiến thức

ST

GIẬN THƯƠNG

Có nhiều mối quan hệ, vì lòng thương nên mới có chuyện giận. Giận mà không đành lòng bỏ, là bởi vì thương. Cũng đôi khi vì thế mà những người thương nhau nhất, lại chính là những người giận nhau nhiều nhất.

Ta cứ sống với nhiều tất bật, lâu dần, đôi mắt chỉ có thể nhìn thấy những điều đang diễn ra, cơ thể và trí óc phản ứng với nó như một dạng đáp trả. Ta không đủ tình thương để tĩnh lặng khi nhìn vào lửa giận của một người. Ta không đủ sức mạnh tinh thần để tái tạo tình thương, khi nhìn vào những điều có thể làm chính ta thương tổn.

Kiếp người quá ngắn cho những điều đáng để phải hồi hận, lại quá dài, cho những ngày khổ đau vì những điều "trước mắt".

Thực ra cuộc đời là một cảnh đẹp, luôn chờ đợi dịu dàng với những ai biết buông, biết ngộ.

Nhìn vào lửa giận của một người, bạn sẽ bị thiêu đốt, hay là vẫn đủ sức mạnh để thấu hiểu tại sao người đó giận như vậy? Bạn có đủ mong muốn về lòng từ bi để nghĩ xem họ đã chịu những đau khổ và tác động gì. Nếu bản thân ta chỉ nghĩ về chính ta thì rốt cuộc, ta sẽ chẳng học được gì cả, chẳng bao giờ lớn lên, và dĩ nhiên sẽ chẳng bao giờ thoát khỏi những mâu thuẫn.

Hãy cứ thử tái tạo tình yêu của mình, sau những lần chính bạn tổn thương. Dành nó cho một con người nhỏ bé nào đó. Yêu thương và thấu hiểu được một người, bạn mới bắt đầu học được cách để yêu thương và thấu hiểu.

Từng bước vượt qua cơn giận lớn của chính bản thân mình.

St

HIỂU RÕ “NHÂN QUẢ” TRONG KINH DOANH

“Gieo nhân nào, gặt quả nấy”. Muốn có quả ngọt thơm thì phải biết gieo nhân thiện lành, tránh gây điều xấu ác. Đặc biệt trong kinh doanh, quy luật nhân quả càng vận hành một cách rõ ràng.

Đôi với bất kỳ ai muốn trở thành một doanh nhân xuất chúng, thì trước tiên phải hiểu rõ: “**KINH DOANH và ĐẠO ĐỨC là một.**”

Tức là bạn phải vun bồi đạo đức, trở thành người tử tế trước tiên thì công việc kinh doanh mới thuận lợi và phát triển.

Người làm kinh doanh không hiểu luật nhân quả sẽ bất chấp tất cả, không phân tốt xấu, làm mọi việc chỉ để thu lợi cho bản thân.

Khi gieo nhân như vậy thì họ sẽ gặp được những trái đắng chính là sự lo âu, bấp bênh, đau khổ, hay là luôn tồn tại cảm giác tội lỗi vô hình trong tâm trí.

Ví như, khi người làm kinh doanh buôn bán hàng giả, lừa người lấy lợi, nói rất những điều dối trá cốt chỉ để thu lợi về cho bản thân...

Dần dần họ sẽ chịu cảnh sống trong cảnh nơm nớp, lo sợ sẽ vướng vào vòng lao lý; hoặc luôn giữ thái độ dè chừng vì sợ người khác cũng bày mưu tính kế hại mình.

Tệ hơn thế, nghiệp báo lớn nhất của những người như này là khi con cháu họ học theo thói nói dối, lừa lọc, sau này trở thành những tay lừa đảo, lừa cả chính cha mẹ, người thân,...

Hoặc là, đã có hàng loạt doanh nghiệp bị tẩy chay, bị phạt rất nặng khi lợi dụng thời điểm dịch bệnh để tăng giá bán khẩu trang y tế, tăng giá bán thuốc.

Cũng có những doanh nghiệp bất chấp xả khí thải, nước thải độc hại vào thiên nhiên, gây ô nhiễm môi trường nặng nề.

“Quả đắng” của họ trước tiên là bị xử phạt theo quy định pháp luật, sau đó là bị lên án, bị tẩy chay bởi chính những người cùng đất nước, cùng quê hương.

Nhưng khi nhìn sâu vào vấn đề, bạn cũng có thể thấy rằng, chính việc này đây đang trực tiếp hủy hoại môi trường sống của chính bản thân họ, cũng như của gia đình, bạn bè, con cháu của họ về sau này.

Còn với những người luôn đặt chữ tín, sự tử tế lên đầu vào hoạt động kinh doanh; biết rõ quy luật Nhân Quả vận hành, làm điều gì cũng có đủ 3 yếu tố: lợi mình - lợi người - lợi thiên nhiên, ắt hậu vận viên mãn, có

gia đình hòa thuận, có bạn bè quý mến, được cộng đồng xã hội ủng hộ,...
 Con đường công danh sự nghiệp chắc chắn sẽ theo đó mà phát triển.

Các bạn nên nhớ rằng, chúng ta đang sống trong một thế giới mang tính tương hỗ, tức là mọi yếu tố hiện hữu trong vũ trụ đều có mối liên kết với nhau.

Khi bạn làm việc xấu, chắc chắn vũ trụ sẽ “trả lại” cho bạn những điều xấu ác đó.

Ngược lại, khi bạn biết đề tâm hướng thiện, làm nhiều việc thiện lành, tôi cam đoan cuộc đời sẽ chẳng để bạn chịu thiệt thòi.

Vì vậy, hãy cố gắng tích lũy dồi dào ngân hàng phước đức, tất cả những gì bạn thu được ngày hôm nay đều là kết quả của những gì bạn đã gieo trong quá khứ.

Tương tự như trong hoạt động kinh doanh, muốn doanh nghiệp của mình phát triển vững bền, tuyệt nhiên đừng quên đi ĐẠO ĐỨC.

=====

Làm kinh doanh (cũng như làm bất kỳ điều gì trong cuộc sống) mà không có Đạo đức, không có Trí tuệ sáng suốt để phân biệt phải - trái/đúng - sai thì là hại người, tổn phước mình!

ST

AN NHÀN KHÔNG TỰ DỪNG MÀ CÓ

1. Việc thì luôn nhiều, nhưng chẳng có mấy ai chịu bắt tay vào làm, cứ phải đợi người khác làm cho mình rồi mới rón rén xin được góp công cùng. **Ai mươn?**

2. *Những tưởng lợi dụng mảnh khỏe, mưu mô sẽ giúp con người ta thành công hơn, nhưng sự lười nhác gián tiếp nhấn chìm họ vào những cửa ải, khó khăn còn nguy hiểm hơn.*

3. An nhàn không tự dừng mà có. Không làm thì không có ăn. Còn những người chỉ chực chờ người khác làm rồi mỗ xẻ sớm ngày cũng tàn lụi.

4. *Chẳng có con đường nào dành cho kẻ lười. Nếu có may ra là con đường không có một chút ánh sáng.*

5. Có những người biết nhưng mà không chịu làm. Không biết nên không làm thì có thể chấp nhận được. Nhưng biết mà không làm thì mãi mãi chỉ là người đi thụt lùi.

- suu tâm -

THẮNG Ở HÒA KHÍ, BẠI Ở TÍNH KHÍ, THÀNH CÔNG Ở ĐẠI KHÍ

1 - Thắng ở hòa khí.

William Shakespeare có một câu danh ngôn: *"Đối đãi với người cần hòa khí, nhưng không cần quá suông sã. Hòa khí không đơn giản chỉ tính khí ôn hòa, điềm đạm, mà còn chỉ có tinh thần đoàn đội, có thể tạo nên bầu không khí hài hòa"*. Hòa khí không phải là bạn cần làm người tốt, mà là có một trái tim đối nhân xử thế khoan dung tha thứ.

Ở Trung Quốc có một câu chuyện nổi tiếng kể về Tăng Quốc Phiên – tướng lĩnh lỗi lạc thời nhà Thanh như sau: Tăng Quốc Phiên thống lĩnh vạn quân với tôn chỉ "Thành" và "Hòa" để đối đãi với thuộc hạ cấp dưới. Môn sinh của ông miêu tả Tăng Quốc Phiên thường ngày trong doanh trại đợi mọi người để cùng ăn cơm, ăn cơm xong lại cùng nhau ngồi quây quần chuyện trò, và khi ấy Tăng Quốc Phiên sẽ kể những câu chuyện cười khiến ai nấy đều vui vẻ.

Năm Hàm Phong thứ 11 (1861) Lý Tú Thành lãnh đạo quân đội tấn công đại doanh của Tăng Quốc Phiên, Kỳ Môn rơi vào thế hiểm nguy, có kẻ đã thu dọn chuẩn bị chạy trốn, biết chuyện Tăng Quốc Phiên truyền lệnh xuống dưới: "Thế giặc đã vậy, có kẻ muốn quay về, cấp 3 tháng bổng lộc, sự bình có thể quay trở lại doanh trại".

Đối mặt với quân lính đào ngũ Tăng Quốc Phiên chẳng những không trừng phạt mà khoan dung đối đãi, tha thứ. Đám quân lính nung nấu ý bỏ trốn sau khi biết được đã hối hận và từ bỏ ý định.

Dùng hòa khí để đối đãi mới có được hòa khí của người khác, tranh cãi đối đầu chỉ khiến bạn và đối phương bị tổn thương. Không cần phân cao thấp, đúng sai, hòa khí mới là chiến thắng.

2 - Bại ở tính khí.

Nhân sinh nhất thế, thảo mộc nhất thu, ý chỉ con người đều có tính khí riêng, gặp chuyện khó tránh khỏi hoài nghi. Có người sẽ bị kích động mà cuốn theo sự việc, nhưng cũng có người đủ thông minh để điềm đạm nhìn nhận, không chế cảm xúc, tính khí của bản thân.

Tuy nhiên Tần Mục công liền ngăn quan sứ lại *"Người quân tử không thể vì một con súc vật mà đắc tội đến lão bách tính"* đồng thời hạ lệnh: *"Ta nghe nói ăn thịt ngựa mà không có rượu sẽ hại đến cơ thể người hãy đem rượu ngon đến cho họ đi"*.

Ba năm sau Tần Mục công thảo phạt Tấn Quốc, vừa bị bại trận lại còn thương nặng, trong hoàn cảnh ngàn cân treo sợi tóc, thì ở đâu một đội quân như thiên binh thần tướng, đánh cho quân Tấn tan tác, Tần Mục công vì thế mà chuyển bại thành thắng.

Đội quân đó chính là đám bách tính năm xưa đã bắt con tuần mã của ông nhưng không bị trừng phạt mà lại còn được tặng rượu ngon. Tần Mục công đã trông phúc báo, đề vào lúc thích hợp thu lại được báo đáp.

Khoan dung, độ lượng, hào sảng, chính những phẩm chất riêng biệt ấy mà Tần Mục công trở thành một trong những Xuân Thu Ngũ Bá (năm bị bá chủ thời Xuân Thu) để lại tiếng thơm thiên cổ.

Victor Hugo từng nói: "*Rộng lớn nhất thế gian là biển, rộng lớn hơn biển là bầu trời, mà rộng lớn hơn bầu trời là lòng người*".

Một người có tấm lòng rộng lớn bao nhiêu thì có bấy nhiêu đại khí, cũng nhờ đó mà sẽ thành bấy nhiêu đại sự. Bàn cờ số phận, bạn hãy học cách mở rộng tấm lòng, nhân quang của bản thân, nếu muốn đi nước cờ kế tiếp.

Ý nghĩa thực sự của cuộc đời thực ra nằm trong ba chữ "Khí".

Lấy hòa khí đối nhân, dùng nụ cười và tấm lòng vị tha để vén màn sương mù, tiền đồ ắt rộng mở.

Điều khiến cảm xúc, tính khí, trở thành chủ nhân của nó, khó khăn trở ngại ắt sẽ vượt qua.

Dùng đại khí để xử thế, có một tấm lòng rộng mở, vạn sự ắt sẽ bình an.

3. Thành công ở đại khí

Người thành công sẽ không cố chấp vào những chuyện không cần liêm xỉ, nịnh bợ, càng không tính đoán so đo thiệt hơn đúng sai.

Dùng đại khí để xử thế, có một tấm lòng rộng mở, vạn sự ắt sẽ bình an.

Nguồn: Cafebiz

ST

QUY TẮC 4 - 4 - 4 ĐỂ KHÔNG HỐI HẬN TUỔI 30

Tôi tự hoạch định bản thân theo quy tắc 4-4-4, đó là bốn năm đại học, bốn năm sau khi ra trường, và bốn năm đến 30 tuổi.

Khi mà bạn còn xách tập vở đến trường, con đường đi nó bằng phẳng lắm, luôn nhìn cuộc sống qua lăng kính màu xanh da trời có cầu vồng bao quanh. Ra trường rồi, thì cầu vồng chẳng có, mà đường đi thì toàn hố hang, nhìn đâu đâu cũng toàn màu đen.

Vấp ngã không hẳn chỉ là đem đến cho bạn nỗi đau. Đau là chưa gặp đúng người, yêu chưa đủ sâu, chọn việc nhưng việc không chọn mình. Chắc gì chúng ta biết trân trọng những gì mình đang có nếu không có những sự hy sinh, và nếu không có vết thương thì làm sao ta biết trân trọng một cơ thể lành lặn. Chắc gì chúng ta biết mình cần một khởi đầu mới nếu không chạm đáy của sự thất bại và ảo tưởng về bản thân với những gì chúng ta đã đạt được trong quá khứ.

Bốn năm đại học (chọn hạt giống) – 18 đến 22 tuổi

Tôi vẫn nhớ cái thời sinh viên mơ mộng, võ ngực tự xưng ta đây, tôi học đại học đó mấy người có biết chưa. Nhắc lại thì vẫn phì cười. Thì có ai cấm cản gì bạn đâu. Cảm giác mà mọi người trong nhà, trong xóm làng biết thằng nhỏ con bà này thi đậu đại học, cả bản thân và người thân ai nấy đều hãnh diện, tự hào, vui vẻ cả quãng thời gian khá lâu sau đó.

Bước lên cánh cổng giảng đường, cảm giác như là một vị quan đi nhậm chức. Bạn bè anh chị đi trước bảo là đại học mà, thì mà chỉ cần học đại thôi, chơi đi chứ, thi lại, học lại thì mới ra dáng sinh viên. Cũng vì những lời nói thú vị đó làm cho bản thân bám theo xu thế sinh viên phải như thế mới được gọi là sinh viên. Đi học trễ, cúp học chơi game cùng lũ bạn, nợ môn, thi lại, thiếu tín chỉ tin học và anh văn. Sau đó cũng vất vả làm đủ mọi thứ, chạy từng nơi, học từng chỗ, thế rồi cũng được tốt nghiệp như các bạn khác.

Thời đấy, sinh viên như là cái gì cao siêu, nơi mà chỉ có những bạn học giỏi mới được vào. Nhưng thời thế bây giờ xa lắm. Có cả những trường xét điểm đại học, bạn học xong phổ thông thì gần như bạn đã lên đại học mà chả cần thi cử, chả cần nỗ lực, và cũng không cần làm gì mà tự nhiên "trúng tuyển đại học".

Như thế mà ai chả nhìn quãng thời gian sinh viên như con đường tơ lụa trải đầy hoa hồng. Học hành lơ đã, thiếu kỹ năng, thiếu kiến thức, học

cho xong, cho hết thời gian. Thi cử thì còn không nhớ ngày, đến ngày thi thì không biết thi môn gì. Chỉ định ninh tao có điểm danh chưa mà, điểm danh dùm tao với, hên quá tao qua được môn với vừa tròn 5 điểm.

Vậy thì bạn bỏ bốn năm đại học ra để làm gì chi phí thời gian, phí công sức nuôi dưỡng hy vọng của gia đình. Bước đi vào đời đầu tiên bạn chưa hề gieo hạt cho bản thân thì đừng hỏi lí do vì sao cây nảy mầm, làm gì có chuyện từ trên trời rơi xuống như thế.

Nhưng nói đi thì cũng nói lại, tôi cảm thấy bây giờ quy trình đào tạo những trường đại học ở nước ta (xét theo những trường không thuộc top hay danh tiếng) thì có phần lạc hậu. Tài liệu từ những năm mà tôi còn chưa biết máy tính là gì, giảng dạy thì điểm danh nói suông cho xong nhiệm vụ để còn chạy show, chạy tiết ở những trường khác, học thì tiếp thu không vào vì kiến thức quá thô và quá cũ để gây ác cảm với sinh viên. Như vậy chẳng khác gì học phổ thông, thậm chí còn tệ hơn, ít ra phổ thông chúng ta còn được thi cử thường xuyên, kiểm tra miệng, chép phạt hay là được sự quan tâm từ giáo viên gia đình hơn.

Do cốt lõi từ hệ thống giáo dục không được sửa đổi và thay đổi theo hiện đại từ các nước bạn, do chạy theo bệnh thành tích mà trường đại học mọc lên còn nhanh hơn cả lòng người thay đổi. Tất cả quy chung lại đã cướp đi cái mà đúng ra đại học là như thế nào. Thì hỏi làm sao có thể nâng tầm đại học cao hơn phổ thông được. Tôi cho mấy bạn sinh viên nhất, lỗi từ bản thân không làm chủ được bản thân nên cần học và rèn gì, lỗi từ nhà trường không quan tâm theo sát hướng dẫn.

Bốn năm sau (gieo mầm) – 22 đến 26 tuổi

Thời gian rủi ro, thất bại, gian nan, khó khăn, khổ cực, quy tụ về đây hết. Đầu tiên tạo CV tìm việc không biết bản thân muốn làm cái gì, thích cái gì, có kiến thức về mảng nào. Có khi còn không dám ghi vào nguyện vọng được làm đúng ngành mình học ra, vì tốt nghiệp xong không biết ngành mình là cái quái gì nữa.

Chắc chắn là không có sai, khi được hỏi thì những bạn như thế đa số là muốn tìm việc văn phòng, việc nhẹ lương cao, rồi vào đó người ta đào tạo lại từ đầu rồi đi làm ổn định dần là được, vậy thì mình hỏi 4 năm đại học bạn học làm gì. Đó chỉ là nguyện vọng chứ mình chưa đề cập đến vấn đề cơ duyên may mắn trong tìm việc.

Ngày đầu tiên đi làm, hùng hực khí thế của một đấng cử nhân mới ra trường. Tuổi trẻ, nồng nhiệt, đầy năng lượng. Đi làm rồi mới thấy vất vả thế nào, và đời thì chẳng như chúng ta nghĩ. Sếp la, đồng nghiệp không ưa mình, công việc không biết gì. Làm sai việc, làm thêm giờ, đi làm thì phải đúng giờ, dù có mưa hay nắng cũng phải vác thân tới công ty. Cầu vòng làm gì còn cho bạn ngắm nữa. Đường đi còn không biết có không vì chính chúng ta bị lạc lối ngay từ những công việc đầu tiên khi đi làm.

Nhưng chả sao cả, có sức trẻ để làm gì, thôi thì mặc kệ cứ thế mà đi từ từ rồi cũng đến ngã rẽ. Có chân thì bước đi, chậm thôi cũng chả sao, sẽ tốt hơn là có chân nhưng không chịu đi thì khác nào tàn tật.

Nhưng chúng ta sẽ đi đâu, khi bản thân không có mục tiêu và đích đến. Thật sự quãng thời gian đầu đi làm sau khi tốt nghiệp nó rất kinh khủng, từ một đấng đang bay bổng tuổi trẻ dùng một cái đi làm ngày tám tiếng ở công ty, mất tự do, mất đi không gian riêng.

Đã đi làm thì dù có nắng mưa, bão bùng, bẻ bánh xe, kẹt xe, hay bệnh cũng mặc kệ mà cố đến được chỗ làm. Chưa kể bị la mắng từ cấp trên do làm sai việc, đồng nghiệp không giúp đỡ, bị xa lánh trong môi trường làm việc, lương thì bèo bọt. Nhìn lại chả có gì ngoài hai chữ "mệt mỏi".

Chưa kể công việc cực nhọc, khó khăn, lương thấp. Nhìn sang những đấng bạn có điều kiện hơn, vi vu khắp nơi, mua điện thoại mới, mua xe, cà phê khắp phố phường... lại thấy hụt hẫng, thất vọng về bản thân. Nhưng, so sánh cho ta thấy được cái khó mà để phân đấu chứ không phải để tuyệt vọng.

Lao đao từ sau khi ra trường, nháy việc mỗi năm một chỗ. Chuyên môn không có, kỹ năng không vững, thất nghiệp. Bạn rơi vào khủng hoảng, stress, lo lắng, bất lực với cuộc sống. Nhìn xung quanh đâu đâu bạn bè cùng trang lứa đều có cuộc sống theo đường lối.

Nhưng, đừng lo lắng, ai cũng có lúc thăng lúc trầm, lúc khó khăn như vậy, nhất là tuổi trẻ các bạn chỉ mới tập đi, tập đếm trên con đường sự nghiệp thì chả có gì phải lo lắng cả. Có cơn mưa nào mà không dứt, ban đêm rồi sẽ đến ban ngày, nước chảy đá còn mòn, thì hỏi tại sao chúng ta lại phải từ bỏ?

Có những trẻ em mồ côi không cha mẹ, những cụ ông, cụ bà lớn tuổi phải cúi thấp người đi bán vé số. Những người phải mưu sinh bằng một cơ thể không hề lành lặn, hoặc không hề có gia đình nương tựa phía sau.

Họ còn có thể tự vượt lên cả nghịch cảnh, còn bạn thì chỉ có té một tí đã muốn buông bỏ.

Muốn biết bản thân có thua người ta hay không thì hãy hành động đi, nhưng hãy hành động một cách khôn ngoan, hành động vì mục tiêu đề ra. Cái sai là chỉ biết hành động mà không có đích đến, nó sẽ khiến bạn lún càng sâu hơn vào bóng tối.

Thất bại ở tuổi này chả có gì to tát cả. Chỉ là bạn bị đau hơn bình thường một tí, chưa cần quá khái niệm thành công ở cái tuổi cần sự xông pha này. Chỉ vì bạn ảo tưởng về bản thân từ giai đoạn còn ngồi trên giảng đường nên đừng sợ sai, đừng sợ lạc lối, cứ đi đi rồi sẽ đến nơi cần đến.

4 năm chạy nước rút (đâm chồi và phát triển) – 26 đến 30 tuổi

Nếu giai đoạn gieo mầm bạn bị lạc lối, bạn gieo sai phương pháp, hoặc bạn chọn không đúng giống mình cần thì đừng ngại mà bắt đầu lại. Hãy vì bản thân mà đứng dậy vẽ lại con đường mới mà đi. Không ai bắt bạn phải theo con đường đã chọn, cho nên nếu lỡ trước kia bạn làm không đúng việc, chọn sai nghề, học sai ngành, làm trái sở thích, thì cứ hãy thử bắt đầu lại xem thế nào. Có thể tốt hơn và có thể tệ hơn, nhưng nó sẽ mang đến cho bạn niềm tin về một chặng đường mới, vẫn tốt hơn là bạn cứ mặc cảm với cuộc sống này.

Xóa đi quá khứ, copy hiện tại để chèn nó vào tương lai.

Có những bạn gieo được những mầm giống tốt thì giai đoạn này đúng là phát triển hơn. Còn những bạn gieo không được giống tốt thì hãy gieo lại lần nữa. Chậm hơn người một tí còn hơn là mất tất cả.

Thành công, ổn định, đột phá, thất bại hay vấp ngã, đều là gia vị cho cuộc sống đỡ nhạt nhẽo hơn. Tuổi này bạn chưa có được công việc yêu thích, lương còn thấp, kiến thức còn hạn chế thì hãy lập ra kế hoạch rèn luyện từng chút một. Nhớ là phải tự rèn luyện và học hỏi, chứ không phải từ một người bình thường ngủ một giấc dậy trở thành siêu nhân, nếu bạn chỉ suy nghĩ thật nhiều mà không hề hành động.

Mỗi cá nhân có hoàn cảnh, khả năng đều khác nhau, không thể so bì thành công người này làm thước đo thành công cho người khác. Thành công của bạn có thể đến sớm hay đến muộn, không ai giống ai.

Có những người đàn ông thành công ở tuổi 30, có những người tuổi 40, thậm chí có những người ngoài 50 tuổi mới thành công. Không chỉ vậy, quan điểm về thành công cũng khác. Có người muốn

bình yên cuộc sống, công việc ổn định, gia đình hạnh phúc, là thành công. Có người muốn được giàu có, muốn thành ông này bà kia, thì mới thành công. Có người chỉ cần được sống là thành công.

Giai đoạn này có thể sẽ quyết định cả cuộc đời về sau của bạn.

Nếu lỡ mình ham chơi trước kia, nếu lỡ mất tất cả trước kia, nếu lỡ không có gì ngoài hai bàn tay trắng, cũng đừng sợ mà bắt đầu lại.

Nguồn: Trí Lê | Vnexpress

ST

LÀM NGƯỜI NÊN BỚT KỶ VỌNG LẠI...

1. Mọi sự đau khổ, trái ngang của cuộc đời đều xuất phát từ việc đặt kỳ vọng quá nhiều, bởi kỳ vọng càng lớn thì thất vọng càng nhiều.

2. *Người ta thường đặt kỳ vọng nơi người khác nhưng lại quên mất rằng người mà đáng để kỳ vọng nhất là chính là bản thân mình.*

3. Dựa vào sông có ngày sông cạn, dựa vào núi có ngày núi mòn. Chỉ có dựa vào chính bản thân mình thì muôn đời mới có thể đứng vững.

4. *Nếu có gieo sự kỳ vọng hãy đặt kỳ vọng ở chính bản thân: mình phải tốt hơn mình của hôm qua, vì cuối cùng tôi chỉ dám hy vọng tôi của 20 năm sau có thể tự hào mà cười với tôi của bây giờ mà nói rằng: Cảm ơn vì mày đã cố gắng hết sức!*

5. Tuy nhiên, không thể nói rằng ta không cần lắng nghe những kỳ vọng của mọi người xung quanh. Luôn có người thích nói câu “nói thật mát lòng”, tôi cảm thấy câu này tốt hơn nên nói với chính mình – chịu khó lắng nghe người khác, dù lời khuyên của người khác chẳng có tác dụng gì, ít nhất còn được rèn luyện một trái tim thép.

6. *Sự thất vọng thường xuất phát từ những “niềm tin không được thỏa thuận” đặt vào người đối diện. Khi mọi thứ sụp đổ, mọi những lý do đều trở nên cao cả hơn tất cả: vì trách nhiệm, vì muốn tốt,... Nhưng kỳ thực là vì tôi yêu kỳ vọng của tôi!*

7. “Tôi làm thế vì muốn tốt cho bạn” thực ra là vượt quá ranh giới, kiểu chắc chắn là muốn tốt nhưng tốt cho bạn hay cho tôi thì phải xem xét lại.

8. *Mỗi chúng ta sinh ra đều là những cá thể riêng biệt, chúng ta đến với nhau vì ta có những điểm chung, chứ không phải sống cả một đời cái gì cũng chung nhau.*

9. Có người đến rồi sẽ người đi, ai rồi cũng sẽ có một ngày bước ra khỏi cuộc đời bạn, niềm tin hay kỳ vọng hãy đặt ở chính mình, vì cuối cùng người ở lại với bạn chính là bạn mà thôi!

10. *Kỳ vọng giống hệt như con dao hai lưỡi vậy. Nhẹ nhàng thì như bước đà để phát triển nhưng ngược lại, lại trở thành thứ hủy hoại và nhấn chìm con người ta vào sự khổ đau không lối thoát.*

11. Mọi quan hệ nào cũng vậy, dù là cha mẹ - con cái, bạn bè, hay vợ chồng,... Chỉ có bớt kỳ vọng mới hạnh phúc được.

12. Con cái đúng là niềm hạnh phúc của cha mẹ, nhưng không phải là tất cả. Mọi quan hệ nào cũng vậy cả thôi, hạnh phúc là sự hợp thành của nhiều yếu tố mà trong đó chiếm lớn nhất là hạnh phúc tại tâm!

13. Sự kỳ vọng là của bạn, lắng nghe hay không là quyền của họ. Nếu thật sự muốn tốt cho một người, hãy dùng cách đối phương có thể chấp nhận.

14. Trong xã hội này luôn có một điều mà không phải ai cũng thấy được rằng mỗi người đều có khoảng cách xã giao an toàn của riêng mình.

ST

HÃY TẬP TRUNG VÀO CHÍNH MÌNH

1. Đừng mong cầu ai đó đến với cuộc sống của bạn và giúp đỡ bạn mọi thứ. Tự nỗ lực mà sống để yêu thương chính mình mới là thái độ sống tốt nhất.

2. *Chúng ta không nên tốn nhiều công sức vì những người không đáng giá, đừng vì lời nói không tốt của người khác mà hoài nghi và phủ định chính mình.*

3. Càng trưởng thành càng cảm thấy đầu tư cho chính mình mới là thông minh. Sống hết mình trong cuộc đời riêng, làm việc chăm chỉ, ăn món mình thích, làm điều khiến mình hạnh phúc.

4. *Không nên để bản thân bị ảnh hưởng bởi thiên kiến của người khác, cũng không dùng trải nghiệm của mình để đánh giá và áp đặt với bất kỳ ai.*

5. Đời người chỉ có một lần, phải dũng cảm, thoải mái là chính mình.

6. *Chừng nào ta còn mong ai đó đến và đối xử thật tốt với mình, khi đó cuộc sống này vẫn sẽ còn nhiều bấp bênh.*

ST

=== BÌNH THẦN ĐÓN NHẬN ===

*Dễ dàng thôi thấy sướng vui thanh thản
 Khi dòng đời nhẹ trôi như bài ca
 Nhưng đáng khen là nở được nụ cười
 Khi mọi sự rối bời trong trắc trở.*

*

"... Kham nhẫn là sự chịu đựng những hoàn cảnh khó chịu đựng. Ví dụ như kham nhẫn với cảm giác đau đớn, thời tiết khắc nghiệt, lời chỉ trích phỉ báng v.v...

Người có thể dễ dàng kham nhẫn những tình huống khó khăn như vậy phải là người không nệ khó khăn và có đủ trầm tĩnh sáng suốt.

Nếu không đôi lúc chỉ một vết bẩn trên áo, một con muỗi vo ve, một tia nắng hay một giọt mưa v.v... cũng có thể làm cho anh ta bực mình, cáu kỉnh.

Dễ bắt bình, nóng giận dù chỉ với chuyện nhỏ nhặt không đâu, là dấu hiệu của sự thiếu kham nhẫn, và cũng là triệu chứng của suy nhược thần kinh.

Vì vậy, hãy coi chừng, khi bạn thiếu kham nhẫn sẽ gây ra sự bực tức hoặc phản kháng, đó là nguyên nhân của tình trạng bất an và căng thẳng.

Kiên nhẫn là sự chịu đựng bền bỉ khi bạn muốn hoàn thành một công việc nào đó.

Không phải chỉ những việc khó khăn, lâu dài mà đơn giản như sự chờ đợi cũng cần phải có lòng kiên nhẫn.

Vì khi chờ đợi một người nào hay một việc gì, bạn càng nôn nóng bao nhiêu càng chịu nhiều áp lực bấy nhiêu.

Nhiều người khởi sự rất hăng say nồng nhiệt nhưng khi gặp trở ngại thì liền nản chí ngã lòng, bỏ cuộc nửa chừng. Đó là vì thiếu lòng kiên nhẫn lâu bền..."

NAM MÔ BỒN SƯ THÍCH CA MÂU NI PHẬT

NAM MÔ A DI ĐÀ PHẬT

NAM MÔ DƯỢC SƯ LƯU LY QUANG VƯƠNG PHẬT

Sống Tùy Duyên Thuận Pháp

ST

Vì sao phải không ngừng

Vì sao con người lại phải mang trong mình tình cảm? Là bởi chỉ khi đã đối diện với những nỗi đau, con người mới có thể trở nên kiên cường hơn, mới càng biết cách an ủi người khác mỗi khi đối mặt với những quy luật tự nhiên không cách nào phản kháng.

Vì sao con người lại phải mang trong mình mơ ước? Là bởi ước mơ ấy mà, là thứ chẳng ai có thể đoạt đi của bạn, ngay cả vào lúc bạn yếu đuối đến mức có thể gục ngã bất cứ lúc nào; cho dù bạn đích thực chỉ là một con cá muối, quyền tự do mơ ước của bạn cũng chẳng kẻ nào có thể cướp đi.

Vì sao phải không ngừng tin tưởng vào những điều đẹp đẽ trong cuộc đời? Bởi chúng ta đều đã từng được thế giới này dịu dàng thương yêu.

ST

Nếu bạn biết rằng, **MỌI THỨ ĐỀU ĐẾN TỪ PHÍA MÌNH** thì lời oán trách, phàn nàn sẽ không còn nữa. Trừ việc chọn lựa nơi sinh ra, còn lại chúng ta có **TOÀN QUYỀN ĐỊNH HÌNH CUỘC ĐỜI MÌNH**.

Ta không được chọn nơi mình sinh ra, tức là mỗi người không có quyền quyết định bố mẹ mình là ai, gia đình mình sống thế nào và mảnh đất mình sinh tồn sẽ ra sao.

NHUNG ta có toàn quyền định hình cuộc đời mình bằng cách học tập, cách đối nhân xử thế, cách vươn lên trong cuộc sống, cách đặt mục tiêu, cách thực hiện ước mơ...

Mỗi người trong chúng ta đều có thể làm chủ được cuộc sống của mình. Những điều đã xảy ra trong quá khứ bạn sẽ không bao giờ thay đổi được nhưng những gì sắp diễn ra ở tương lai đều phụ thuộc vào bản thân chúng ta.

Lựa chọn đúng giúp bạn thay đổi cuộc đời.

Quan trọng bạn có đủ tầm nhìn & dũng cảm để đưa ra sự lựa chọn thay đổi cuộc đời mình hay không.

ST

HỌC CÁCH BỚT KỶ VỌNG ĐỂ SỐNG HẠNH PHÚC HƠN

1. Mọi sự đau khổ, trái ngang của cuộc đời đều xuất phát từ việc đặt kỳ vọng quá nhiều, bởi kỳ vọng càng lớn thì thất vọng càng nhiều.

2. *Người ta thường đặt kỳ vọng nơi người khác nhưng lại quên mất rằng người mà đáng để kỳ vọng nhất là chính là bản thân mình.*

3. Dựa vào sông có ngày sông cạn, dựa vào núi có ngày núi mòn. Chỉ có dựa vào chính bản thân mình thì muôn đời mới có thể đứng vững.

4. *Nếu có gieo sự kỳ vọng hãy đặt kỳ vọng ở chính bản thân: mình phải tốt hơn mình của hôm qua, vì cuối cùng tôi chỉ dám hy vọng tôi của 20 năm sau có thể tự hào mà cười với tôi của bây giờ mà nói rằng: Cảm ơn vì mày đã cố gắng hết sức!*

5. Tuy nhiên, không thể nói rằng ta không cần lắng nghe những kỳ vọng của mọi người xung quanh. Luôn có người thích nói câu “nói thật mát lòng”, tôi cảm thấy câu này tốt hơn nên nói với chính mình – chịu khó lắng nghe người khác, dù lời khuyên của người khác chẳng có tác dụng gì, ít nhất còn được rèn luyện một trái tim thép.

6. *Sự thất vọng thường xuất phát từ những “niềm tin không được thỏa thuận” đặt vào người đối diện. Khi mọi thứ sụp đổ, mọi những lý do đều trở nên cao cả hơn tất cả: vì trách nhiệm, vì muốn tốt,... Nhưng kỳ thực là vì tôi yêu kỳ vọng của tôi!*

7. “Tôi làm thế vì muốn tốt cho bạn” thực ra là vượt quá ranh giới, kiểu chắc chắn là muốn tốt nhưng tốt cho bạn hay cho tôi thì phải xem xét lại.

8. *Mỗi chúng ta sinh ra đều là những cá thể riêng biệt, chúng ta đến với nhau vì ta có những điểm chung, chứ không phải sống cả một đời cái gì cũng chung nhau.*

9. Có người đến rồi sẽ người đi, ai rồi cũng sẽ có một ngày bước ra khỏi cuộc đời bạn, niềm tin hay kỳ vọng hãy đặt ở chính mình, vì cuối cùng người ở lại với bạn chính là bạn mà thôi!

10. *Kỳ vọng giống hệt như con dao hai lưỡi vậy. Nhẹ nhàng thì như bước đà để phát triển nhưng ngược lại, lại trở thành thứ hủy hoại và nhấn chìm con người ta vào sự khổ đau không lối thoát.*

11. Mọi quan hệ nào cũng vậy, dù là cha mẹ - con cái, bạn bè, hay vợ chồng,... Chỉ có bớt kỳ vọng mới hạnh phúc được.

12. Con cái đúng là niềm hạnh phúc của cha mẹ, nhưng không phải là tất cả. Mọi quan hệ nào cũng vậy cả thôi, hạnh phúc là sự hợp thành của nhiều yếu tố mà trong đó chiếm lớn nhất là hạnh phúc tại tâm!

13. Sự kỳ vọng là của bạn, lắng nghe hay không là quyền của họ. Nếu thật sự muốn tốt cho một người, hãy dùng cách đối phương có thể chấp nhận.

14. Trong xã hội này luôn có một điều mà không phải ai cũng thấy được rằng mỗi người đều có khoảng cách xã giao an toàn của riêng mình.

ST

THẬT THÀ THƯỜNG THUA THIỆT NHƯNG ĐỪNG VÌ ĐỜI GIẢ DỐI MÀ MẤT ĐI CỐT CÁCH

Ở đời, người quá thành thật thì luôn luôn dễ bị người khác lợi dụng.

Tuy nhiên, vẫn luôn có những người sống rất bình an cùng sự chân thành của mình, mặc cho cuộc đời giả dối.

Sự chân thành rất khác với thật thà, khờ dại.

Chân thành có nghĩa là vô tư, đối đãi với mọi người bằng những gì mình có, bằng cái tâm chân thực của mình, không mong cầu điều gì.

Điều gì thấy có thể cho thì cho, và cho nghĩa là cho.

Vậy nên, chân thành là một loại trí tuệ sống. Bởi vì muốn lòng bình thản, thì lòng phải đủ vô tư và rộng lượng.

Đừng vì giả dối của đời mà đánh mất cốt cách của mình!

ST

ĐƠN GIẢN LÀ HIỆN HỮU

1/ Đừng quá tò mò về bất cứ ai cả.

Sự tò mò ấy không mang đến bất cứ tự do rốt ráo nào cho bạn. Vì tò mò về người khác, nên chúng ta khởi sinh ý tìm kiếm đến họ, rồi bỏ mặc chính mình. Sự tò mò ấy một lúc nào đó đẩy chúng ta sang trạng thái "cả thèm chóng chán", rồi lại tò mò tiếp về đối tượng khác, vì sự tò mò ấy nghiêm nhiên đã tạo thành một thói quen, một cơn nghiện bên trong bạn. **Nếu được, hãy tò mò về những gì đang diễn ra bên trong mình, "tò mò" thật sâu cho đến khi khám phá thực sự bản chất của mình. Và đến lúc đó, bạn sẽ chẳng còn động cơ nào để tọc mạch.**

2/ Điều mà người viết viết ra ở đây không quan trọng, quan trọng là bạn có thấy ra được vấn đề đó không, có bất cứ điều gì sinh khởi bên trong bạn hay không, hay bạn là khoảng không gian tĩnh lặng khi đọc những gì người viết viết ra. Đừng quá quan trọng những gì mà tôi viết, còn không, tâm trí bạn sẽ mắc kẹt vào kiến thức, và thứ hai nữa, đó là sinh khởi những phản biện, những đánh giá, những sân si. Kiến thức sẽ khiến bạn không có tự do, vì kiến thức che mờ đi khoảng không gian. Nếu bạn không cho những gì người viết viết ra là quan trọng, đó là một cơ hội lớn để tự do khỏi kiến thức, tự do khỏi quá khứ, tự do khỏi tương lai. Tự do khỏi suy nghĩ.

3/ Bạn có thấy tất cả mọi sự vật chỉ đơn giản là hiện hữu không? Chỉ có tâm trí con người là manh động và đang làm rối mọi thứ. Tất cả mọi thứ, từ cây cối, từ chim chóc, từ chó, từ mèo, từ làn sương mai, từ những giọt mưa, và cả ánh nắng... tất cả, đôi khi, quý giá và có ích hơn sách vở. Vì chữ nghĩa trong sách vở phần lớn trói buộc con người lại với những tri kiến, những thông tin, những hình ảnh. Sách vở chỉ là "quá khứ". Hiện hữu thì mới mẻ và sinh động. *Thiên nhiên, phần lớn, kích hoạt nhận biết và tĩnh lặng bên trong chúng ta mạnh hơn bất cứ điều gì khác.*

4/ Tôi phải giới thiệu bản thân như thế nào? Không có khởi đầu, không có kết thúc. **Chỉ là hiện hữu.**

ST

Chấp nhận sự chán chường để khai mở sự sáng tạo trong tâm trí

Để giải quyết thứ bạn đã muốn giải quyết nhưng không được?

Lời khuyên: bạn hãy tam rời khỏi nó!

Khi rời khỏi thứ mà bạn đang chủ định tập trung vào để giải quyết, bạn sẽ nói lỏng tâm trí mình, bạn tự động cho mình cái cảm giác rằng bạn chạy thoát khỏi công việc, bạn cho mình cái ý nghĩ rằng bạn không thuộc về nó nữa, bạn không neo đậu vào cái mớ rắc rối ấy, bạn đã được giải phóng.

Và bạn thoát ra khỏi đó thật, bạn ở một trạng thái khác, một khung cảnh khác. Bạn có thể làm việc khác, dù việc đó có thể chỉ là đi vệ sinh, là ngắm nhìn những bông hoa hay vuốt ve chú thú cưng của mình.

Khi tâm trí bạn được phép lang thang và thả lỏng, chính lúc này nó lại tự nguyện làm việc, nó tự động làm thứ mà nó giỏi nhất, nó sẽ giỏi hơn hơn nữa khi chủ nhân của nó là bạn, không nhúng tay vào. Nó sẽ sắp xếp, kết nối, thoả sức tạo ra các neo điểm và rồi nó tự động giải quyết thứ bạn đã muốn giải quyết nhưng không được.

Điều này xảy ra khi bạn đang chấp nhận sự “chán chường” khi bạn hy sinh vô số hoạt động chỉ để không làm gì cả, chỉ để cho phép bản thân mình làm những thứ rất căn bản của cuộc sống.

Người ta có thể gọi đó là sự hy sinh, nhưng hãy coi nó là đời sống giản dị. Giản dị không chỉ trong hành động, mà dĩ nhiên trong những đồ vật kiến tạo nên cuộc sống của bạn.

Khi bạn lược bớt rất nhiều thứ xung quanh, bạn buộc phải “không làm gì”, không thể khác được. Không có các vật dụng, sản phẩm ngoài lề khác, bạn sẽ giữ được những kiến thức của mình ở tầng “tự dư duy (trong tiềm thức), điều này khiến cho não có đủ thời gian và không gian để làm việc của nó.

ST

MUỐN CÓ CHÁNH NIỆM THÌ PHẢI DỌN DẸP HAI CHỖ :

1) DỌN TÂM

Bớt đi những bận lòng, bận rộn không cần thiết, không đáng nhớ những thứ làm khổ mình. Không nên nhớ tùm lum, quà sinh nhật, chuyện email, điện thoại, tin nhắn, thương người này, giận người kia, ghét người nọ .vv..., cái đầu chứa quá nhiều thứ thì tôi xin hứa với quý vị không kiếp nào mà chánh niệm được.

2) DỌN Ở NGOÀI

Hạn chế nhu cầu ăn, mặc và sinh hoạt, trong phòng những gì không cần thiết thì làm ơn **CAN ĐẢM** bỏ đi những thứ không thật sự cần thiết, để mắt, mũi của mình không bận tâm tới những thứ đó.

Trong phòng ít đồ thì ít bụi, không có gián, chuột, rắn.

Ít đồ thì không bị vướng tay vướng chân.

Những thứ này mà tiết giảm thì chánh niệm nó sẽ lên vun vút. Còn nếu quý vị không thay đổi nếp sống, thì không thể chánh niệm tốt được. Tiếng Pali là Palibodha = quái niệm. Tức là những mối bận lòng. **Trong đời sống của mình nên hạn chế những mối bận lòng trong và ngoài.**

Có đời sống chánh niệm thì đi vào giấc ngủ một cách an lạc và thức dậy cũng thoải mái an lạc, không thấy ác mộng và chư thiên luôn hộ trì mình.

Còn ngược lại nếu mình đi vào giấc ngủ thất niệm thì bản thân mình phải đối diện với nhiều thứ. Khi thất niệm không quan sát giường, đèn đóm, cửa nẻo, bếp ga thì sẽ xảy ra nhiều bất trắc. Người có chánh niệm họ lo vòng ngoài, rồi tới giường và tới tâm, sau đó đi vào giấc ngủ tới sáng.

=====ST=====

Im lặng không phải là sợ hay nhút nhát

Cứ suy bụng ta ra bụng người, mình không chịu được những lời cay đắng, thì chắc là họ mà nghe mình nói những lời không hay cũng sẽ bị tổn thương như vậy.

Chúng ta hoàn thiện mình mỗi ngày không phải là thắng ai hay cao hơn người nào, mà là để thay đổi tốt đẹp hơn chính bản thân của ngày hôm qua.

Im lặng không phải là sợ hay nhút nhát, người trải sự đời im lặng để đón nhận mọi thứ trong sự bình tĩnh không lay động, người chưa trải sự đời tập im lặng để trưởng thành hơn.

Đến cuối cùng, để trái tim được an yên trong từng nhịp đập, để hơi thở được đều đặn ấm êm, để tâm hồn hỷ hoan trong thế sự, mới là điều cốt yếu.. còn lại.. thôi kệ.. mỉm cười đi con ! 🍀

St

3 trở ngại cần vượt qua khi luyện tập phương pháp rèn luyện tinh thần

Việc rèn luyện thể xác và tinh thần đều quan trọng như nhau. Tuy nhiên, mọi người thường chú trọng rèn luyện để làm chủ thể xác mà không biết rằng đó chỉ là bước đầu đưa con người đến việc chinh phục tinh thần. Giữ cho mình không hành động xấu thì dễ nhưng giữ cho tâm không nghĩ xấu mới khó khăn gấp bội, và đòi hỏi nỗ lực phi thường. Người muốn đi xa phải đi từ từ, phải tập đi trước khi tập chạy. Đốt giai đoạn là bảo đảm thất bại. Khi thể xác chưa làm chủ nổi thì làm sao đã đòi làm chủ tinh thần...

Trong cuốn sách Hành trình về phương Đông do Nguyên Phong phóng tác cũng đã nhắc đến quy luật trên cũng như đưa ra những cảnh báo mà người đọc cần vượt qua khi bước vào luyện tập phương pháp rèn luyện tinh thần.

Trở ngại lớn nhất của những người luyện tâm rèn chí là sự kiêu ngạo và óc chỉ trích. Với óc chỉ trích, con người công kích tất cả; họ sẵn sàng bôi nhọ mọi đức hạnh, tìm sự sai quấy ở khắp mọi người. Người tu pháp Raja Yoga phải có thái độ ngược lại, phải tìm thấy điều thiện ở tất cả mọi người và nhìn thấy mọi sự đều có cái lý riêng của nó. Có thế họ mới giúp mình và giúp người khác được.

Trở ngại thứ hai là sự nông nổi, làm điều này chưa xong đã nhảy sang việc khác. Vừa bắt tay vào việc đã mong thấy kết quả, và nếu kết quả chưa như ý muốn liền bỏ điều đang theo đuổi để nhảy sang một điều khác. Rốt cuộc không có điều gì xong cả. Thái độ này không thể chấp nhận được.

Sự kiên tâm bền chí là điều cần thiết để làm chủ tư tưởng. Dĩ nhiên, kiếp người ngắn ngủi, không ai có thể trừ hết thói hư tật xấu trong một kiếp, do đó việc tu hành cũng kéo dài trong nhiều kiếp sống. Khi đó họ sẽ ý thức các sự kiện vĩ đại của sự sống vô cùng và rời bỏ cái bản ngã để hòa mình vào dòng tiến hóa của vũ trụ, hòa nhập với Chân Ngã bất diệt.

Phương pháp rèn luyện tinh thần cũng giống như rèn luyện thể xác. Nếu tập luyện thể thao đều đặn thì bắp thịt sẽ nảy nở, rắn chắc; thì rèn luyện tinh thần cũng vậy. Nhiều người có các tính xấu như ích kỷ, tham lam, keo kiệt, đa nghi,... Do đó, họ cư xử không tốt với người khác. **Đa số cho rằng đó là bản tính tự nhiên, không đổi được. Thật ra, nếu**

muốn thì ta vẫn có thể sửa đổi mọi tính tình. Nếu việc tập luyện đúng cách làm bắp thịt nở nang thì việc làm chủ tinh thần sẽ tạo các đức hạnh cần thiết.

ST

13 quy luật tiền tệ trong quản lý tài chính

Quản lý tài chính là một trong những kỹ năng quan trọng mà mọi người nên học hỏi và áp dụng trong cuộc sống hàng ngày. Để giúp bạn có được một quản lý tài chính hiệu quả, hãy cùng tìm hiểu về 13 quy luật tiền tệ quan trọng nhất để quản lý tài chính của bạn được cải thiện và phát triển hơn.

1. Quy luật tăng tốc

Để đạt được mục tiêu tài chính của mình, bạn cần phải tiến đến mục tiêu đó nhanh chóng và độc lập về tài chính. Khi bạn tiến nhanh đến mục tiêu của mình, mục tiêu đó sẽ tiến nhanh hơn về phía bạn.

2. Quy luật thu hút

Khi bạn tích lũy và tiết kiệm nhiều tiền, bạn sẽ thu hút được nhiều tiền vào cuộc đời của mình. Hiểu được quy luật này, bạn cần phải tích lũy tiền một cách cẩn thận và quản lý tài chính của mình một cách hiệu quả.

3. Quy luật tích lũy

Thành công tài chính luôn đến từ sự hy sinh và nỗ lực liên tục. Bạn cần phải tích lũy tiền bạc và đầu tư một cách kiên trì và kiên định.

4. Quy luật lãi kép

Đầu tư tiền bạc một cách cẩn thận và lãi kép từ thương vụ đầu tư sẽ giúp bạn trở nên giàu có. Bạn cần phải tìm hiểu kỹ càng trước khi đầu tư và đánh giá các rủi ro có thể xảy ra.

5. Quy luật đầu tư

Tìm hiểu kỹ lưỡng trước khi đầu tư là điều cần thiết để tránh rủi ro và đạt được lợi nhuận cao. Bạn cần phải nghiên cứu thị trường và các loại đầu tư khác nhau để đưa ra quyết định đầu tư chính xác.

6. Quy luật kiềng ba chân

Sự độc lập về tài chính như một chiếc kiềng ba chân vững chãi gồm có: tiết kiệm, bảo hiểm và đầu tư. Bạn cần phải quản lý tài chính của mình một cách cẩn thận và đầu tư một cách hiệu quả để đảm bảo sự độc lập về tài chính.

7. Quy luật Parkinson

Chi phí luôn tăng để bắt kịp mức thu nhập. Để đạt được sự độc lập về tài chính, bạn cần phải phá vỡ quy luật Parkinson bằng cách duy trì mức chi tiêu thấp hơn mức thu nhập và dùng khoản dư ra để tiết kiệm hay đầu tư.

8. Quy luật bảo toàn

Yếu tố quyết định tương lai tài chính của bạn không phải là bạn kiếm được bao nhiêu mà là bạn giữ được bao nhiêu. Bạn cần phải tạo ra các kế hoạch bảo toàn tài chính của mình để đảm bảo rằng bạn có đủ tiền để sống cuộc sống mà bạn muốn.

9. Quy luật tiết kiệm

Để đạt được sự tự do tài chính, bạn nên biết cách tiết kiệm và tích lũy tiền bạc. Quy luật tiết kiệm cho rằng, bạn nên tiết kiệm ít nhất 10% thu nhập của mình trong suốt cuộc đời. Việc tiết kiệm sẽ giúp bạn tích lũy được số tiền đủ để đầu tư hay sử dụng trong trường hợp cần thiết.

10. Quy luật viễn cảnh thời gian

Quy luật viễn cảnh thời gian cho rằng, người thành đạt nhất trong mọi môi trường xã hội là người biết dành thời gian để cân nhắc và đưa ra quyết định hàng ngày của mình một cách khôn ngoan và đúng đắn. Việc đưa ra quyết định một cách đúng đắn sẽ giúp bạn tiết kiệm được thời gian, tiền bạc và năng lượng, và từ đó đạt được sự thành công trong quản lý tài chính của mình.

11. Quy luật đồng vốn

Tài sản quý nhất của bạn không phải là tiền bạc hay tài sản vật chất, mà là vốn tinh thần, thể chất và khả năng kiếm tiền của bạn. Việc tập trung vào việc phát triển các tài sản này sẽ giúp bạn đạt được sự thành công trong quản lý tài chính và trở nên giàu có hơn.

12. Quy luật trao đổi

Đồng tiền là phương tiện trung gian mà con người dùng để trao đổi hàng hóa và dịch vụ phù hợp với nhu cầu bản thân. Để quản lý tài chính tốt hơn, bạn nên hiểu rõ về giá trị của các sản phẩm và dịch vụ bạn muốn mua và bán, để từ đó có thể đưa ra quyết định mua bán hợp lý và tiết kiệm được chi phí.

13. Quy luật giàu có

Quy luật giàu có cho rằng, thế giới luôn đảm bảo sự giàu có cho những ai thực sự mong muốn và sẵn sàng tuân theo những quy luật chi phối sự mưu cầu đồng tiền. Để đạt được sự giàu có, bạn cần phải có một tư duy tích cực và sự kiên trì trong việc quản lý tài chính của mình. Đồng thời, bạn cũng cần phải học hỏi và áp dụng những kỹ năng quản lý tài chính hiệu quả để đạt được mục tiêu tài chính của mình.

ST

HÃY TẬP BÌNH THẢN ĐỐI DIỆN VỚI MỌI THỨ MÀ KHÔNG ĐỔ LỖI CHO MÌNH HAY NGƯỜI KHÁC

Suy nghĩ không làm cho bạn hạnh phúc. Hãy quan sát những suy nghĩ đó nhưng đừng mong muốn kiểm soát chúng. Khi bạn thấy chúng thật rõ ràng, chúng sẽ tự động dừng lại. Suy nghĩ là một gánh nặng rất lớn.

Thiền chánh niệm là ý thức về, là hay biết (một cách có ý thức) tất cả mọi thứ đang diễn ra qua 6 giác quan trong mọi lúc, từ thời điểm đầu tiên khi bạn thức dậy cho đến thời điểm cuối cùng khi bạn chìm vào giấc ngủ. Chứ không phải chỉ mỗi lúc bạn ngồi thiền thôi đâu.

Điều quan trọng hơn nữa là phải chánh niệm và hiểu rõ những định kiến, những ý tưởng, những mơ mộng mà mình đang dính mắc, đang chấp thủ, cũng như sự cô đơn, nỗi buồn bực, bất mãn và các trạng thái cảm xúc, tình cảm khác, dù yếu hay mạnh đang có trong tâm mình.

Tôi cảm thấy hạnh phúc khi ở một mình. Phải chuyện trò thật là chán. Mọi thứ trên đời và cả con người nữa đang ngày càng mất dần ảnh hưởng đối với tôi. Thật là khó để diễn tả cảm giác này. Tôi cảm thấy nhẹ nhàng, thanh thản hơn rất nhiều ở trong tim mình.

Đừng coi tình cảm và cảm xúc quá quan trọng. Và cũng đừng biện hộ cho chúng nữa. Bạn đang sống cuộc sống của chính mình và bạn có quyền được làm những gì mà bạn cho là đúng đối với mình vào thời điểm đó. Nếu bạn phạm sai lầm, hãy học hỏi từ chính những sai lầm đó – thế thôi.

Nếu bạn phạm sai lầm và gặp rắc rối, hãy nhìn thẳng vào nó và đừng kêu ca hay đổ lỗi cho người khác hay cho chính mình, đừng chạy trốn nó; cũng đừng tự biện hộ cho mình hay buồn bực về chuyện đã xảy ra. Nếu bạn có thể thấy ra được điều này mà không hề chống đối, kháng cự lại nó, bạn sẽ vượt qua và trưởng thành lên một cách dễ dàng và nhanh chóng. Giờ đây tôi đã làm được điều đó ngày càng tốt hơn.

Quan hệ giữa con người với con người thật là phức tạp. Tôi đã từng nói với bạn nhiều lần: tôi đang ngày càng trở nên cô độc hơn. Tôi rất hiểu bạn khi bạn nói rằng: “Tôi rút lui vào độc cư trong chính mình”. Nếu bạn quan sát tâm mình thật kỹ mà không mong muốn nó phải khác đi, nó sẽ tháo gỡ cho bạn những nút rối trong tâm, nhưng đừng nhìn tâm mình chỉ với mục đích là để giải quyết những nút rối. Điều đó sẽ tạo nên xung đột.

**Hãy nhìn thấy rõ bản chất vô ngã trong tâm bạn (anattā-vô ngã).
Thân, tâm này chỉ là tập hợp các hiện tượng tự nhiên đang diễn tiến,
không có gì là Tôi, của Tôi, là tự ngã của Tôi cả...**

Sayadaw U Jotika

Trích:"Tuyết Giữa Mùa Hè"

ST

CÁCH LÌA DỤC NIỆM 🍀

Có cặp vợ chồng trẻ đến thỉnh giáo Hòa thượng Diệu Pháp, họ kể mình quy y Phật rồi, ăn chay dễ dàng, rượu thuốc gì cũng đoạn trừ được hết, chỉ duy nhất giới dâm, kiêng cử mấy lần đều thất bại.

Nam cư sĩ kể mỗi khi trong lòng khởi dục, anh thường niệm thầm Nam mô Quan Thế Âm Bồ tát! Nhưng cuối cùng cũng bị niệm dâm đánh bại, vì vậy anh rất khổ tâm, xin Hòa thượng chỉ dạy giúp cho.

Sư phụ khai thị:

– *Con tinh tấn tu hành, thực đáng tán thán. Hoa sen sở dĩ thánh khiết, là vì nó xuất thân từ bùn mà bất nhiễm. Phật Thích Ca lia vợ đẹp con ngoan xuất gia tu hành, là thị hiện con đường tu thẳng tắt cho chúng ta! Người tại gia nếu có thể đoạn dục thì cũng đồng như xuất gia không khác, sẽ thành bậc tu hành xuất thế mẫu mực...*

Niệm thánh hiệu Bồ tát Quan Thế Âm có thể trợ giúp đình chỉ tâm dâm. Nhưng không phải để dâm niệm khởi lên rồi mới lo cầu Bồ tát cứu trợ, mà bình thường phải luôn niệm “Nam mô Quan Thế Âm Bồ tát!”, như vậy mới có thể ly dục!

Quan trọng nhất là trước tiên phải minh lý, hiểu rõ đạo lý rồi thì nhờ am tường Phật pháp, mà việc giữ giới dâm tự nhiên thành. Càng thực hành càng thể ngộ đạo lý trong đó, nên tín tâm càng vững vàng bền chắc.

Đề nghị hai con nên xem và học thuộc “*Bốn Điều Răn Dạy Minh Bạch về Tánh Thanh Tịnh*” trong **Kinh Lăng Nghiêm**, sau đó lúc rảnh thì tụng thầm, hoặc đọc nhỏ tiếng. Những khi tản bộ sớm tối, cưỡi xe, ngồi xe bus, ra ngoài, bất kể làm gì... đều có thể tận dụng thời gian hiện hữu để tu trì... Nên học thuộc thêm chú Đại Bi, chú Lăng Nghiêm. Mỗi ngày tụng “*Bốn Điều Răn Dạy Minh Bạch về Tánh Thanh Tịnh*” ít nhất một biến, nếu tụng càng nhiều thì càng tốt. Nhất là trước khi ngủ phải tụng một biến. Có thể lấy đây làm thời khóa tụng cho người sơ học (có thể dùng “*Bốn Điều Răn Dạy Minh Bạch về Tánh Thanh Tịnh*” làm thời khóa tụng sớm tối cho người tại gia). Nếu có thể tụng thành tiếng, không những bản thân mình được lợi, mà các chúng sinh chung quanh (mắt phàm không nhìn thấy) cũng đang quỳ nghe con tụng, thấy đều được lợi ích, thế thì tự nhiên các con sẽ có công đức vô lượng.

Nếu chuyên cần tu như thế, sau ba tháng, nhất định sẽ khiến niệm dâm nơi thân tâm đều đoạn dứt, mà tính đoạn cũng không. Chẳng những

bản thân đoạn được dâm, mà cả trong ý nghĩ niệm dâm cũng không còn. Lúc này quý vị sẽ sống rất thoải mái ung dung, không ngôn ngữ văn tự nào có thể diễn tả hết, đây là thánh cảnh mà chỉ người đoạn được dâm rồi mới cảm nhận hết những an lạc vi diệu trong đó!

Đạt đến niệm dâm nơi thân tâm đều đoạn sạch cả rồi, thì dù không học thuộc “Tứ trọng thanh tịnh minh hồi” vẫn có thể hành trì cả đời (bởi lời Phật dạy đã ghi khắc trong tim).

Lúc này mới phát hiện câu nói: “*Trên thế giới không gì khoái lạc hơn dâm dục là sai!*”. Vì khoái cảm do dục mang đến chỉ trong chớp mắt, nó không thực sự là khoái lạc, bởi nếu phải tiếp diễn thì càng thêm mệt mỏi, tinh lực cạn kiệt, lúc này không còn là lạc nữa, mà rất khổ... chưa kể chính vì dâm hưng thịnh mà sản sinh nhiều tật bệnh, xảy ra mâu thuẫn xung đột giữa phu thê... dẫn tới ly hôn, thậm chí còn khiến đương sự tử vong, yếu mạng!

Người tại gia cần tiết chế thích hợp, nhưng người tu hành nhất định phải đoạn dâm! Bởi: “**Dâm tâm không trừ, trần khó thể xuất**”.

Có người đoạn dâm được thời gian, tình cờ xuất hiện chứng di tinh, mộng tinh, hiện tượng này là bình thường, đừng thêm lý tới, tự nhiên sẽ hết.

Một khi đã đoạn trừ được dâm, không những thể xác khang kiện, mà còn thu nạp, bảo tồn tinh hoa, có thể kết tụ xá lợi kiên cố không gì sánh. Thời gian đoạn dục càng dài, thì khi viên tịch hỏa thiêu xá lợi lưu càng nhiều. Xá lợi là thánh vật đồng chur Phật Bồ tát, thể nhân thành tâm lễ bái sẽ được nhiều lợi ích!

Cho nên, người tu hành khéo đoạn trừ dâm, sát, đạo, vọng... tất sẽ thành tựu được tri giác vô thượng của Bồ tát.

Nguồn: Báo ứng hiện đời-

biên dịch: Hạnh Đoan

NHÂN QUẢ - LUÂN HỒI

NHỮNG VIỆC LÀM KHIẾN SUY GIẢM TÀN SỔ RUNG ĐỘNG CỦA BẠN

1. Những suy nghĩ không cần thiết

Cuộc sống luôn xoay vần và xảy ra muôn vàn vấn đề khác nhau, bạn không thể lo lắng hết tất cả mọi thứ. Tâm trạng bạn sẽ luôn trong trạng thái phải suy nghĩ cho những việc không cần thiết nếu như bạn để ý quá nhiều đến nó.

Hãy hình thành một bộ lọc, để bạn có thể tập trung vào việc quan trọng hơn, bỏ qua các nỗi lo không đáng có.

2. Chán ghét bản thân

Có thể đôi khi bạn đã từng chán ghét bản thân mình. Việc này thường xảy ra khi bạn bắt đầu cảm thấy mọi thứ đang đi ngược lại với nguyện vọng của mình.

Bạn có hai lựa chọn: Một là tìm cách làm chủ bản thân, không còn phụ thuộc vào những điều ảnh hưởng đến bạn. Hai là uất hận, than trách cuộc đời tại sao lại không được may mắn như người khác.

3. Thờ ơ với cảm xúc

Việc bạn chấp nhận cảm xúc của mình sẽ khác hoàn toàn với việc bạn thờ ơ nó. Chấp nhận là khi bạn sẵn sàng đón nhận cảm xúc của mình một cách tích cực, còn khi thờ ơ, không sẵn sàng đối mặt thì mọi thứ chỉ tệ hơn.

Việc bạn cần làm là điều tiết suy nghĩ của mình để nó không phụ thuộc vào hoàn cảnh.

4. Nghe nhạc buồn quá nhiều

Âm nhạc là thứ quan trọng đối với cuộc sống của chúng ta, nhưng cái gì cũng có phần tiêu cực và tích cực.

Khi bạn nạp quá nhiều thể loại âm nhạc khiến bạn chỉ muốn buông thả bản thân, thì lâu dần sẽ cạn kiệt năng lượng.

Sưu tầm và biên soạn.

Tiếp nhận nỗi cô đơn của bạn

Nhân sinh vốn dĩ cô đơn, gần như ai cũng đều như vậy. Mọi người nhìn có vẻ rất gần gũi, thực ra lại rất cách xa. Cũng giống như những vì sao trong dải ngân hà, nhìn có vẻ rất gần, kỳ thực lại cách xa cả vạn năm ánh sáng.

Con người sinh ra trong cô đơn, cũng chết đi trong cô đơn. Có người không cảm thấy cô đơn là bởi vì anh ta vẫn chưa tỉnh lại. Anh ta vẫn đang phấn đấu vì dục vọng, lúc này, nỗi cô đơn tiềm tàng ở phía sau.

Con người đều sợ yên tĩnh, lo sợ phải ở một mình. Khi chỉ có một mình, hoặc là xem điện thoại, hoặc là xem tivi, bởi vì họ đều sợ cô đơn. Cô đơn luôn tiềm ẩn phía sau sự yên tĩnh.

Con người vì muốn xóa bỏ cô đơn nên mới kết bạn, kết hôn. Hai người cô đơn, khi ở cùng nhau sẽ không còn cô đơn nữa ư? Không phải vậy, họ vẫn cô đơn như thế. Cũng giống như khi hai người mù ở với nhau, cuộc sống vẫn là một màu đen tối.

Thực ra, không sao cả. Niềm vui và sự đau khổ trong cuộc sống đều chỉ là chiếc áo ngoài của nỗi cô đơn.

Hãy tiếp nhận nỗi cô đơn của anh đi, cô đơn không phải là chuyện gì xấu xa. Chính nhờ sự tồn tại của cô đơn nên anh mới độc lập.

Khi anh tiếp nhận nỗi cô đơn, anh sẽ phát hiện ra thế giới đều sẽ thay đổi.

Khi anh tiếp nhận nỗi cô đơn, cô đơn sẽ trở thành một bộ phận của anh. Toàn bộ những điều anh bài xích trước đây đều không còn tồn tại nữa.

Trích Nhân sinh nơi nơi đều là tu hành - Quỷ Cước Thất
ST

NUÔI THÂN BẰNG CON ĐƯỜNG TRUNG ĐẠO - DƯỠNG TÂM BẰNG HẠT GIỐNG AN YÊN

Khi Đức Phật gặp 5 anh em Kiều Trần Như, người đã giảng Pháp về Thân và Tâm trong bản thể con người.

🙏 Về phần Thân, người nói rằng con người luôn vì cái Thân mà khổ. Thân của chúng ta luôn luôn đòi hỏi dục vọng, đòi ngủ, đòi ăn, đòi được sung sướng. Nay chỉ cần ăn đủ, ngủ đủ, mặc ấm để duy trì sự sống và dục vọng thì phải dừng lại. Cũng vì cái dục vọng này mà chúng ta chiều cái Thân, nghĩ rằng không nuôi thân thì lấy gì mà tu? Nên thành ra rất Khổ. Nay, hãy nuôi chúng bằng con đường Trung Đạo, giải phóng Thân hết khổ đau và dục vọng. Không chiều chuộng chúng nhưng cũng không bỏ khổ chúng.

🙏 Tâm của chúng ta khổ đau vì bị biến động bởi sự sợ hãi, khổ đau, dằn vặt, đố kỵ. Những hạt giống ấy uơm mầm cảm xúc độc hại trong ta, lúc sướng thì thấy vui - lúc khổ đau thì thất vọng. Vậy nên, nếu giữ cho cảm thọ của mình luôn bình an thì cuộc đời sẽ bình an.

🙏 **Cuộc đời của chúng ta vốn dĩ là sự trải nghiệm mà thôi. Mọi khổ đau, sung sướng đến rồi cũng sẽ qua đi. Thứ cuối cùng ở lại bên ta, là chính ta, là sự bình an thật sự trong Tâm ta.**

ST

NGƯỜI DỄ CÓ PHÚC BÁO LỚN TRONG CUỘC ĐỜI

Người luôn vui vẻ

Một người nếu luôn nở nụ cười trên môi sẽ tự nhiên có thể truyền lại niềm vui, tâm tình vui vẻ, ấm áp đến những người bên cạnh, khiến mọi người sinh ra một loại cảm giác thân thiết, gần gũi.

Đồng thời, tâm thái tích cực còn có thể cuốn hút, cảm hóa và khích lệ người khác, dễ dàng nhận được thiện cảm và ấn tượng tốt từ người khác. Do đó họ sẽ dễ gặp được quý nhân trợ giúp.

Người có lòng biết ơn

Lòng biết ơn người khác phát ra từ trong tâm sẽ khiến quý nhân cho rằng, việc giúp đỡ bạn là đáng giá. Còn nếu bạn là một người trong lòng đầy bức tức, có lối nghĩ phản đối, không ngừng oán giận người khác thì quý nhân sẽ có thể đối với bạn “tôn kính mà không thể lại gần”.

Biết ơn là đức tính tốt đẹp của trong văn hóa truyền thống. Người biết ơn là người hiểu biết lễ nghĩa, coi trọng đạo đức làm người. Người như vậy tất sẽ được phúc báo tốt đẹp.

Người có khí phách

Người có khí phách sẽ có ý chí rộng lớn, có thể dung nạp được hết thảy mà trở lên vĩ đại. Người như vậy sự nghiệp của họ sẽ dễ thành công hơn. Quý nhân sẵn sàng giúp đỡ người có khí phách, bởi vì người như vậy mới khiến họ cảm nhận được rằng những gì mình trợ giúp thật sự đáng giá và sẽ có kết quả. *Cho nên, nếu bạn là một người so đo tính toán chi li, cảm xúc trong lòng dễ xao động, rất sợ mất thể diện thì cho dù quý nhân có trợ giúp, bạn cũng sẽ không vui vẻ.*

Người có lòng lương thiện, luôn giúp đỡ người khác

Người có lòng lương thiện, yêu thương mọi người, luôn giúp đỡ người khác mà không mưu cầu hồi báo thì chính là người đã tích được công đức lớn và họ đương nhiên được phúc báo, đó là Thiên lý.

Ngoài ra người lương thiện luôn hòa đồng với mọi người, khuyến khích người khác làm việc thiện, thấy người khác làm việc xấu thì khuyên giải một cách thiện ý, nên bên cạnh họ luôn có quý nhân đi theo trợ giúp.

Người có tâm với nghề nghiệp

Một người luôn đặt tâm vào công việc, nhiệt tình trong công tác, luôn cố gắng duy trì một trạng thái tinh thần tích cực để đạt được kết quả tốt thì đó là một loại năng lượng thuần chính.

Khi bạn thực sự đặt tâm vào công việc, bỏ công sức cho công việc nhiều hơn mà không tính toán mưu cầu thì sẽ tự nhiên ở trong đám đông mà nhận được sự chú ý của quý nhân. Người bỏ ra nhiều công sức thì tất nhiên cũng sẽ thu được hồi báo tương xứng.

St

MƯỜI ĐIỀU CHỚ VỘI TIN

“- Nay các thiện nam, tín nữ, các vị phân vân, nghi ngờ là điều tất yếu và hợp lý. Trong trường hợp như vậy, các vị không nên vội tin hay bác bỏ quan điểm của đạo nào, khi mà các vị chưa tìm hiểu đạo ấy một cách thấu đáo. Nay các thiện nam tín nữ Ka-la-ma, nhân đây Như Lai sẽ giảng giải về mười nền tảng của đức tin chân chánh.

=====

Một là, chớ vội tin một điều gì, chỉ vì điều đó là truyền thuyết.

Hai là, chớ vội tin một điều gì, chỉ vì điều đó thuộc về truyền thống.

Ba là, chớ vội tin một điều gì, chỉ vì điều đó được nhiều người nhắc đến hay tuyên truyền.

Bốn là, chớ vội tin một điều gì, chỉ vì điều đó được ghi lại trong kinh điển hay sách vở.

Năm là, chớ vội tin một điều gì, chỉ vì điều đó thuộc lý luận siêu hình.

=====

Sáu là, chớ vội tin một điều gì, chỉ vì điều đó phù hợp với lập trường của mình.

Bảy là, chớ vội tin một điều gì, khi mà điều đó được căn cứ trên những dữ kiện hời hợt.

Tám là, chớ vội tin một điều gì, chỉ vì điều ấy phù hợp với định kiến của mình.

Chín là, chớ vội tin một điều gì, chỉ vì điều ấy được sức mạnh và quyền uy ủng hộ.

Mười là, chớ vội tin một điều gì, chỉ vì điều ấy được các nhà truyền giáo hay đạo sư của mình tuyên thuyết.

=====

- Nay các thiện nam tín nữ, khi nghe một điều gì, các vị phải quán sát, suy tư và thể nghiệm, chỉ khi nào, sau khi kiểm nghiệm, quý vị thực sự nhận thấy: “Lời dạy này tốt lành, đạo đức, hướng thiện, chói sáng và được người trí tán thán. Nếu sống và thực hiện các lời dạy này sẽ đưa đến hạnh phúc, an lạc ngay hiện tại và về lâu, về dài” thì lúc ấy quý vị hãy đặt niềm tin bất động và thực hành theo.”

Trích Kinh Kalama - Kinh TĂNG CHI BỘ

ST

ĐỌC VÀ NGÃM...

- Người nghèo nói : Có tiền là hạnh phúc
- Người tàn tật nói : Đi được là hạnh phúc
- Người mù nói : Nhìn được là hạnh phúc
- Người điếc nói : Nghe được là hạnh phúc
- Người bệnh nói : Mạnh khỏe là hạnh phúc
- Người chưa chồng nói: Có chồng sẽ hạnh phúc
- Người chưa vợ nói: Có vợ sẽ hạnh phúc
- Người chưa có con nói : Có con sẽ hạnh phúc
- Người lo lắng sợ hãi nói: Bình an là hạnh phúc
- Người xấu nghĩ mình xinh sẽ hạnh phúc
- Người lùn nghĩ mình cao sẽ hạnh phúc
- Dân đen nói: Làm quan sẽ hạnh phúc
- Người đang rất đói nói: Được bữa cơm là hạnh phúc
- Người đang buồn ngủ nói: Nếu được ngủ một giấc sẽ hạnh phúc
- Người không có quần áo nói: Nếu có bộ quần áo đẹp sẽ hạnh phúc
- Người không có xe nói: Có xe để đi sẽ hạnh phúc
- Người không có điện thoại nói: Nếu có chiếc điện thoại sẽ hạnh phúc...

Thực ra con người họ thấy thiếu cái gì thì họ nghĩ rằng có nó sẽ hạnh phúc. Nhưng khi có rồi họ lại muốn cái khác và nhiều hơn nữa. Thành ra mãi mãi không bao giờ họ thấy hạnh phúc vì ham muốn là vô cùng. Vậy thì bạn làm sao đủ sức để thỏa mãn ham muốn đây!

“BIẾT ĐỦ” và hài lòng với những gì mình có chính là hạnh phúc. Hay nói cách khác, hạnh phúc không phải là có tất cả những gì bạn muốn, mà là trân trọng những gì bạn đang có.

Nguồn: Suu tầm

ST

SỐNG THANH THẢN

Sống thanh thoi và tận hưởng những điều giản đơn nhất như Bác Trương Đình Tuyển chẳng có tiền bạc vật chất nào sánh bằng. Khi còn công tác thì tâm huyết cống hiến hết mình khi về hưu rồi luôn thanh thản, đi ăn sáng, uống bia hơi vui với quần chúng, sống cuộc sống an nhiên, tự tại chả lo nghĩ gì.

Chả bù cho một số con người thoái hoá biến chất, miệng rao giảng đạo đức nhưng không chịu tu dưỡng, rèn luyện bản thân. Lúc có chức, có quyền thì hống hách, cậy quyền, cậy chức, vợ vét tiền của của nhà nước, thậm chí ăn cả đồng tiền mồ hôi, nước mắt của đồng chí đồng đội. Những kẻ như vậy luôn vỗ ngực cho mình là đúng, thích phỉnh nịnh, không bao giờ nhận lỗi.

Cứ nghĩ hạ cánh rồi sẽ an toàn, nhưng không đâu chớ vội mừng, có nghỉ hưu cũng không thể yên, cũng không thể sướng, bởi tuy không bị lương tâm cắn dứt (vì kẻ như vậy làm gì có lương tâm) nhưng chắc chắn không thể thanh thản vì lúc nào cũng nom nớp lo sợ bị nhập kho lúc nào không hay.

ST

BẠN ĐANG LÀM VIỆC CHĂM CHỈ, TẠI SAO VẪN SỐNG KHỔ SỞ VÌ TIỀN?

Nguyên nhân đã rất rõ ràng. Bởi vì chúng ta không được học về đồng tiền. Một lý do khác là mặc dù chúng ta đang sống trong xã hội nhưng chúng ta không biết quy luật vận hành của đồng tiền, thậm chí chúng ta còn chọn một cuộc sống xa rời tiền bạc.

Chúng ta vẫn thường rất kiêng kị nói một cách chân thật về tiền. Với lý luận cho rằng “Tiền không thể mua được hạnh phúc”, chúng ta xem việc nghèo khổ là chính đáng, kết quả là nhiều người không mở lòng học và tích lũy được những kiến thức về tiền. Họ không thể hiểu được cách thức cơ bản mà đồng tiền hoạt động, thậm chí còn bị trói chặt trong những định kiến sai lầm nên họ không coi trọng tiền bạc. Họ hình thành thói quen rời xa tiền một cách vô thức và kết quả là họ rơi vào vòng luẩn quẩn của việc trở thành nô lệ của đồng tiền.

Chỉ khi được giải phóng khỏi những nỗi lo về tiền bạc, hay tự do về tài chính thì chúng ta mới có thể đạt được sự độc lập về mặt kinh tế. Nếu bạn thực sự muốn tự do về tài chính thì đầu tiên bạn phải suy nghĩ sâu sắc xem làm thế nào để bạn có thể thiết lập một mối quan hệ mật thiết với tiền. Bạn phải hiểu việc để tiền làm việc cho bạn nghĩa là gì và phải cam kết thực hành cho bằng được.

ST

Bạn biết điều hạnh phúc nhất trên thế gian này là gì không?

Đó là khi bạn tìm được chính mình, hiểu được giá trị của riêng mình, biết mình là duy nhất.

Là khi bạn thoải mái và biết cách cân bằng cảm xúc, bạn không bao giờ để cảm xúc của bản thân phụ thuộc vào người khác.

- Ngày hôm nay có người đến nói cười vui vẻ với bạn, bạn thoải mái nói cười vui vẻ với họ.

- Ngày mai, đột nhiên họ không còn nói cười vui vẻ với bạn nữa, bạn vẫn thoải mái nói cười vui vẻ với chính mình... làm việc mình thích, ăn món mình thèm, đi đến nơi mình muốn đến.

Chẳng bận lòng!

ST

NHỮNG NGƯỜI ĐANG NỖ LỰC LẠI LÀ NGƯỜI CÔ ĐƠN NHẤT...

1. Cô đơn vì chẳng ai hiểu thấu những điều mình đang cố gắng có ý nghĩa như thế nào.

2. *Cô đơn vì chẳng còn thời gian cho những cuộc tụ tập bạn bè, những mối quan hệ khi “rảnh rỗi” khác, bạn chỉ có thời gian tập trung sự nghiệp và phát triển năng lực chính mình.*

3. Cô đơn vì khi chia sẻ về ước mơ nhiều người nói điên rồ, chia sẻ về khó khăn người ta khuyên từ bỏ, người đồng cảm thấu hiểu luôn ít, người cười nhạo luôn nhiều, vậy nên muốn kiên tâm bền bỉ chỉ có giữ cho riêng mình.

4. *Cô đơn vì không muốn cha mẹ lo lắng, không muốn những người yêu thương mình phải nghĩ ngợi.*

5. Cô đơn vì người ta chỉ nhìn hào quang của kẻ chiến thắng, chỉ tung hô người đã có thành quả, bạn cái gì cũng chưa có thì...ai nhòm ngó đến.

St

TƯ DUY SỐ 1 CỦA NGƯỜI LÀM CHỦ CUỘC SỐNG

Một nghịch lý đó là ta muốn được làm chủ, muốn nắm quyền kiểm soát, muốn sống đời như mình mong muốn, nhưng lại từ chối nhận lãnh trách nhiệm về mình.

Ta vẫn đổ lỗi cho hoàn cảnh, cho người khác, thậm chí cho vận may.

Khi ta đổ lỗi, ta chối bỏ quyền được chịu trách nhiệm. Đồng nghĩa với việc ta chối bỏ luôn cả sức mạnh đi kèm với nó.

Vậy chịu trách nhiệm tuyệt đối với cuộc đời mình là như thế nào vậy?

Một cách đơn giản nhất, đó là khi bạn nhận ra rằng bạn hoàn toàn có quyền lựa chọn để sống một cuộc đời chân thực nhất với chính bạn.

Đó là khi bạn nhận ra rằng bất kể điều gì xảy ra với bạn, như ý hay không như ý. Bất kể bạn đang ở đâu trên hành trình của mình lúc này và nơi bạn đang đứng có khiến bạn tự hào hay không, thì bạn là người duy nhất và hoàn toàn chịu trách nhiệm cho điều đó. Và đồng thời, bạn cũng là người duy nhất có thể thay đổi nó.

Khi bạn còn chưa thực sự thâm nhuần và biến việc nhận lãnh trách nhiệm trở thành lối sống của mình, bạn sẽ tiếp tục hoài phí thời gian quý báu để tìm kiếm lý do cho việc tại sao cuộc sống của bạn không như ý mà thôi.

Vì vậy, tư duy đầu tiên để thiết kế một cuộc đời ý nghĩa đó là nhận lãnh trách nhiệm tuyệt đối.

ST

ĐÀN ÔNG CHUẨN MỰC, HỌ THẬT SỰ VẮT VÀ LẮM!

Ở Đức có một chuyện cười rằng, mức độ ưu tiên của đàn ông trong xã hội được xếp sau trẻ em, người già, phụ nữ và chó. Tuy nhiên khi đổi chiều từ chuyện cười này sang thực tế, chuyện này vẫn đang xảy ra khắp nơi, từ quá khứ cho tới hiện tại.

Thực tế, những công việc khó khăn vất vả như tham gia chiến tranh hay những nghề lao động chân tay nguy hiểm thì đều dành cho đàn ông.

Thậm chí, kể cả khi chế độ phong kiến đã qua từ lâu thì phụ nữ vẫn luôn là người nắm quyền chủ động. Là người lựa chọn có hẹn hò, có quan hệ, có kết hôn không và là người có quyền yếu đuối, than thở và được bênh vực.

Nếu một người đàn ông kể khổ - Không ai quan tâm

Vậy nên...

Nếu đàn ông mệt mỏi - Họ im lặng

Nếu đàn ông cảm thấy áp lực - Họ im lặng

Nếu đàn ông cảm thấy mất hứng thú - Họ im lặng

Đàn ông rồi cũng sẽ thay đổi, dù muốn hay không...

Họ thay đổi vì những câu chuyện họ gặp phải trong thời gian khốn khó, tính cách và tâm tình cũng thay đổi khi trải qua những "dày xéo" của cuộc đời.

Họ thay đổi vì thời gian tác động lên cơ thể và sức khỏe của họ. Đó là sự thay đổi của hormone, làm suy giảm thể trạng. Họ dần xa cách, lạnh nhạt, những lần "âu yếm" thưa thớt thiếu nồng nhiệt.

Đừng vội đánh giá rằng họ đã thay đổi.

Bởi vì, đàn ông có muôn vàn nỗi lo mà họ vẫn im lặng, họ vẫn hết mình cố gắng, cống hiến cuộc đời mình cho những người phụ nữ quan trọng trong đời của họ.

Vậy nên, phụ nữ à, hãy thông cảm và quan tâm cánh đàn ông, giúp họ khỏe mạnh hơn cả về thể xác lẫn tinh thần bạn nhé!

ST

Một đoạn đường, nếu đi đã lâu mà không nhìn thấy hy vọng thì nên thay đổi phương hướng.

Một sự việc, nghĩ đã nhiều vẫn không mở được nút thắt thì nên buông xuống.

Một số người, qua lại lâu ngày vẫn không cảm nhận được sự chân thành thì nên rời xa.

Một lối sống, áp dụng một thời gian dài vẫn không tìm thấy niềm vui thì nên chọn cách thay đổi.

Người tốt cho ta hạnh phúc

Người xấu cho ta kinh nghiệm

Người cực xấu cho ta bài học

Tóm lại cuộc đời này, cứ cho đi, ta sẽ nhận lại được thôi 🙏🙏🙏

ST

Một lúc nào đó

Một chiếc đồng hồ mệnh giá 300 USD hay 30 USD thì suy cho cùng, kim giờ kim phút cũng chỉ cùng một thời gian.

Một chiếc túi xách mệnh giá 300 USD hay 30 USD thì suy cho cùng, số tiền bên trong đều có cùng giá trị như nhau.

Một chiếc xe ô tô mệnh giá 150.000 USD hay 30.000 USD thì suy cho cùng, con đường, khoảng cách và địa điểm cuối cùng chúng ta đi đều giống nhau.

Một chai rượu vang mệnh giá 300 USD hay 10 USD thì suy cho cùng, say rượu vẫn chỉ là đau đầu và nôn mửa.

Một ngôi nhà rộng 300 hay 300 mét vuông thì suy cho cùng, nỗi cô đơn có thể nào vẫn cứ tồn tại.

Một lúc nào đó, bạn sẽ nhận ra hạnh phúc thực sự không đến từ vật chất.

Cho dù bạn chọn ghế hạng nhất hay hạng phổ thông thì khi máy bay hạ cánh, bạn cũng phải bước xuống.

Vì vậy, tôi hy vọng bạn nhận ra khi nào bạn còn có bạn bè, người thân bên cạnh để cùng trò chuyện, nói cười, vui vẻ đàn hát với nhau, tám đứ thú trên trời dưới biển... thì lúc ấy là lúc hạnh phúc thực sự.

Nguồn: Chia sẻ của Steve Jobs khi nằm trên giường bệnh

ST

Chẳng nên

Nhìn thấu lòng người cũng không cần nói ra hết, chừa cho họ một con đường, chừa cho mình chút khẩu đức.

Trách người không cần hà khắc đến tàn nhẫn, chừa cho họ chút mặt mũi, giữ cho mình chút độ lượng.

Tài năng không cần phô trương hết, dành cơ hội cho người khác, giữ sự sâu sắc cho mình.

Có công không nhận hết, chuyển cho người vài phần, lưu khiêm nhường cho mình.

Hiểu hết lý lẽ không cần tranh cãi đến cùng, mở đường cho người khác, giữ khoan dung cho mình.

Được yêu quý chớ nên cậy hết vào, sẻ cho người chút ít, lưu cho mình đường lui.

Giàu sang chẳng nên hưởng hết, chia cho người chút ít, cho ta chút niềm vui.

Tác giả: Đại Sư Tinh Vân
ST

CỨ CHẬM ĐI, RỒI BẠN SẼ TIẾN XA HƠN....

California chậm hơn New York 3 tiếng nhưng điều này không làm nhịp sống của nó chậm lại. Obama nghỉ hưu ở tuổi 55 nhưng Donald Trump đắc cử khi đã 70. Cuộc sống là vậy, mỗi người cần một thời điểm để tỏa sáng.

Có người từng nói rằng: "*Tất cả mọi người trên thế giới này đều phát triển theo múi giờ riêng của họ. Những người xung quanh có thể đi trước bạn, nhưng cũng có người đi sau bạn. Tất cả mọi người đều có cuộc đua riêng. Đừng đổ kị với họ, đừng mỉa mai họ. Họ đang ở trong múi giờ riêng của họ và bạn cũng vậy.*"

Đừng nóng vội, đừng e sợ khi thấy người khác tiến nhanh hơn chính mình, bởi vì cái bạn cần là dành thời gian để quay về bên trong, chứ không phải để tâm phóng dật ra bên ngoài.

Khi quay về bên trong, bạn sẽ trở nên nhân từ hơn với bản thân.

Bạn không thể đạt được thứ gì cả nếu trở thành kẻ thù lớn nhất của chính mình. Đây là nền tảng gây dựng mọi câu chuyện khác.

Dù biết điều này rất khó khăn nhưng chấp nhận dành thời gian để hiểu mình là điều cơ bản nhất để phát triển bản thân.

Trong những lúc như vậy, thật khó để không ghét bản thân mình, thật khó để không rơi vào trạng thái vô định. Nhưng nếu có bài học gì bạn cần ghi nhớ từ việc này thì đó là hãy kiên nhẫn. Đừng quay lưng với chính mình!

Khi quay về bên trong, bạn sẽ biết mình thực sự là ai

Dành thời gian để "**TĨNH**", chấp nhận đi chậm hơn người khác cũng đồng nghĩa với chấp nhận những xáo trộn, vỡ mộng, đối mặt với khó khăn, đôi khi là sự từ bỏ. Nhưng bạn sẽ không bao giờ phải hối tiếc vì ít nhất, bạn không phù phiếm chạy theo những điều vô nghĩa và cứ quanh quẩn ở đó. Đó chính là dấu hiệu của sự phát triển.

Đừng có hỏi những câu "*Lỡ như mình thất bại thì sao*", "*Lỡ như mình sai đường thì sao*". Chẳng có nghĩa lý gì khi bắt đầu một câu hỏi với "**Lỡ như**". Chẳng ai nói lòng tốt, sự bình yên, sự thấu hiểu là vô bổ cả.

Kết nối với chính mình là một trong những việc rất quan trọng mà chúng ta cần làm điều này mỗi ngày. Hạnh phúc là tự thân mình mà ra chứ không phải trông chờ vào người khác mang đến. Thay vì chờ đợi và tìm kiếm từ người khác thì bản thân bạn là nơi đủ tin tưởng và chính bạn

vẫn có thể tự mang đến niềm vui cho chính mình. Bạn hãy chấp nhận bản thân với tất cả những gì bạn có, hãy dừng lại ở vài thời điểm trong ngày để hỏi bản thân: tôi đã và đang làm gì để mang đến nhiều điều tốt đẹp cho bản thân mình? Tôi đã thực sự làm điều gì ý nghĩa chưa?

Bạn trở nên năng động hơn bằng cách hiểu rõ nhu cầu, giới hạn cũng như năng lực bản thân. Bạn biết mình là ai để có thể vịn vào đó mà phát huy thế mạnh. Cho phép mình nghỉ ngơi, tìm về bản nguyên, chính là bản đạp để tiến xa hơn so với những gì bạn có thể tưởng tượng, thay vì chỉ mãi quanh quẩn, chán nản và rồi ngày qua ngày sống cuộc đời vô nghĩa.

Cứ cho phép bản thân mình dừng lại nghỉ ngơi một chút, biết đâu bạn sẽ trở thành một phiên bản rực rỡ hơn, như chính cách mà "phượng hoàng lửa tái sinh".

👉 Gốc rễ của sự thành công thực sự chính là quay về bên trong, hiểu chính mình. Muốn thay đổi, chuyển hóa bản thân cần quay về bên trong.

ST

Mối quan hệ giữa lòng từ bi với thiên định

Đức Phật Thích Ca Mâu Ni đã tạo ra một hiện tượng mới giữa thế giới thần bí thời đó khi đề cập đến lòng từ bi. Ngài đã tạo ra một ranh giới thiêng liêng đầy tính lịch sử so với thời đại trước đó, khi mà mọi người cho rằng chỉ thiên định thôi là đủ và chẳng ai nhấn mạnh lòng từ bi đi đôi với thiên định. Lý do là vì trước đó người ta cho rằng thiên định giúp con người giác ngộ, thăng hoa và tìm ra bản ngã của chính mình, như thế đã là quá đủ, chẳng còn ai đòi hỏi gì thêm nữa. Xét về phương diện cá nhân thì chỉ thiên thôi đã là quá đủ. *Nhưng theo Đức Phật, con người cần phải giàu lòng nhân ái, tử tế và thương người hơn nữa, điều này thậm chí còn nên có trước khi ta thiên định.*

Vốn dĩ có một lý giải mang tính khoa học đằng sau điều này. Đơn giản là trước khi giác ngộ nhờ thiên định, nếu đã sẵn có một trái tim nhân hậu và giàu lòng từ bi, chắc chắn ta sẽ có thể giúp những người khác cũng đạt đến cái đẹp, cái thanh cao và niềm vui đích thực như mình. Chính vì thế mà Đức Phật đã dạy con người trước hết nên có lòng từ bi để giúp cho mọi người cùng giác ngộ như mình. Nhưng tại sao ta phải bận tâm đến người khác khi bản thân đã đạt đến sự giác ngộ? *Đức Phật muốn dạy chúng ta không nên ích kỷ mà phải biết giúp nhau cùng giác ngộ, và đó là một sự thay đổi to lớn. Nếu con người chỉ biết yêu thương bản thân và tận hưởng cho riêng mình thì việc giác ngộ chẳng khác nào một sự ngăn cản không cho anh ta tiếp tục những niềm vui đó. Cũng chính vì thế mà trong số hàng trăm người giác ngộ, chỉ có một vài người trở thành bậc thầy.*

Không phải ai giác ngộ cũng trở thành bậc thầy. Bởi để đạt được điều đó, bạn phải có lòng từ bi và bản thân bạn sẽ cảm thấy xấu hổ nếu chỉ biết tận hưởng những điều tuyệt vời mà sự giác ngộ mang đến cho mình. Khi đó, bạn muốn giúp mọi người thoát ra khỏi u minh và xem đó là một niềm vui chứ không phải là sự cản trở. Nói cách khác, bạn sẽ luôn sống trong niềm vui thăng hoa vì được nhìn thấy nhiều người xung quanh cũng thăng hoa nhờ giác ngộ. Bạn sẽ không còn là một cái cây nở hoa trơ trọi giữa rừng nữa mà xung quanh bạn sẽ là cả một khu rừng tưng bừng nở hoa. **Sự giác ngộ của bạn khi đó sẽ giúp tạo nên một cuộc cách mạng cho thế giới này.**

Đức Phật Thích Ca Mâu Ni không chỉ giác ngộ mà còn là hiện thân của một cuộc cách mạng về giác ngộ. Mỗi quan tâm của ngài về con người và thế gian này là vô cùng to lớn. Ngài dạy các đệ tử tập thiền định và một khi đã đạt đến trạng thái an lạc thì hãy chia sẻ với mọi người chứ không nên giữ cho riêng mình, bởi càng cho đi thì khả năng nhận lại của ta càng lớn. Cho đi không có nghĩa là bạn mất đi mà ngược lại, điều đó sẽ giúp bạn nhân rộng những gì mình có. **Một người chưa bao giờ biết đến từ bi sẽ không biết được thế nào là cho đi hay chia sẻ.**

☞ **“Từ bi - Trên cả trắc ẩn và yêu thương”**: cuốn sách giúp người đọc thấu hiểu từ bi và bản chất của từ bi. Từ đó cho ta một cái nhìn thông suốt với cuộc đời, các mối quan hệ, sự sống và cái chết.

ST

11 DẤU HIỆU CHO THẤY SẾP ĐANG QUẢN LÝ NHÂN SỰ HIỆU QUẢ

Trong cuốn *“Từ tốt đến vĩ đại”*, tác giả Jim Collins đã đúc kết: Mọi sự thành công hay thất bại của doanh nghiệp đều xoay quanh con người.

“Những công ty vĩ đại đưa vấn đề con người đi trước vấn đề công việc, trước tầm nhìn, trước chiến lược, trước tổ chức công ty, trước công nghệ....”

Do đó, năng lực quản trị nhân sự gần như là một trong những năng lực chủ chốt nhất để sếp/quản lý điều hành một công ty hoặc đội nhóm hiệu quả.

Sau đây là 11 dấu hiệu cho thấy bạn đang làm tốt vai trò quản trị nhân sự. Cùng kiểm tra và suy ngẫm xem bạn đang có những dấu hiệu nào nhé!

1/ NHÂN VIÊN TÌM ĐẾN BẠN ĐỂ ĐƯỢC GIÚP ĐỠ

Một người quản lý tốt là người mà nhân viên có thể dễ dàng tiếp cận và tìm đến để được giúp đỡ. Họ mong muốn được hỗ trợ trong công việc chuyên môn, các dự án, ý tưởng mới và cả những vấn đề cá nhân. Một nhà quản lý thực sự xuất sắc là người tạo nên sự tin tưởng và dễ tiếp cận với nhân viên.

Hãy trở thành một người có thể hỗ trợ khi nhân viên gặp rắc rối và quan trọng hơn là tạo cho họ cảm giác đáng tin cậy.”

2/ BẠN BÌNH TĨNH VÀ TỰ CHỦ

Một trong những thử thách lớn nhất mà các nhà quản lý phải đối mặt đó là tính khí nóng nảy, đặc biệt là trong những tình huống gấp gáp hoặc

căng thẳng. Tuy nhiên, đó cũng chính là thời điểm mà sự điềm tĩnh và suy xét cẩn trọng trở nên vô cùng quan trọng.

Nếu bạn là một nhà quản lý có khả năng giữ được bình tĩnh và tỉnh táo khi đối mặt với những thách thức đầy áp lực, bạn sẽ được đánh giá cao và tôn trọng bởi các nhân viên của mình. Bởi vì khi bạn giữ được bình tĩnh, bạn sẽ có cơ hội suy nghĩ và tìm ra các giải pháp phù hợp để giải quyết vấn đề, giúp đội ngũ hoặc công ty của bạn vượt qua khó khăn.

Điều quan trọng là hãy luôn lạc quan và tin tưởng rằng bạn có thể tìm ra cách để vượt qua mọi thách thức. Bởi khi bạn có tinh thần lạc quan, bạn sẽ có thêm năng lượng và động lực để tiếp tục chiến đấu và đưa công ty đến thành công.

Hãy luôn giữ được bình tĩnh của mình trong mọi tình huống, đặc biệt là khi đối mặt với những áp lực và thử thách khó khăn. Đó là cách để bạn trở thành một nhà quản lý đáng tin cậy và được tôn trọng.

3/ BẠN TIẾP THU Ý KIẾN TRÁI CHIỀU VÀ HỌC HỎI TỪ NHỮNG LỜI PHÊ BÌNH

Một nhà quản lý thông thái biết rằng mình không hoàn hảo và có thể mắc phải những sai lầm.

Do đó, khi đối diện với các ý kiến trái chiều, phàn nàn, chỉ trích họ sẽ cân nhắc, lựa chọn các thông tin phù hợp để hoàn thiện ý tưởng, cải thiện kỹ năng và quá trình ra quyết định của bản thân.

Họ không chấp nhận các ý kiến một cách mù quáng, phóng đại hoặc chỉ trích vô căn cứ, tuy nhiên họ sẽ tạo ra bầu không khí đủ cởi mở để nhân viên có thể thoải mái đóng góp ý kiến, hay nói lên tiếng nói của mình.

Học hỏi từ những sai lầm hoặc lời phê bình là một yếu tố quan trọng để trở nên một người quản lý giỏi và lãnh đạo được nhân viên yêu mến.

4/ BẠN TOÁT LÊN SỰ TÍCH CỰC

Mọi người đều muốn nghe những lời tích cực và đặc biệt là ở nơi làm việc, nơi có nhiều sự căng thẳng và áp lực nhất.

Năng lượng của sếp sẽ ảnh hưởng đến năng lượng toàn bộ nhân viên. Do đó giữ được năng lượng ổn định và sự quân bình nội tâm là một yếu tố vô cùng quan trọng.

Hãy tự hỏi liệu bạn có phải là người luôn tìm kiếm một con đường sáng ngay cả trong những tình huống đầy thách thức?

Liệu bạn có thường xuyên đặt câu hỏi và giúp nhân viên nhìn về các mục tiêu tốt đẹp phía trước, và cho họ những lý do để cố gắng?

Sếp là người truyền lửa, do đó hãy luôn luôn chú trọng để nuôi dưỡng ngọn lửa của mình đừng để nó tắt lụi và héo hắt rồi trông chờ nhân viên của bạn cũng sẽ làm việc hăng say, tích cực.

5/ BẠN ĐƯA RA LỜI KHEN KHI THÍCH HỢP

Ai cũng thích được khen ngợi vì công việc mà họ đã làm tốt và đây là động lực lớn nhất để khiến các nhân viên của bạn hào hứng làm việc. Để thực sự được đánh giá cao với tư cách là một nhà quản lý có năng lực, hãy luôn đưa ra lời đánh giá và khen thưởng cho nhân viên khi họ hoàn thành các nhiệm vụ khó khăn.

6/ BẠN HIỂU NHÂN VIÊN CỦA MÌNH

Để đạt được kết quả tốt nhất, quản lý cần hiểu rõ cách thức làm việc và điểm mạnh, điểm yếu của từng nhân viên.

Bạn cần dành nhiều thời gian để quan sát, đồng sự (cùng làm) với nhân viên của mình. Đến khi đã tương đối hiểu rõ và chắc về một nhân sự, lúc đó bạn mới có thể tự tin trao quyền và buông ra. Và chỉ xuất hiện những lúc cần thiết để nâng tầm hoặc giải quyết 1 vấn đề nào đó lớn hơn năng lực của nhân sự đó.

Bạn sẽ giữ cho cả nhóm được làm việc trên cùng 1 nền tảng, luôn tạo ra sự giao tiếp thường xuyên để các thành viên liên tục chia sẻ, đóng góp ý kiến trong công việc.

7/ BẠN ĐỐI XỬ VỚI NHÂN VIÊN MỘT CÁCH TÔN TRỌNG

Nhiều người quản lý nghĩ rằng to tiếng, quát nạt cấp dưới là một cách để tạo động lực hiệu quả. Tuy nhiên trên thực tế đó là cách làm không mấy hiệu quả. Số ít nhà lãnh đạo phân biệt rõ giữa sự “uy lực” và “thô lỗ”.

Thỉnh thoảng có thể bạn lớn tiếng, tạo sức ép để nhân viên nghiêm túc làm việc tuy nhiên bạn cần cho nhân viên biết bạn luôn tôn trọng và quan tâm đến họ.

Nếu bạn biết kết hợp khéo léo hai yếu tố n - Uy, bạn sẽ có được sự tin nhiệm và nỗ lực từ nhân viên.

Khi được tôn trọng nhân viên của bạn sẽ cảm thấy tự tin, đưa ra quyết định và làm việc tích cực hơn.

8/ BẠN KHÔNG QUẢN LÝ VI MÔ

Nếu bạn thường xuyên can thiệp vào quá trình làm việc hàng ngày của nhân viên. Họ sẽ cảm thấy rất khó chịu và bị kiểm soát.

Hãy tạo cho đội nhóm của bạn không gian để tự do làm việc, quản lý kết quả thay vì quản lý quá trình. Tập trung vào việc đạt được mục tiêu thay vì cách thức làm việc.

Khi bạn tạo ra một môi trường làm việc thoải mái và không bị giám sát quá nhiều nhân viên sẽ có nhiều ý tưởng để làm việc tích cực và nâng cao hiệu suất hơn.

9/ BẠN BIẾT CÁCH ĐẶT CÂU HỎI ĐÚNG

Việc hỏi những câu hỏi có ý nghĩa là một trong những bí quyết để khơi gợi khả năng giải quyết vấn đề cho nhân viên. Thay vì đưa ra ngay giải pháp và tự mình giải quyết vấn đề, người quản lý sẽ đặt ra câu hỏi để kích thích sự tư duy của nhân viên.

Giúp họ tự đúc kết vấn đề và sau đó ra quyết định. Một người sếp giỏi không phải là người làm tất cả, mà biết cách để hướng dẫn và nâng tâm cho nhân viên của mình.

Khi bạn đặt câu hỏi, bạn cũng cho thấy được sự quan tâm và hứng thú với công việc của nhân viên và tạo nên sự gắn kết, gần gũi.

Thứ hai là bạn cho mình cơ hội để “mở khóa” các thông tin có giá trị mà trước đây bạn có thể chưa biết. Từ đó ra quyết định hoặc giải quyết các vấn đề quan trọng.

10/ BẠN HƯỚNG ĐẾN MỤC TIÊU HƯỚNG THƯỢNG, CAO CẢ

Đối với bạn, đảm nhận vị trí quản lý không phải để kiếm được nhiều tiền hơn hay quyền lực. Bạn muốn cống hiến, đưa công ty đạt hướng đến những mục tiêu cao cả hơn như tạo ra giá trị cho xã hội, làm kinh doanh trên nền tảng của sự tử tế và nâng tầm nhân viên.

Bạn luôn có các ý tưởng để làm những việc khó và là người làm gương.

Bạn đồng cam cộng khổ và sâu sát với nhân viên, từ đó biết những nút thắt trong quy trình để tìm cách hoá giải, cải thiện nó.

Bạn truyền động lực và cảm hứng mạnh mẽ cho nhân viên không chỉ trong tinh thần cống hiến, phục vụ mà còn nhân cách sống của bạn.

11/ BẠN LÀ TẤM GƯƠNG HỌC TẬP VÀ TRUYỀN CẢM HỨNG CHO NHÂN VIÊN

Bạn biết rằng đảm nhận vai trò quản lý không hề dễ dàng và biết cách quản lý hiệu quả một đội nhóm không phải là điều bạn có thể học được chỉ trong một sớm một chiều. Do đó, bạn không ngừng nỗ lực học hỏi.

Bạn thường xuyên tổ chức các chương trình đào tạo hoặc tham gia các khóa học cùng đội ngũ. Đối với bạn, sự học hỏi là một quá trình không dừng nghỉ.

Trong tổ chức bạn, văn hoá học tập rất nổi bật. Nhân viên được đào tạo liên tục để trở nên sắc bén và tinh nhuệ hơn trong công việc.

Được hoàn thiện bản thân là một trong những động lực lớn nhất khiến nhân viên sẵn sàng cống hiến và gắn bó với công ty. Do đó, người quản lý làm gương và truyền cảm hứng cho nhân viên về việc học tập là yếu tố quan trọng để nâng cao chất lượng đội ngũ và hiệu suất doanh nghiệp!

Trên đây là 11 dấu hiệu để biết mình có đang quản lý nhân sự hiệu quả hay không.

Bạn hãy kiểm tra xem, mình có bao nhiêu dấu hiệu và đã làm tốt những yếu tố nào nhé

—
 🍀 Quản lý nhân sự tốt là NỀN TẢNG để phát triển của mọi doanh nghiệp.

Tuy nhiên hiện nay nhiều doanh nghiệp đang gặp phải các vấn đề trong quản lý nhân sự như:

- Tuyển mãi mà không tìm được nhân sự ưng ý, làm được việc
- Tuyển dụng sai gây tốn kém chi phí và công sức đào tạo
- Không có lộ trình đào tạo và đo lường hiệu quả của nhân sự
- Lo lắng vì nhân viên thường xuyên nhảy việc, đặt người sai vị trí, kém hiệu quả
- Truyền thông nội bộ yếu kém, khó kết nối toàn đội ngũ với mục tiêu chung
- Lãnh đạo kiệt sức và ôm việc, không có đội ngũ kế thừa...

ST

SỐNG CHẬM BẮT ĐẦU TỪ LÒNG TRẮC ẨN

Khi cuộc sống càng tối giản, bạn sẽ càng muốn giữ khoảng cách với thế giới kỹ thuật số chúng ta đang sống. Những khi không phải ngồi trước máy tính sẽ là khi bạn làm việc tập trung và hiệu quả nhất. Mạng xã hội cũng như vậy, chúng ta đôi lúc cần phải tạm ngừng sử dụng chúng, nhất là những người có xu hướng sống nội tâm. Việc lên mạng liên tục sẽ làm chúng ta mệt mỏi. Với việc nghỉ ngơi thường xuyên và tắt thông báo, bạn có thể lựa chọn thời gian làm việc online và sử dụng mạng xã hội khi cần thiết, có thể sống trọn vẹn trong thực tại. Công nghệ sẽ tiếp tục phát triển và thậm chí ngày càng gắn kết với cuộc sống của chúng ta, điều quan trọng là chúng ta phải đặt ra những ranh giới rõ ràng để kiểm soát được công nghệ, không theo chiều ngược lại.

Để làm được điều đó, hãy tìm niềm vui, sự kết nối và cảm hứng đến từ thiên nhiên. Hãy sống theo từng mùa để cảm nhận sự hưng khởi, lành mạnh và nhịp điệu sống chân thực mà tự nhiên đem đến.

Nếu muốn bắt đầu cảm thấy hạnh phúc và khỏe mạnh hơn, bạn hãy kết nối lại và học cách lắng nghe cơ thể mình, luôn nhớ rằng lòng trắc ẩn là yếu tố then chốt trong việc sống chậm lại và nuôi dưỡng bản thân. Chúng ta cần thấu hiểu bản thân từ trong ra ngoài, cần nuôi dưỡng sự chu đáo và lan tỏa tình yêu thương.

Lòng trắc ẩn không chỉ dành cho người khác mà quan trọng hơn, chúng ta phải có lòng trắc ẩn với chính bản thân mình, đó là chìa khóa để khắc sâu trải nghiệm sống chậm của chúng ta. Hãy bắt đầu tập yoga, dành thời gian để đi dạo, tập thở, ngắm cây cối. Những điều nhỏ bé này sẽ thay đổi cách bạn đối thoại với bản thân và với những người yêu thương xung quanh mình.

Mỗi hành trình dài đều bắt đầu bằng một bước chân, hãy để cuốn sách này trở thành “bước chân” đầu tiên trên hành trình sống khỏe, sống an yên của bạn nhé!

ST

HÃY DỌN DẸP "RÁC":

Rác trong vườn, Rác trong cơ thể, Rác trong tâm trí.

Sáng nay ngủ dậy, nhìn thấy bàn làm việc ngổn ngang giấy tờ từ tối qua, mình ngay lập tức dành thời gian ra để sắp xếp lại. Để không gian sống của mình sạch sẽ hơn.

Ngồi lướt Facebook vài phút, thấy trang chủ của mình hiện lên đầy rẫy những cái tên không thể nhớ nổi cùng lời mời chào mua quần áo, khám bệnh hay thậm chí là tìm người yêu. Mình chẳng nghi ngại đi dò lại một lượt, hủy-kết-bạn hết những người chẳng hề thân thiết và gửi một loạt báo cáo cho anh Mark. Để mạng xã hội của mình tích cực hơn.

Hè đến, nhiệt độ tăng đột ngột khiến cơ thể không thể thích nghi và hiện lên nhiều nốt đỏ ngứa ngáy, mình quyết định nhắc máy order một suất nước detox, ăn uống lành mạnh với hy vọng thải độc cơ thể! Để cơ thể mình cũng được "dọn sạch" luôn!

Bạn thấy đấy, luôn có "rác" cho chúng ta dọn dẹp.

Trước sân nhà.

Trên Facebook.

Trong cơ thể bạn.

Và trong cả tâm trí của bạn nữa.

Những suy nghĩ tiêu cực, những cảm xúc luẩn quẩn hay những ham muốn thực chất chỉ là cú lừa của não bộ. Nếu không được dọn dẹp một cách đều đặn, sẽ có thể chất đầy, khiến tâm trí bạn bị quá tải và chẳng còn không gian để tiếp nhận những điều tốt đẹp mới mẻ nữa!

Vì vậy, vào ngày chủ nhật hôm nay, hãy dành thời gian ra để dọn dẹp cơ thể và tâm trí mình, bạn nhé.

ST

COI TIỀN BẠC LÀ MỤC ĐÍCH SỐNG, ĐÂY CHÍNH LÀ CÁI GIÁ PHẢI TRẢ!

Đã bao giờ bạn tự hỏi: "*Như thế nào là một người giàu có?*". Định nghĩa về giàu có của mỗi người là khác nhau. Phần lớn mọi người nghĩ giàu có là sự dư dả về tiền bạc và vật chất.

Những cũng có người nói giàu có là yêu thương và được yêu thương. Đối với tôi, sự giàu có thực sự là có thời gian và có tự do để trải nghiệm những điều mình đam mê và trở thành con người mà bản thân mình mong muốn.

Hầu hết mọi người đều nghĩ sự dư dả về tiền bạc là bản chất của giàu có

Hơn bao giờ hết, chúng ta đang sống trong một xã hội ngày càng bị ám ảnh bởi sức mạnh của đồng tiền. Mọi người làm mọi thứ trong khả năng để kiếm tiền, không chỉ vậy, họ còn đánh đổi thời gian và sự tự do của mình để có thể kiếm nhiều tiền hơn nữa và sau đó chúng ta phát hiện ra bản thân không còn "thời gian" dành cho những điều quan trọng - những điều đem lại hạnh phúc thực sự trong cuộc sống.

Nhiều người đồng nhất khái niệm giàu có về tiền bạc với khái niệm hạnh phúc. Họ cho rằng, lượng tiền kiếm được mỗi tháng tỷ lệ thuận với mức độ hạnh phúc của mỗi người. Nếu sự giàu có giảm sút, thì hạnh phúc của họ cũng vậy.

Nhưng suy cho cùng tiền chỉ là một phương tiện trao đổi. Nó không phải tất cả của cuộc sống. Bất kể có bao nhiêu tiền, một lúc nào đó bạn sẽ phải đổi nó để lấy thứ khác mà bạn muốn. Mục đích duy nhất của tiền trong xã hội hiện đại là đổi nó để lấy bất cứ thứ gì bạn có nhu cầu trong tương lai. Không ai hy sinh thời gian và sự tự do của mình để kiếm tiền rồi sau đó giữ khư khư nó trong két sắt hay trưng bày trong tủ kính.

Mọi người đều có kế hoạch sử dụng tiền để phục vụ cuộc sống của mình tiện nghi và thoải mái hơn. Họ có thể mua nhà, mua xe, chăm sóc sức khỏe và sắc đẹp...

Sự giàu có thực sự không chỉ được đo lường bằng tiền

Neha Kariyaniya viết: "*Rõ ràng, có nhiều tiền là để có một mái nhà vững chắc, đảm bảo đủ thức ăn, quần áo và các nhu yếu phẩm cơ bản khác, đồng thời nuôi dưỡng gia đình mình hạnh phúc và khỏe mạnh*".

“Nhưng, điều mà những người thông thái coi là của cải không liên quan gì đến tiền bạc. Tìm kiếm sự giàu có thực sự có nghĩa là tìm kiếm những mối quan hệ sâu sắc hơn, phát triển bản thân nhiều hơn hay làm nhiều việc có ý nghĩa hơn trong cuộc sống. Đạt được sự giàu có thực sự có nghĩa là sở hữu khả năng tận hưởng những điều bình dị của cuộc sống.”

Thật vậy, tiền chỉ như một công cụ có thể hỗ trợ sự giàu có thực sự trong cuộc sống - nhưng theo một cách khác, nó cũng có thể tước đoạt sự giàu có của bạn. Nếu coi tiền bạc là tất cả, bạn có thể phải trả giá đắt bằng chính những giá trị sống thực sự. Đó chính là thời gian và sự tự do để trải nghiệm cuộc sống một cách trọn vẹn.

Mãi mê chạy theo đồng tiền, khiến bạn phải chấp nhận những lựa chọn mình không mong muốn chỉ vì những lựa chọn đó mang lại nhiều giá trị kinh tế hơn. Đồng tiền tước đoạt quá nhiều thời gian của bạn, bao gồm cả thời gian mà lẽ ra bạn nên giành cho sức khỏe của mình, để yêu thương những người thân yêu hay chia sẻ sự giúp đỡ với những người xung quanh.

Khoảng thời gian giá trị bị tước đoạt đó dần dần khiến con người lãng quên đi những điều rất đơn giản nhưng là chân thật và ý nghĩa nhất trong cuộc sống, như tình bạn, tình thân, tình yêu và sự nhân ái. Cho đến khi nào đó chợt nhìn lại, chúng ta hối hận vì đã mất đi nhưng cũng đã quá muộn để thay đổi.

Giàu có thực sự là có thời gian và có sự tự do để trở thành con người mình mong muốn. Hay nói khác hơn, sự giàu có thực sự là việc bạn có toàn quyền kiểm soát cuộc sống và hành động của chính mình: Tự do lựa chọn cách bạn sống, tự do quản lý thời gian và dành thời gian cho những điều bạn “muốn” làm hơn là những việc bạn “phải” làm; giúp đỡ mọi người và cống hiến nhiều hơn trong cuộc sống.

Nó mang lại cho bạn cảm giác mình là chính mình, mình có cơ hội để thực hiện những thay đổi quan trọng đối với chính bản thân và để tạo ra những ảnh hưởng trong cuộc sống của một ai đó.

Và khi làm được những điều đó, bạn sẽ nhận lại được những kho báu vô giá từ chính mình và những người xung quanh: từ chính mình là niềm vui, sự hạnh phúc về tinh thần và sự khỏe mạnh về thể chất; từ người khác là sự yêu thương, là sự tôn trọng và chia sẻ.

Theo Nhịp sống kinh tế
ST

Nhân quả

Kẻ luôn mong đợi người khác gặp quả báo vốn dĩ cũng không có niềm tin vào nhân quả, vì càng đợi càng thấy lâu, họ than rằng người kia làm ác mà sao chưa khổ, nhưng đâu biết rằng mong người khác khổ thì mình cũng đâu lương thiện.

Người đang sống trong cảnh khổ đau, bệnh tật thì lại trách nhân quả, thường than xưa kia tôi gây nghiệp gì mà giờ phải khổ đau, càng mong nghiệp nhanh hết thì càng thấy lâu, rồi lại thấy đời sao bất công.

Kì thực dù tin hay chẳng tin, mong hay chẳng mong thì luật nhân quả vẫn luôn diễn ra như quy luật tự nhiên của vũ trụ.

Ngày nay làm ác mà vẫn chưa khổ bởi còn phước xưa tích lại, ví như kẻ xưa kia là người giàu có tích trữ nhiều vàng bạc, bây giờ sa đọa ăn chơi mà chưa nghèo là bởi vì tiền xưa kia vẫn còn, nếu chỉ tiêu mà không làm ra thì cũng hết, rồi cũng sẽ khổ.

Sở dĩ ngày nay làm thiện mà chưa an cũng vậy, vì mình đã gieo những nhân không lành trong quá khứ, thấu rõ nhân quả rồi thì cứ bình an trả nghiệp, kiên trì tạo phước, khi nghiệp hết thì trời quang mây tạnh. **Có vậy thôi !**

Vô Thường
ST

BẠN CÓ BAO NHIÊU THỜI GIAN?

Mỗi ngày có 24 tiếng, một tuần có 7 ngày, 1 tháng có 30 ngày và 1 năm qua đi chỉ sau 365 ngày. Vậy thì tại sao trong một chừng mực thời gian nhất định, có người chẳng làm nên trò trống gì trong khi đó có 1 số người làm được vô số việc to tát? Phải chăng họ có 1 khả năng siêu phàm và quỹ thời gian nhiều hơn so với người bình thường khác?

Quỹ thời gian của mọi người là như nhau, vì thế, câu trả lời không nằm ở chỗ chúng ta có bao nhiêu thời gian mà chúng ta làm các công việc đó như thế nào cho hiệu quả.

ST

Cách tạo phước đức mà ai cũng có thể làm được !!!

- Trên đường đi gặp hòn đá giữa đường, dừng lại nhặt kéo rệ đường cầu cho người đi đường bình an .

- Trên đường đi nhắc người gạt chân chống.

- Gặp xe cứu thương thăm cầu nguyện cho người được bình an chóng tai qua nạn khỏi.

- Gặp người đói khát, bố thí cúng dường, cầu nguyện cho người sớm được đủ đầy.

- Gặp xe tang thăm niệm A DI ĐÀ PHẬT cầu cho hương linh sớm được siêu thoát.

- Gặp xác con vật chết thăm niệm Phật và chôn cất chu đáo.

🌸 Thường có tâm không nói lỗi người thì phước báu ngày một tăng trưởng. Khổ đau hay hạnh phúc là ở mỗi chúng ta, không phải cầu mà có, không phải xin mà được.

🌸 **Khi gặp khó khăn chỉ có phước đức của chính mình mới cứu được mình thôi. Cho nên hãy cố gắng vun bồi phúc đức bằng những việc làm nhỏ nhất này bạn nhé !!!**

Hoan hỷ ❤️

ST

NGƯỜI TỐT THÌ LUÔN CÓ BÁO ĐÁP

1. Tình yêu lớn lên nhờ cho đi. Sự yêu thương mà chúng ta cho đi là sự yêu thương duy nhất mà chúng ta giữ được.

2. *Ba chiếc chìa khóa dẫn tới cuộc sống mãi nguyên: quan tâm tới người khác, dám làm vì người khác, chia sẻ cùng người khác.*

3. Lòng tốt là thứ ngôn ngữ mà người điếc có thể nghe và người mù có thể thấy.

4. *Không có hạnh phúc trong việc sở hữu hay đón nhận, chỉ có hạnh phúc khi cho đi.*

5. Không phải tất cả chúng ta đều làm được những điều vĩ đại. Nhưng chúng ta có thể làm những điều nhỏ nhất với tình yêu vĩ đại.

6. *Sự vĩ đại không nằm trong tài sản, quyền lực, danh vọng hay tiếng tăm. Nó được phát hiện trong lòng tốt, sự nhún nhường, sự phụng sự và tính cách.*

7. Hãy bảo vệ thật kỹ lưỡng kho báu trong bạn, lòng tốt. Hãy biết cách cho mà không do dự, biết cách mất mà không hối tiếc, biết cách đạt được mà không ác ý.

8. *Yêu thương và lòng tốt không bao giờ lãng phí. Chúng luôn tạo nên sự khác biệt. Chúng mang phúc đức cho người nhận, và mang phúc đức đến cho bạn, người trao.*

Suru tâm

Có một kiểu người, họ thích một mình và giỏi chịu đựng cô đơn đến kỳ lạ...

Những khi gặp khó khăn hay có chuyện buồn, họ chỉ muốn im lặng một mình, không gặp gỡ ai, không muốn ở bên ai, không cần kể với ai, càng không đăng tải bừa bãi cảm xúc lên MXH. Thậm chí đến người mà thật sự xem là bạn thân cũng không thể biết hết chuyện của họ. Lúc họ mệt mỏi nhất, tuyệt vọng nhất, đa số đều chỉ riêng một mình họ biết. Khi họ có thể nói ra kể ra, tức là họ đã tự mình vượt qua xong chuyện ấy rồi.

Những kiểu người như vậy, không biết từ đâu đã tôi luyện cho họ sức chịu đựng đó. Họ không mạnh mẽ đâu, họ biết buồn, biết đau, biết gục ngã, biết mỏi mệt, nhưng đều chịu hết một mình. Những người kiểu như vậy, sẽ không thích giao du nhiều mối quan hệ. Người có thể bước vào thế giới của họ, thực sự rất ít.

Và những kiểu người như vậy, ai trót thương họ rồi sẽ đôi lúc rất khổ. Vì hoài không biết được họ đang thế nào, đang nghĩ gì, chỉ muốn quan tâm họ thôi mà cũng không cách nào chạm vào được vào lòng họ...

Nhưng nếu có thể thương một người như thế, hãy yêu họ thật nhiều để cảm nhận được sự ấm áp từ yêu thương. Để họ thôi không cố tỏ ra mạnh mẽ mà có thể khóc trong vòng tay bạn. Đừng bỏ rơi họ, bạn nhé!

--

Mọi khó khăn thử thách chỉ là tạm thời

Những thứ có giá trị thường được tính bằng sự nỗ lực trong một thời gian dài, là một hành trình của sự cố gắng, vượt qua thử thách để đạt được nó. Tương tự, những thứ mà ta càng dễ dàng có được thì lại càng không có giá trị. Thế nên, càng trải qua thử thách, nghịch cảnh, cuộc đời chúng ta lại càng được tôi rèn "sắc bén" và trở nên đẹp hơn bởi những dấu ấn của thời gian, dấu ấn của sự mạnh mẽ.

Những cơ hội bất ngờ luôn bắt đầu mở ra từ một hoàn cảnh ngặt nghèo nhất. Sống trên đời không thể không gặp khó khăn. Người bi quan luôn nhìn thấy khó khăn trong cơ hội. Người lạc quan lại tìm thấy cơ hội trong từng khó khăn.

Cho dù bạn đang phải trải qua nỗi đau giày vò khó chịu và nặng nề đến thế nào đi nữa, có thể là do vấn đề tiền bạc, gia đình hay chia tay một mối tình sâu đậm nào đó, hãy luôn lạc quan bởi tất cả mọi khó khăn thử thách chỉ là tạm thời mà thôi.

*Lo lắng chỉ khiến bạn cảm thấy sợ sệt và làm cho bản thân khó có thể tập trung vào những gì cần phải thực hiện. Hãy dành thời gian để suy nghĩ về những điều bạn nên làm trong cuộc sống, bình tĩnh và điều cần làm là nở một nụ cười thật tươi. Có ai sống mà không gặp **VẤN ĐỀ** đâu? Thế nên hãy dành cho mình đôi chút khoảng lặng để tập trung đào sâu vào bên trong chính mình thay vì chỉ để tâm phóng dật ra bên ngoài, tìm kiếm lý do trách người, trách mình.*

Vậy còn bạn thì sao? Mỗi khi gặp **VẤN ĐỀ** bạn sẽ làm gì?

ST

ĐỜI THAY ĐỔI KHI TA THAY ĐỔI

1. Không có áp lực thì không có kim cương.
2. *Nếu muốn tìm kiếm đam mê, việc đầu tiên phải làm là thức dậy.*
3. Một cái đầu chứa đầy nỗi sợ hãi sẽ không có chỗ cho những khát khao.
4. *Bạn không bao giờ biết được bạn mạnh mẽ như thế nào cho tới khi mạnh mẽ là sự lựa chọn duy nhất của bạn.*
5. Đừng lo lắng khi thấy ai đó giỏi hơn mình. Chỉ cần tập trung vào việc “phá kỷ lục” của chính mình mỗi ngày, tiếp tục đẩy bản thân mình về phía trước.
6. *Chẳng có điều gì là hoàn toàn sai, ngay cả cái đồng hồ chết cũng đúng hai lần một ngày.*
7. Nếu số phận chia cho bạn những quân bài xấu, hãy học cách trở thành người chơi bài giỏi.

Sưu tầm

Cuộc sống chưa bao giờ hết mệt mỏi

Hãy bắt đầu học bằng cách hiểu từ những thứ bình thường nhất, đơn giản nhất. Học cách kiểm soát cơn giận, sự nóng nảy và tiết kiệm lời hứa. Vì những điều lớn lao được xây nên từ những thứ tưởng chừng như nhỏ nhất. Đừng coi thường, đánh giá bất kỳ điều gì chỉ vì mình không ưa.

"Nhân" không có nghĩa là hèn. Đó là ta tôn trọng mối quan hệ, sự thành bại của công việc hơn cái cảm giác thỏa mãn sau khi xả được cảm xúc tức thời. Hãy thử nghĩ lại, xem bản thân mình đã mất đi bao nhiêu giá trị cuộc sống chỉ vì những phút không thể tiết chế cơn giận? Nếu không muốn mất nhiều hơn thì hãy học cách cười và xoa dịu sự căng thẳng. Rồi chính đối phương, kẻ đã từng chứng kiến điều đó, sẽ phải một ngày gật đầu nể phục với ta khi họ rơi vào trường hợp như thế... Thật buồn cười phải không?

Hãy cười thật nhiều, để dễ dàng đối mặt với những khó khăn ngoài kia. Đừng tiết kiệm nụ cười với những người yêu thương. Chúng ta luôn cần học hỏi thật nhiều, mà muốn học hỏi phải biết nhẫn, biết nhịn và biết hạ cái tôi xuống. Nếu cái tách muốn nhận nước từ cái ấm thì cái tách phải đặt mình thấp hơn cái ấm. Đó là chân lý, là tự nhiên. *Tự đặt mình hơn người thì mong học được gì từ người ta đây? Thử mà xem, ai cũng có thứ đáng để ta học hỏi đấy.*

Cuộc sống chưa bao giờ hết mệt mỏi, có chăng là thái độ, cách nhìn nhận của bạn với nó. Đừng để cảm xúc tiêu cực lấn át lí trí, khiến bạn mất đi động lực cố gắng trong cuộc sống!

Nguồn: Suru tâm

11 DẤU HIỆU BẠN ĐANG THỨC TỈNH TÂM LINH

(Phát triển tâm thức mạnh mẽ)

Thức tỉnh tâm linh là giai đoạn linh hồn bạn có sự thôi thúc mạnh mẽ để quay vào bên trong, kết nối với chính mình, lắng nghe tiếng gọi của chính mình thay vì chạy theo những mục tiêu và những danh vọng bên ngoài. Sự thức tỉnh có thể tự nhiên diễn ra hoặc do bạn gặp phải một biến cố nào đó trong cuộc sống.

Sau đây là 11 dấu hiệu cho thấy bạn đang dần thức tỉnh và phát triển tâm linh mạnh mẽ:

1. Bạn cảm thấy cuộc sống trước đây có vẻ như không thật

Mọi thứ dường như chỉ là ảo tưởng. Những điều bạn được dạy dường như không còn đúng với bạn nữa. Bạn không còn cảm thấy tiền bạc, địa vị, danh tiếng, vật chất... có ý nghĩa hay quá quan trọng với bạn như trước. Bạn bắt đầu nhận ra những sự thật khác của cuộc sống thông qua lăng kính của sự tỉnh thức và giá trị bên trong.

2. Bạn dành nhiều thời gian một mình và tận hưởng sự tĩnh lặng.

Bạn hay tìm về thiên nhiên để kết nối và chữa lành cho chính mình. Bạn không còn cảm thấy cô đơn trong thế giới này. Dù cho ở một mình nhưng bạn vẫn thấy bình an và hạnh phúc từ bên trong.

3. Bạn bắt đầu có những câu hỏi sâu hơn về ý nghĩa của cuộc sống như:

Ta là ai?

Tại sao ta sinh ra ở đây?

Ta đến đây để làm gì? Khi chết đi rồi ta sẽ về đâu?

Cuộc sống thực sự có ý nghĩa gì?

...Bạn bắt đầu có sự lắng lại và suy ngẫm sâu sắc về cuộc đời. Bạn khao khát tìm được ý nghĩa cuộc sống và bản chất thực của sự tồn tại này.

4. Khó khăn, biến cố, bệnh tật bỗng nhiên ập đến

Cuộc sống của bạn vốn dĩ đang thuận lợi, thành đạt, bình yên... bỗng nhiên khó khăn, thất bại, tổn thất ập đến; hoặc bỗng nhiên một ngày bạn cảm thấy cuộc sống thật vô vị, trống rỗng...

Đó chính là bạn đang được nhắc nhở để tìm về chiều sâu của chính mình, là dấu hiệu thức tỉnh tâm linh.

Nhiều bạn sau những biến cố này, bắt đầu được dẫn dắt, gieo duyên tìm đến với Phật pháp, đến Thiền Vipassana, hoặc kết nối với một vị thầy

tâm linh nào đó... từ đó tâm tự nhiên thấy bình an và nhận ra lối đi khác ý nghĩa hơn cho cuộc đời.

5. Bạn Ngộ ra (nhận thức ra) Sự Thật/ Chân Lý

Bạn chợt nhận ra những điều rất mới từ những thứ có vẻ như rất đổi bình thường xung quanh. Bạn cảm thấy chính mình cùng với vạn vật, muôn loài như ánh nắng, cỏ cây, hoa lá, dòng sông, muôn thú... như hòa cùng làm một và tất cả đều có mối liên kết tương quan qua lại mật thiết với nhau.

Bạn dần nhận ra ý nghĩa sâu sắc của cuộc sống, từ đó dần buông nhẹ, không bị dính mắc vào tiền bạc vật chất, danh vọng, quyền lực... nữa.

6. Bạn có sự yêu thương, bao dung hơn với mọi người

Bạn trân trọng những người thân yêu và những mối nhân duyên đến với bạn. Bạn yêu thương họ nhưng không áp đặt ý muốn của mình lên họ; bạn không mong cầu họ phải theo ý mình và cũng không cảm thấy thất vọng, tức giận khi họ không nghe theo lời khuyên của mình.

Bạn sẵn lòng tha thứ cho những lỗi lầm của người khác. Bạn bớt đổ lỗi, không mang tâm lý nạn nhân. Khi mọi việc xảy ra, bạn chú trọng đến trải nghiệm, bài học hơn là chất vấn, dằn vặt, truy xét ai đúng ai sai...

7. Trực giác nhạy bén hơn, các giác quan được khuếch đại

Bạn gia tăng sự nhận thức, kết nối trực giác, bạn trở nên nhạy cảm với năng lượng. Bạn có khả năng cảm nhận chính xác, rõ ràng về cơ thể và mọi thứ diễn ra xung quanh.

Tự nhiên liên tục nhiều ngày trong tâm thức, hoặc trong giấc mơ... bạn nhận được chỉ dẫn từ một ai đó, hướng bạn đến những điều tốt đẹp mang lại ý nghĩa cuộc sống của bạn và mọi người..

Có thể một số hiện tượng lạ sẽ xuất hiện với bạn như năng lực kết nối được với các cõi giới khác; khai mở năng lực tâm linh; nhớ lại ký ức tiền kiếp hoặc nhận ra những mối quan hệ tiền kiếp...

8. Bạn tôn trọng sự khác biệt - Tư tưởng cởi mở hơn

Bạn tôn trọng và chấp nhận sự khác biệt của mình và mọi người xung quanh. Bạn không tùy tiện phán xét, không sa vào những cuộc tranh cãi vô bổ chỉ để khẳng định cái tôi, khẳng định chân lý của mình hay hơn thua với người.

Bạn bắt đầu nhìn nhận mọi việc đa chiều, sẵn sàng mở lòng để đón nhận, học hỏi cái mới và chấp nhận rằng mình còn rất nhiều điều chưa biết.

9. Bạn chấp nhận bản thân và dám sống thật là chính mình

Bạn cảm thấy bình an, đủ đầy với bản thân ở hiện tại. Bạn thoải mái thể hiện bản thân một cách tự do và không còn tự phán xét chính mình hay sợ ánh nhìn dò xét từ người khác.

Bạn đón nhận và quan sát những cảm xúc đến rồi đi một cách thoải mái; bạn không chối bỏ những cảm xúc tiêu cực; cũng không cố níu giữ, dính mắc vào những cảm xúc vui sướng, tích cực.

Bạn không còn cố tham gia những cuộc vui xã giao hay giả vờ thể hiện những cảm xúc không thật bên trong chỉ để xây dựng hình tượng nào đó hoặc cố làm hài lòng người khác. Bạn làm những việc mình thích với nhận thức rằng điều này không gây hại cho người/loài/vật khác.

10. Bạn tránh xa các việc ác - Năng làm việc thiện lành

Khi thấy những việc ác như trộm cắp, lừa đảo, làm tổn hại đến người/loài/vật thì sẽ không làm và tuyệt đối tránh xa hoặc dũng cảm lên tiếng chống lại cái ác. Bạn luôn sẵn lòng giúp đỡ mọi người, làm thiện nguyện hỗ trợ cộng đồng mà không vì bất kỳ lợi ích cá nhân hay mong cầu báo đáp nào.

Bạn bắt đầu bị thu hút bởi những bộ môn giúp mở rộng tâm trí, bình an nội tâm... và bắt đầu bỏ dần những thói quen vui chơi giải trí, ăn nhậu, những mối quan hệ, công việc độc hại, vô bổ, hại sức khỏe...

11. Bạn bắt đầu nhìn cuộc sống bằng cái nhìn hoàn toàn mới

Bạn cảm nhận được tình yêu thương thực sự bên trong chính mình. Bạn dần chữa lành và kết nối lại với những mối quan hệ bị mất kết nối trước đây (Đặc biệt là với gia đình). Bạn mở rộng tình yêu thương thuần khiết với chính mình, với mọi người, mọi loài xung quanh.

Bạn thấy biết ơn cuộc sống và biết ơn tất cả những nhân duyên đã xuất hiện trong cuộc sống của bạn. Bạn hiểu rằng tất cả đều là bài học để giúp bạn trưởng thành trên hành trình này.

Trên đây là một trong số những dấu hiệu điển hình cho thấy bạn đang trên hành trình thức tỉnh, phát triển tâm linh.

Góc rẽ để nhận biết bạn có đang phát triển tâm linh hay không là hãy quan sát, cảm nhận xem những dấu hiệu và sự thay đổi này đang hướng mình về phía 3 Góc (những điều thiện lành, tình yêu thương thuần khiết) hay 3 Độc (Tham lam, sân giận, sợ hãi, si mê, mù quáng...)

Hành trình nào đến một cách tự nhiên và làm cho chúng ta nhận ra tâm mình, buông dần 3 độc; đồng thời giúp chúng ta nhận ra và phát triển 3 góc từ bên trong, đây chính là dấu hiệu đúng cho thấy bạn đang phát triển tâm linh.

Trong quá trình thức tỉnh tâm linh sẽ có thể xuất hiện một số hiện tượng tâm linh kỳ lạ. Tuy nhiên đó chỉ đơn giản là năng lực của các giác quan được khai mở và được phát triển trở nên nhạy cảm hơn, nhận thức rõ ràng hơn.

Đừng lo lắng, hoang mang sợ hãi; cũng đừng cho rằng đó là điều đặc biệt mà trở nên dính mắc vào cái tôi tâm linh (cho rằng mình đặc biệt, hơn người, có thần thông, thuộc linh hồn cấp cao, có sứ mệnh đặc biệt...).

Bất kỳ ai khi quay vào bên trong để kết nối sâu sắc với chính mình đều có khả năng nhận ra được Sự Thật của thế giới này; đều có khả năng thức tỉnh và phát triển tâm linh.

Mỗi người đều có hành trình phát triển của riêng mình. Vậy nên điều tốt nhất chúng ta có thể làm khi thức tỉnh tâm linh đó là tập trung vào hành trình phát triển của chính mình, từ đó lan tỏa tình yêu thương, sự bình an đến mọi người, mọi loài xung quanh.

ST

HẠNH PHÚC KHÔNG NẪM TRONG VÍ

Một Vị Thiên Sư Nổi Tiếng Đã Từng Chia Sẻ:

“HẠNH PHÚC KHÔNG NẪM TRONG VÍ”.

Đúng là như vậy.

Ta thường hay đùa với nhau: “*Tiền là tiên, là Phật.*”

Có lẽ không ngoa khi có người nói rằng cuộc sống hiện nay là cuộc sống của tiền bạc.

Không ít người coi tiền bạc là trọng tâm của đời mình, sống để kiếm tiền. Vui ở tiền mà buồn cũng ở tiền. Có tiền là có tất cả mà mất tiền là mất tất cả. Nhưng liệu có đúng như vậy không?

Một bậc thầy tâm linh từng nói: “*Con người hủy hoại sức khỏe của mình để chạy theo tiền bạc, rồi lại dùng tiền kiếm được để chăm sóc sức khỏe. Con người quá lo lắng cho tương lai đến nỗi họ không biết tận hưởng giây phút hiện tại, rốt cuộc họ chẳng thực sự sống trong hiện tại cũng như trong tương lai. Họ sống như thể mình là bất tử để rồi chết đi một cách uổng phí như chưa hề được thực sự sống*”.

Bạn đã bao giờ nhìn thấy hình ảnh những chú chuột bạch miệt mài chạy trong chiếc bánh xe quay tròn mà không biết rằng dù cố gắng đến mấy nó vẫn không thể thoát được ra ngoài? Đôi khi chúng ta cảm thấy thương hại cho chúng. Suy ngẫm kỹ, ở một góc độ nào đó, cuộc sống của chúng ta cũng gần giống như vậy, chỉ có điều cái vòng luân hồi của chúng ta vô hình và khó nhận ra hơn mà thôi.

Đã bao giờ ta đặt câu hỏi tại sao vẫn có rất nhiều người dù vô cùng giàu có nhưng cũng đầy khổ đau chưa? Và ngược lại, có rất nhiều người dường như chẳng lắm bạc tiền nhưng vô cùng hạnh phúc?

Thậm chí, trên thực tế, tất cả những bậc đại giác ngộ, những người được coi là hạnh phúc nhất trên đời, ví dụ như Đức Phật, lại không hề sở hữu một chút tiền bạc nào. Có vẻ như tiền không phải là con đường đưa đến hạnh phúc, hoặc ít nhất, nó không phải là con đường dành cho tất cả mọi người.

Đức Phật đã dạy, tất cả đều xuất phát từ tâm. Khi lòng bạn an vui thì một bữa cơm đơn sơ cũng chứa chan hạnh phúc. Tâm bồn chồn bất an thì sơn hào hải vị cũng nhạt nhẽo vô vị. Khi hiểu được cơ chế vận hành của tâm và biết đủ, bạn sẽ tự khắc biết cách kiếm tiền một cách chính đáng và làm chủ đồng tiền.

Trở về soi rọi nội tâm và trân trọng giây phút hiện tại, chúng ta sẽ nhận ra rằng, chẳng có khoảng thời gian nào là lãng phí bởi chúng ta tìm được niềm an lạc trong bất cứ công việc gì mình làm. Tâm hồn chúng ta sẽ rộng mở, hướng đến mọi người, mọi loài và đôi khi, đôi với họ, chỉ riêng sự hiện diện của chúng ta thôi cũng có ý nghĩa hơn bất cứ tiền bạc nào.

Trong suốt hành trình cuộc đời tôi được hạnh ngộ nhiều người. Cuộc sống của họ xa hoa lộng lẫy không thiếu thứ gì! Đa số họ vẫn khổ đau ngồi trên tiền bạc, chỉ có một số ít thực sự tìm được cõi bình yên của cuộc đời.

Tâm Ngộ

Namo Buddhaya __(())__ Suru tâm.

👉*CHUYỆN CÁI LON BIA....!👉

“Biết cái sai của mình là Trí, không tính đến cái sai của người là Nhân”

- Ngày nghỉ cuối tuần, trong lúc vợ đi chợ, anh ta ở nhà. Ngồi buồn, anh lấy lon bia ra nhấm nháp. Bỗng anh nẩy ra một “sáng kiến”, gặt gù khoái chí.

Uống xong, anh ta ném luôn vỏ lon bia ra đường, rồi nhìn chăm chăm vào chiếc vỏ lon nằm chỏng chơ ở đó.

Thế gian có bốn kiểu người ...

Chẳng lâu sau đó, một người đàn ông đi tới, vô ý giẫm phải chiếc lon, trượt chân suýt ngã. Hậm hực nhìn quanh bằng đôi mắt đỏ ngầu tức giận, ông ta buông vài câu chửi tục, rồi bỏ đi.

Một lúc sau, có cô gái bước tới, suýt giẫm phải chiếc vỏ lon, nhưng may thay, cô đã kịp tránh và thản nhiên đi tiếp.

Chừng mười phút nữa, một em bé nhìn thấy, vội vàng chạy tới nhặt vỏ lon, đem bỏ vào thùng rác công cộng.

Vợ vẫn chưa về, anh ta lại chăm chú nhìn xuống lòng đường. Chiếc xe rác leng keng đi tới. Những người công nhân nhặt chiếc vỏ lon ấy, bỏ vào chiếc túi riêng, treo bên cạnh chiếc xe.

Khi vợ đi chợ về, anh ta hớn hờ khoe:

-“Ngày hôm nay anh chiêm nghiệm được một điều rất kỳ thú nhé”, rồi hào hứng thuật lại cho vợ chuyện vừa xảy ra.

Anh còn rút ra triết lý sống ở đời:

- “Vậy là trong xã hội có bốn loại người;
-Loại thứ nhất: trước việc sai trái chỉ biết chửi cho sướng miệng
mình, thật đáng phê phán.

-Loại thứ hai: bình chân như vại, việc sai mặc ai, tránh đi cho xong,
cũng đáng chê.

-Kiểu thứ ba: là thấy việc sai trái không thuận mắt, vội sửa lại ngay.
-Còn kiểu người thứ tư: thật đáng khâm phục. Họ biết tìm niềm vui
trong lao động, cải tạo những thứ vô ích để trở thành thứ có ích”.

Anh cười lớn vì thích chí với sự “chiêm nghiệm sâu sắc” của mình, nhưng nhìn sang vợ, anh lại thấy cô có nét buồn. Anh bèn hỏi vợ:

- “*Anh có nói sai hay sao mà trông em nhăn nhó thế?*”.

Vợ anh trầm ngâm một lát rồi nói:

– Em rất buồn vì không ngờ...

– Không ngờ gì?

– Không ngờ anh quên đi một loại người đáng phải nói nhất.... Loại người là thủ phạm gây ra việc sai trái, nhưng không chịu nhìn lại mình để thấy, mà chỉ thích phán xét và tìm lỗi ở người khác. Những con người ấy, theo anh thì phải nói thế nào đây?

Nghe vợ nói thế, anh ta ngồi đờ ra như một pho tượng...!

“*Biết cái sai của mình là Trí, không tính đến cái sai của người là Nhân”*

Kỳ thực, nếu thấy cái sai của người khác và vội buông lời phán xét là việc rất dễ dàng. Có người luôn biết hướng nội – họ sẽ tự nhìn vào bản thân để xem có lúc nào đó, mình cũng vô ý bị những lỗi giống như thế không? Đề chú ý mà tránh, thì họ sẽ không vội vàng phán xét người khác, bởi sẽ nhìn thấu được nguyên nhân đằng sau của những cái sai, để hiểu và cảm thông cho người khác, nếu cần góp ý thì cũng chỉ là những lời nhẹ nhàng hoà nhã sẽ tránh được nhiều sai lầm cho mình...., nhưng tiếc rằng điều đó, không phải ai cũng có thể làm được. Bởi nó cần phải có sự tu dưỡng thường xuyên.

Con người ta sinh ra, ai cũng có “cái tôi”, với khuynh hướng tự bảo vệ cho lý lẽ, quan điểm cá nhân, khi xảy ra sự việc thì nhìn vào người khác chứ không xét lại lỗi mình, không muốn thừa nhận rằng mình sai. Thừa nhận sai lầm khiến người ta cảm thấy xấu hổ kém cỏi chẳng?

Nhưng làm người, có ai chưa từng phạm phải lỗi lầm chứ? Chúng ta chẳng phải đều trưởng thành từ những thử thách và vươn lên từ những cái sai đó ư, kể cả việc nhìn thấy cái sai của người khác để dặn lòng không bao giờ mắc phải những lỗi như vậy!

Vậy nên, hãy nghiêm túc soi xét lại chính mình để nhận ra những thiếu sót và sửa sai, hãy bao dung cho sai lầm của người khác. Không ai muốn sống trong một môi trường, nơi mà những sai lầm nhỏ cũng trở thành cái cớ để bị dè bủ, phán xét, quy chụp. Vậy, xin đừng góp gió thành bão mà tạo nên cái văn hóa ấy.

Đừng nhìn người khác bằng cặp mắt dò xét, cũng đừng ngạo nghễ, cho mình là cao mình hơn người như anh chàng trong câu chuyện. Người khiêm tốn, luôn biết tự tu sửa bản thân, ắt sẽ có trí huệ, được mọi người yêu kính. Người có thể thấu hiểu nỗi khổ và cái khó của người khác, thiện ý lý giải lỗi lầm của người khác để cảm thông với tấm lòng nhân từ độ lượng, sẽ khiến mọi người đều mến phục.

Nguồn : Sưu tâm

Đầu óc không thông, vác bao ni lông cũng thấy nặng

Con chim đậu trên cành không bao giờ sợ cành gãy, bởi niềm tin của nó không đặt vào cành cây, mà đặt vào đôi cánh của chính mình.

Đừng cố giữ một người dù trái tim người ấy đã thuộc về nơi khác. Ta xứng đáng có được một hạnh phúc cho riêng mình. Bị bỏ rơi là hình phạt cuối cùng dành cho những kẻ cố chấp.

Một trái tim nhạy cảm và cái đầu suy nghĩ nhiều là món quà cho kẻ tử tế hay là sự bất hạnh trời ban? Một người lúc nào cũng nhạy cảm với những suy nghĩ vu vơ, những lời nói, ánh nhìn của cái người khác sẽ có một cuộc sống vô cùng mệt mỏi. Sự mệt mỏi đó do chính vọng tưởng của bản thân tạo ra. Ai sống quá nội tâm thường dễ bị tổn thương. **Khi tâm trạng không tốt, những thứ nhỏ nhặt cũng có thể làm bạn tức giận. Đầu óc không thông, vác bao ni lông cũng thấy nặng. Nên các bạn phải nhớ, càng để tâm đến điều gì, điều ấy sẽ càng giày vò bạn.**

ST

Cảm ơn bản thân đã nỗ lực cố gắng

Khi bạn cảm thấy thực sự mệt mỏi, hãy nhắm mắt lại và hít thật sâu, luôn tự nhắc nhở bản thân rằng phải tiếp tục cố gắng, không được dễ dàng phủ định bản thân, ai có thể nói trước rằng tương lai của bạn sẽ không sáng lạn, chuyện của ngày mai thì phải tới hôm sau mới rõ.

Khi mọi chuyện đang tốt đẹp, chúng ta vẫn có khi phải trải qua một vài ngày không vui vẻ gì, đừng vì một vài chuyện nhỏ không như ý mà vứt bỏ toàn bộ quãng thời gian đã kiên trì nỗ lực.

Cho dù không có ai vỗ tay khen thưởng, vẫn phải tao nhã cúi chào khán giả, cảm ơn bản thân đã nỗ lực cố gắng.

- sưu tầm.

Kiểm chút ân huệ trong tình yêu

Khoảnh khắc cô độc nhất trên đời là khi bạn phải tự nói với mình: “*Không sao đâu, ổn thôi mà*”. Tại sao phải tỏ ra là mình ổn, trong khi mọi chuyện thật sự rất tệ?

Trưởng thành rồi, bạn phải hiểu im lặng là đáp án. Trốn tránh, không chủ động nữa cũng là đáp án. Thực ra chúng ta vốn đã hiểu rồi, nhưng vẫn cố chấp sống trong ảo mộng, hy vọng, nên chưa muốn chấp nhận thôi. Ở thời đại điện thoại không bao giờ rời tay, việc không trả lời tin nhắn đã là câu trả lời. Dù họ không bận, cũng không muốn dành thời gian cho bạn. Cứ sống, cứ hy sinh cho người khác vì sợ người ta bị tổn thương, để rồi khi ngoảnh mặt lại, người đáng thương nhất hóa ra chính là mình. Cứ lo người ướt áo, nhưng lại chẳng màng đến bản thân đang ướt lòng.

Nên nhớ, chúng ta sẽ không thể giữ được ai đó bằng cách thương họ thật nhiều. Đau đớn nhất trên cuộc đời là biết người ta lừa dối mình rồi mà vẫn phải chấp nhận để níu kéo tình yêu của họ. Người ta gọi đó là “Kiểm chút ân huệ trong tình yêu”. Bởi ta sợ phải cô đơn, sợ phải thêm một lần vụn vỡ.

ST

KHÁT THỰC

Thuở trước, có vị Hòa thượng, thường dùng gậy quảy một cái bao bó với cái nệm rách. Bao nhiêu đồ dùng đều bỏ hết ráo trong cái bao ấy. Vào chợ búa xóm làng, thấy vật gì thì xin. Hoặc thịt chua cá mặn, vừa lấy thì bỏ vào miệng, còn lại thì bỏ trong bao. Đời ấy người ta gọi là Trương Đình Tử.

Một hôm, có vị tăng đi trước mặt, Sư bèn vỗ vào lưng, vị tăng quay đầu lại.

Sư nói:

Cho ta một đồng tiền!

Tăng nói:

Nói được thì cho ông một đồng tiền.

Sư bỏ cái bao bó xuống, khoanh tay mà đứng sững.

Lại một ngày nọ, Ngài đứng ở chợ. Có vị tăng hỏi:

Hòa thượng tại “Trong ấy” làm cái gì?

Ngài đáp:

Đồng với “con người”.

Tăng rằng:

Đến rồi vậy, đến rồi vậy.

Ngài nói:

Ông chẳng phải là con người ấy đâu.

Tăng hỏi:

Thế nào là con người đó?

Ngài đáp:

Cho ta một đồng tiền!

Ngài có bài kệ:

Một bát cơm ngàn nhà

Cô thân muôn dặm xa

Mắt xanh, người ít thấy

Mây trắng hỏi đường qua.

(Nhất bát thiên gia phạn

Cô thân vạn lý du

Thanh mục đồ nhân thiển

Vấn lộ bạch vân đầu).

Nếu khế hợp được chỗ ấy, có thể nói là được nghi thức của chư Phật vậy.

Một hôm, Đức Phật bảo Anan:

Đã đến giờ, ông nên vào thành đi trì bát.

Anan vâng lời. Thế Tôn nói:

Ông đã ôm giữ bát thì phải y theo nghi thức của bảy vị Phật đời quá khứ.

Ông Anan mới hỏi:

Như thế nào là nghi thức của bảy vị Phật đời quá khứ?

Thế Tôn gọi lớn:

Anan!

Ông Anan ứng dạ.

Thế Tôn rằng:

Ôm bát đi!

Ôi nếu ông Anan sớm hiểu chỗ này, thì đâu có việc Ma Đăng Già!

(Trích trong kinh Lăng Nghiêm Tông Thông, người dịch Thubten Osall Lama - Nhẫn Tế Thiền Sư, nxb Tôn Giáo)

ST

TRÊN THẾ GIỚI NÀY CHỈ CÓ 3 NHÓM NGƯỜI ĐÁNG ĐỂ BẠN QUAN TÂM

Đó là:

- Số 1 phải là gia đình bạn và ân nhân của bạn.
- Số 2 là nhóm những người người tích cực, họ ủng hộ, yêu mến bạn, dõi theo từng bước chân bạn.
- Số 3 là nhóm những người mà bạn muốn giúp đỡ họ.

Còn lại tất cả những thứ khác có hay không, không quan trọng!

May mắn lớn nhất của cuộc đời, không phải nhặt được tiền, cũng không phải trúng số, mà là có người có thể dẫn bạn đi đến 1 nền tảng cao mới.

Thật ra hạn chế sự phát triển của bạn, không phải là trí thông minh hay học lực, mà là nhóm quan hệ trong cuộc sống, nhóm quan hệ trong công việc.

Thay đổi và tạo những mối quan hệ tốt đẹp sẽ xây dựng một nền tảng cuộc sống đẹp và vững vàng hơn, hãy tự tìm cho mình một Quý nhân – quý nhân chính là những người gặp gỡ mang tính tích cực.

- Đi với người trung thực – Bạn luôn nhận được sự uy tín
- Đi với người hòa nhã – Bạn học được cách kiềm chế bản thân
- Đi với người có khiếu hài hước – Bạn biết phải làm mới cuộc sống bằng điều gì
- Đi với người tinh tuê – Bạn sẽ biết nên thu thập kiến thức từ đâu
- Đi với người chu toàn – Bạn sẽ tự học được cách ngăn nắp
- Đi với người dám nghĩ dám làm – Bạn sẽ có động lực vượt qua mọi sợ hãi
- Đi với thành công – Ánh sáng của họ sẽ soi rõ con đường có thể bạn lâu nay chưa nhìn rõ

ST

TÂM TÍNH CỦA MỘT NGƯỜI TỐT XẤU NHƯ THỂ NÀO ĐỀU THỂ HIỆN RÕ TRÊN KHUÔN MẶT!

Dung mạo xinh đẹp cũng là có nguyên nhân từ tâm

Một lần, Tổng thống Mỹ, Abraham Lincoln phỏng vấn một ứng viên nam đến làm nhân viên cho chính phủ. Mặc dù người đàn ông này rất có tài năng nhưng vị Tổng thống vẫn không tuyển dụng.

Người phụ tá thấy vậy liền hỏi Tổng thống nguyên nhân vì sao. Tổng thống nói: “Tôi không thích tướng mạo của người này”.

Người phụ tá không hiểu nên hỏi lại: “*Chẳng lẽ một người khi sinh ra đã không được ưa nhìn thì cũng là lỗi của họ sao?*”

Tổng thống Lincoln trả lời: “*Mỗi người đều do cha mẹ sinh ra, nhưng sau 40 tuổi đều phải chịu trách nhiệm cho khuôn mặt của mình!*”

Thực sự trong cuộc sống, con người đến tuổi trung niên, thì tướng mạo sẽ lộ rõ ra tính cách và phẩm chất của người đó. Người có tấm lòng khoan dung thì phần lớn sẽ có khuôn mặt phúc hậu. Người có tính tình hiền diu thì tướng mạo sẽ đẹp một cách nhu hòa thánh thiện.

Người có tính cách thô bạo lỗ mãng thì tướng mạo sẽ luôn là hung dữ. Người có lòng da nhỏ mọn thì phần lớn sẽ có tướng mạo xấu xí, hai hàng lông mày nhíu chặt. Có người tướng mạo lộ ra vẻ đặc biệt trẻ trung và xinh đẹp thì người này nhất định là đôn thuận lương thiện. Đây là do kết quả của quá trình tu dưỡng tâm tính và hành vi phản chiếu lên khuôn mặt.

Cho nên tướng mạo cũng chỉ ra vận mệnh tương lai của người đó.

Nhưng tướng mạo của một người là có thể từng bước cải biến được. Đặc biệt, tướng mạo đẹp là do sự quyến rũ từ trong nội tâm. Bất kể phúc báo nào đều là có nguyên nhân, cho nên dung mạo xinh đẹp cũng là có nguyên nhân từ tâm.

Tâm tình tốt hay xấu đều sẽ thể hiện hết ra ở khuôn mặt

Các chuyên gia cho rằng, khi trong lòng cảm thấy vui vẻ, dễ chịu, lượng máu chảy về phía bề mặt da sẽ tăng lên làm cho sắc mặt hồng hào và sáng bóng hơn.

Những trạng thái cảm xúc không tốt như căng thẳng, ức chế, hốt hoảng, sợ hãi sẽ làm rối loạn nội tiết khiến cho lượng máu cung cấp cho da sẽ giảm đi. Từ đó, khiến sắc mặt mất đi vẻ sáng bóng mà trở nên khô,

thậm chí xuất hiện nếp nhăn. Nếu như tâm tình không tốt kéo dài trong một thời gian sẽ làm suy nhược thần kinh, mất ngủ, làm da bị lão hóa.

Ngoài ra, sự bài tiết hormon do thần kinh chi phối, nên vào lúc tâm tình không vui, thì tuyến mồ hôi và tuyến bã nhờn bị ức chế, khiến sự bài tiết dầu trên da bị bất thường. Nó cũng làm cho lỗ chân lông to hơn, da trở nên nhão hơn. Đây cũng là một nguyên nhân gây ra các bệnh về da.

Nếu như một người thường xuyên vui vẻ, thì vẻ mặt sẽ dễ chịu, tươi hòa. Đây là nguyên nhân vì sao có một số người có khuôn mặt cũng không phải xinh đẹp xuất chúng nhưng lại rất ưa nhìn.

Tướng do tâm sinh, người tâm thiện có vẻ mặt hiền lành

Trong tướng thuật, “tướng” thông thường là chỉ tướng mặt, cũng đại thể là chỉ toàn bộ tướng mạo. “Tướng do tâm sinh” là có ý nói rằng, một người có tâm tính như thế nào thì sẽ có tướng mạo như thế ấy. Tâm tư (ý nghĩ) và hành vi của một người có thể thông qua các đặc điểm trên khuôn mặt mà được hiển hiện ra.

Trong “Tứ khó toàn thư” viết: “Vị tương nhân chi tương, tiên thính nhân chi thanh; vị thính nhân chi thanh, tiên sát nhân chi hành; vị sát nhân chi hành, tiên quan nhân chi tâm.” Ý nói rằng, đừng nhìn tướng mạo người mà trước tiên hãy nghe thanh âm của người ta, đừng nghe thanh âm người mà trước tiên hãy quan sát hành vi của người ta, đừng quan sát hành vi người mà trước tiên hãy xét cái tâm của người ta.

Âu cũng là nhấn mạnh rằng cái “tâm” quyết định cái “tướng” của con người, rằng biến hoá của tướng mặt cũng là biểu hiện ra bên ngoài của sự biến hóa của tâm mang lại.

Thời xưa có câu ngạn ngữ: “*Hữu tâm vô tương, tương do tâm sinh; hữu tương vô tâm, tương tùy tâm diệt*”, ý nói có tâm thì dầu vô tướng, tướng cũng sẽ do tâm mà sinh.

Có tướng mà không tâm, thì tướng ấy cũng tùy tâm mà tiêu mất. Những lời này cũng là để nói rằng, tướng mạo của một cá nhân là tùy theo tâm niệm thiện-ác của cá nhân ấy mà biến hoá theo.

Theo phunuvagiadinh

ST

25 điều nhắc nhở bản thân

1. Không dựa dẫm vào bất cứ ai.
2. *Đừng nên chỉ mãi yêu đương mà lơ là việc học.*
3. Đừng để mình quá béo.
4. *Học cách đi giày cao gót.*
5. Hãy dành tiền mua chai nước khoáng để xịt lên da mặt mỗi khi căng thẳng.
6. *Bạn có thể không giỏi hát hò, nhưng hãy luyện một bài tử, phòng lúc bị ép lại lúng túng.*
7. Muốn khóc lóc vật vã thế nào thì cũng phải về nhà rồi khóc. Đừng yêu đuổi nơi đông người.
8. *Đừng để người khác lên kế hoạch cho bạn.*
9. Không bao giờ khóc lóc đau khổ vì một người đàn ông không yêu bạn.
10. *Đừng nhịn ăn, sống để ăn, ăn để sống, kiểu gì cũng phải ăn cho nó khỏe mạnh mà còn nai lưng ra mà chống chọi với đời.*
11. Cần có sở thích của riêng mình, và có được niềm vui từ những điều đó.
12. *Ngoài tiếng Anh ra, hãy học thêm một môn ngoại ngữ khác.*
13. Biết sử dụng một nhạc cụ, hoặc biết chơi một bản nhạc, một bản nhạc là được rồi.
14. *Có thời gian thì học hỏi bạn bè cách sử dụng máy tính, đừng chỉ biết mỗi chat thôi.*
15. Trên giá sách đừng chỉ đặt mỗi tiểu thuyết ngôn tình và tiểu thuyết mạng, bạn cần đặt thêm những cuốn sách khác nữa.
16. *Trân trọng từng khoảnh khắc mình đang sống, sống hết mình.*
17. Hãy phấn đấu vì điều mình thích.
18. *Không ngừng khiến bản thân trở nên tốt hơn, không ngừng hoàn thiện mình.*
19. Thường xuyên học những điều mới mẻ. Cắm hoa, trà đạo, hội họa, trượt tuyết, bơi lội, nấu ăn... gì cũng được.
20. *Trong những tình huống cần thiết, nhất định phải trang điểm, đó là phép lịch sự.*
21. Cho phép bản thân mắc sai lầm, nhưng sai lầm tương tự không được xảy ra lần thứ hai.

22. *Nghe những bài hát vui, làm việc mình muốn và học make up đi.*

23. *Hãy học cách kiểm soát cảm xúc của bản thân, cho dù điều này rất khó.*

24. *Không yêu thì đừng bắt đầu mối quan hệ. Đừng lãng phí thời gian vào những mối quan hệ mập mờ không rõ ràng chỉ vì cô đơn.*

25. *Cuối cùng, luôn nhớ: bố mẹ luôn luôn là người quan trọng nhất đời bạn.*

Nguồn: Suru tâm

Ngăn xấu, khơi lành

Tâm luôn rong ruổi theo những suy nghĩ xấu, dẫn ta nói những lời không hay, hướng ta làm những việc bất thiện. Chỉ khi ta tập những đức tính tốt, có những suy nghĩ tích cực, nói những lời hay, ái ngữ, làm những việc lợi mình ích người thì những nghiệp xấu mới dần dần hết “đất” để len lỏi vào.

Chúng ta phải tập mỗi ngày, mỗi giờ, mỗi phút, mỗi giây. Chúng ta nên tập cho mình và những người quanh mình. Làm một cách kiên trì và quyết tâm, làm một cách chú tâm và liên tục.

Mỗi buổi sáng tôi hay gửi nhắn tin cho bạn bè và học trò với những lời chúc nhẹ nhàng và bình an, với những lời nhắc nhở cảm nhận cái đẹp và sự kỳ diệu của cuộc sống. Tôi hay gửi những thông điệp tích cực, những câu nói nhiều ý nghĩa. Tôi luôn tin rằng từ chính những câu nói này mỗi chúng ta đang tham gia diệt cỏ dại, những đám cỏ vẫn còn xanh tốt trong tâm ta.

“Chút điều xấu cùng ngăn, cùng giữ/Chút điều lành cùng thử, cùng làm”. Nếu thực tập nghiêm túc, chúng ta sẽ ngăn được những điều xấu, ác và tạo bao việc thiện, điều lành để có những mùa màng bội thu. Vậy là cỏ dại sẽ hết đất sống./.

ST

11 LOẠI NĂNG LỰC THIÊN BẨM - BẠN THUỘC LOẠI NÀO (Bí quyết tìm được đam mê)

Hầu hết chúng ta trải qua quãng thời gian tuổi trẻ của mình tại các trường học, nơi chỉ tập trung vào một vài môn học nhất định mà nhà trường và xã hội cho là quan trọng, như Toán, Lý, Hóa, Anh...

Thực trạng này khiến cho hầu hết chúng ta lớn lên với niềm tin rằng ta không có đủ tài năng hay cũng chẳng đủ trí thông minh để thành công trong cuộc sống.

Điều này xảy ra là bởi ta bị bắt phải học và bị đánh giá dựa trên những môn học mà ta chẳng hứng thú với nó chút nào. Thực tế là, mỗi người sinh ra trên cuộc đời này đều sở hữu cho mình ít nhất một khả năng đặc biệt nào đó.

Sau đây là tổng hợp 11 loại năng lực trong đời sống.

Nếu bạn cũng đang băn khoăn tìm kiếm đam mê của mình, rất có thể bạn sẽ tìm được câu trả lời từ đây. Khi bạn hiểu được thế mạnh của mình ở đâu, bạn sẽ có định hướng rõ hơn cho con đường bạn đi.

Lưu ý, loại năng lực/năng khiếu được đề cập ở đây có thể hiểu theo 2 cách:

Một là nói về những điều bạn cảm thấy hứng thú, quan tâm, say mê một cách tự nhiên.

Nghĩa còn lại là nói về những khả năng mà bạn rất vượt trội và bạn có thể làm nó dễ dàng hơn so với những người bình thường khác.

Mặc dù vẫn luôn tồn tại những loại tài năng thiên bẩm, hãy nhớ rằng việc luyện tập và thực hành là rất cần thiết để giúp bạn có thể thành thạo những khả năng này. Với sự nỗ lực, kiên trì và chăm chỉ của mình, bạn hoàn toàn có thể trở nên thành thạo bất kỳ loại năng lực nào bạn muốn.

1. NĂNG KHIẾU VỀ ÂM NHẠC

Người có khả năng thiên bẩm cao với âm nhạc là người rất thích nghe nhạc và có thể học thông qua việc nghe tốt hơn so với bằng các giác quan khác.

Họ có sự nhạy cảm về âm thanh và khả năng cảm âm sắc bén nên họ rất dễ biết được những âm thanh nào tạo ra cảm giác dễ chịu, êm tai.

Khi bạn có khiếu âm nhạc, bạn rất có tài trong việc nhận biết giai điệu, nhịp điệu, tông giọng, âm thanh và có thể dễ dàng ghi nhớ, sao chép,

thể hiện lại một bản nhạc, một giai điệu nào đó một cách nhanh chóng, dễ dàng.

Nếu bạn mạnh về khả năng âm nhạc, vậy thì khả năng cao là bạn có thể chơi giỏi một loại nhạc cụ nào đó; hoặc bạn có thể hát hay, hoặc có khả năng sáng tác nhạc tốt.

Mặc dù năng lực này thường được xã hội ít coi trọng và hay bị xem là sở thích đơn thuần; tuy nhiên vẫn có rất nhiều lựa chọn nghề nghiệp cho những ai có khả năng vượt trội về mảng âm nhạc.

Những nghề nghiệp gợi ý để bạn tham khảo: ca sĩ, nhạc sĩ sáng tác nhạc, giáo viên thanh nhạc, nhà sáng tạo nội dung âm nhạc, làm việc trong khâu âm thanh cho các bộ phim, video, hòa âm phối khí, người chơi nhạc cụ chuyên nghiệp, hoặc làm các công việc liên quan đến sản xuất âm thanh nói chung...

2. NĂNG KHIẾU VỀ THIÊN NHIÊN

Người có năng lực thiên bẩm với thiên nhiên thường hay thích dành thời gian ở ngoài tự nhiên. Họ là người yêu thích cây cối và các loài động vật. Họ hiểu được sự khác biệt và sự hòa hợp giữa tất cả những nguyên tố trên thế giới tương tác qua lại lẫn nhau thế nào.

Họ rất tiềm năng với lĩnh vực kỹ năng sinh tồn. Họ có thể nhận dạng những cá thể thực vật và các giống loài một cách riêng biệt, đồng thời hiểu được hành vi của các loài động vật;

Họ cũng hiểu được cách tất cả mọi thứ trong tự nhiên kết nối với nhau như thế nào.

Con đường nghề nghiệp phù hợp với những người có năng khiếu về tự nhiên có thể là: đầu bếp, người làm vườn, nhà nông nghiệp, nhà thám hiểm, người huấn luyện động vật, chăm sóc thú cưng, người bảo tồn thiên nhiên, hoặc các lĩnh vực liên quan đến y tế, sức khỏe, chữa lành thông qua các phương pháp Đông y, điều chế dược thảo, thảo mộc, chữa bệnh thuận tự nhiên...

Tất cả mọi thứ liên quan đến cơ thể chúng ta, suy cho cùng đều thuộc về tự nhiên. Vậy nên những ai có năng khiếu với thiên nhiên đều có thể làm việc ở bất kỳ lĩnh vực nào liên quan đến môi trường tự nhiên.

3. NĂNG KHIẾU VẬN ĐỘNG

Người có năng khiếu vận động rất thích việc chuyển động cơ thể, dù cho đó là những chuyển động mạnh mẽ hay là những chuyển động tinh tế nhỏ nhất.

Họ có khả năng mạnh mẽ trong việc điều khiển những cơ bắp riêng biệt của cơ thể, cho phép cơ thể họ có thể thực hiện những hoạt động đáng kinh ngạc đến mức với những người bình thường điều đó dường như là không thể.

Một trong những điều tuyệt vời với khả năng này đó là nó liên kết chặt chẽ với việc luyện tập.

Việc lặp đi lặp lại những chuyển động nào đó sẽ thực sự thúc đẩy mạnh mẽ sự phát triển của các tế bào nơron thần kinh vận động của bạn. Điều này sẽ giúp bạn thực hiện hành động với tốc độ ngày càng nhanh và chính xác hơn qua thời gian.

Con đường nghề nghiệp phù hợp dành cho những ai yêu thích và có khả năng cao trong việc vận động đó là: theo đuổi các bộ môn thể thao, vận động viên, võ thuật, chiến sĩ, nghệ sĩ múa, thợ thủ công, huấn luyện viên cá nhân, làm việc trong môi trường nghệ thuật quân đội...

4. NĂNG KHIẾU TƯƠNG TÁC CÁ NHÂN

Người có năng lực mạnh trong việc tương tác cá nhân có một sự hiểu biết sâu sắc về mối quan hệ giữa con người với con người.

Họ có khả năng đọc được ngôn ngữ cơ thể của ai đó và cảm nhận được cảm xúc của người đó một cách nhanh chóng.

Họ cũng rất giỏi trong việc duy trì các cuộc nói chuyện. Sâu thẳm bên trong, họ hiểu rõ bản chất con người và hiểu cách con người tương tác với nhau.

Gợi ý hướng đi nghề nghiệp: Những người có năng lực trong việc tương tác cá nhân sẽ rất phù hợp với các nghề liên quan đến bán hàng, sáng tạo nội dung MXH (MC, phóng viên, người phỏng vấn, làm chương trình talkshow...), tổ chức sự kiện, tư vấn tình cảm, điều tra viên... hoặc những ngành nghề có thể sử dụng khả năng đọc vị người khác...

5. NĂNG LỰC TỰ NHẬN BIẾT BẢN THÂN

Người có năng lực nhận thức bản thân là người có khả năng nhận thức một cách sâu sắc về chính bản thân họ.

Họ biết mình là ai; biết mình muốn gì; họ cũng luôn biết cách tự vấn bản thân để nhận biết điều gì đang xảy ra; họ hiểu điểm mạnh, điểm yếu của mình và biết điều gì cần phải cải thiện hoặc điều chỉnh.

Đây là một loại năng lực vô cùng mạnh mẽ và cũng là yếu tố cốt lõi trong việc phát triển bản thân. Bởi vì cách duy nhất để bạn có thể phát triển bản thân, bước đầu tiên chính là việc bạn xác định được điều mình cần cải thiện là gì.

Thực tế nghề nghiệp chỉ tập trung vào năng lực thấu hiểu chính mình không quá phổ biến như các mảng khác. Bên cạnh việc giúp ích cho bạn trong hành trình phát triển bản thân. Bạn có thể cân nhắc một số mảng nghề nghiệp như: Nhà trị liệu, nhà tư vấn phát triển bản thân, diễn giả truyền động lực, nhà truyền giáo, thiền sư...

6. NĂNG KHIẾU TƯ DUY LOGIC

Người có năng lực về Logic sở hữu khả năng suy luận rất tốt. Họ hay hứng thú với những bộ môn toán học, vật lý, khoa học... Nhưng điều quan trọng nhất với họ chính là mong muốn tìm ra Sự thật.

Họ hành động dựa trên lý luận, lý trí nhiều hơn là theo cảm xúc. Với họ, câu trả lời đúng quan trọng hơn sự đúng đắn về mặt đạo đức.

Người có năng khiếu tư duy logic thường rất giỏi khi giải quyết những vấn đề về kỹ thuật và thường dự đoán được thứ gì đó hoạt động hiệu quả hay không với độ chính xác khá cao.

Nhóm người này thường sản sinh ra những nhà đầu tư, nhà khoa học, nhà kinh doanh tài ba xuất chúng. Đây thực sự là một trong số ít năng lực có thể giúp gia tăng cơ hội để bạn có thể dễ dàng thành công về mặt tài chính, vật chất trong bất kỳ lĩnh vực nào.

7. NĂNG KHIẾU NGÔN NGỮ

Người có năng lực về ngôn ngữ có sự hiểu biết sâu sắc về ngôn ngữ của họ; họ cảm nhận được cảm xúc thông qua từng con chữ.

Họ thường có khả năng ăn nói lưu loát, rõ ràng rành mạch; hoặc sở hữu vốn từ đa dạng và phong phú. Họ thường thích đọc sách hoặc lắng nghe những tác gia, diễn giả nổi tiếng nói chuyện.

Nhưng điều quan trọng nhất là họ biết cách truyền tải thông điệp một cách hấp dẫn, lôi cuốn và thuyết phục - Điều này khiến họ trở thành người có tầm ảnh hưởng hơn những người bình thường khác.

Người có năng lực về mặt ngôn ngữ có thể trở thành: nhà văn, diễn giả, người nói chuyện trước công chúng, nhà thơ, biên tập viên, người làm nghề sáng tạo nội dung, copywriters, nhà phiên dịch, giáo viên văn học, giáo viên ngôn ngữ, phóng viên, nhà báo, nhà ngôn ngữ học...

8. NĂNG LỰC VỀ KỸ THUẬT SỐ

Đây là một trong những loại năng lực mới được khám phá bởi vì thế giới kỹ thuật số chỉ mới được biết đến rộng rãi trong một vài thế kỷ trước.

Hầu hết những người quan tâm đến lĩnh vực này thường thuộc thế hệ trẻ bởi thế giới kỹ thuật số là một phần gắn liền với quá trình sinh ra và trưởng thành của họ.

Họ có sự hiểu biết sâu sắc về cách mà kỹ nguyên số vận hành.

Phương tiện truyền thông mạng xã hội, SEO, marketing, Memes, Viral (Lan truyền thông tin)... là những thuật ngữ nằm trong mảng này.

Đó là lý do vì sao mà những ngành nghề liên quan đến loại năng lực này có vẻ như là vô hạn.

Thẳng thắn mà nói, bất kỳ thứ gì có thể thực hiện online đều cần đến một số trình độ khả năng kỹ thuật số nhất định.

Xã hội càng phát triển hiện đại, nhu cầu mở những dịch vụ trực tuyến càng ngày càng tăng cao, kéo theo nhu cầu tìm kiếm những người thành thạo các kỹ năng về kỹ thuật số này càng phát triển mạnh.

9. NĂNG KHIẾU THỊ GIÁC

Người có năng lực mạnh về thị giác thường có sự ngưỡng mộ nhất định đối với những gì liên quan đến thẩm mỹ. Điều này có nghĩa là họ có thể nhìn thấy và chỉ ra cái đẹp, cái mà khiến người ta cảm thấy dễ chịu khi nhìn vào.

Họ có thể chỉ ra sự kết hợp màu sắc nào và những hình dạng nào kết hợp với nhau sẽ tạo ra tác phẩm đẹp. Họ cũng có khả năng hình dung và tưởng tượng những hình ảnh phức tạp trong tâm trí; khả năng này giúp họ có thể tái hiện lại những hình ảnh đó lên giấy.

Những nghề nghiệp gợi ý: kiến trúc sư, họa sĩ, người vẽ tranh minh họa, họa sĩ phim hoạt hình, nhà thiết kế thời trang, nhà thiết kế đồ họa, thiết kế nội thất...

10. NĂNG KHIẾU ĐÀO TẠO, GIẢNG DẠY

Người có năng lực giảng dạy, đào tạo có khả năng hiểu được những nội dung phức tạp và truyền tải chúng thành những nội dung đơn giản, dễ hiểu đến mức một đứa trẻ cũng có thể hiểu được.

Họ có thể chỉ ra được liệu một ai đó đang làm đúng hay chưa đúng trong lĩnh vực mà họ có chuyên môn. Và điều quan trọng nhất là họ cảm thấy vô cùng hài lòng và hạnh phúc khi nhìn thấy học trò của họ phát triển, tiến bộ từng ngày.

Định hướng nghề nghiệp gợi ý: Giáo viên, nhà đào tạo, chuyên gia tư vấn, thiết kế nội dung giáo dục đào tạo...

11. NĂNG LỰC VỀ TÂM LINH/TINH THẦN

Loại năng lực này khá đặc biệt và thường mọi người quan tâm đến khả năng này khi họ bắt đầu có sự trưởng thành về mặt tâm thức.

Lúc này, họ bắt đầu suy nghĩ và tự đặt ra những câu hỏi lớn trong cuộc sống. Chẳng hạn như:

Điều gì sẽ xảy ra sau khi chúng ta chết?

Chúa có thật không?

Vì sao chúng ta sinh ra trên cõi đời này?

Ý nghĩa cuộc sống và ý nghĩa của sự tồn tại này là gì...?

...

Họ thường là những người sớm chạm đến sự thức tỉnh tâm linh và nhận thức rõ những Sự Thật tồn tại trong cuộc sống. Họ hiểu được tầm quan trọng của khía cạnh phát triển tinh thần và không để bản thân bị chi phối hay chạy theo khía cạnh vật chất, danh lợi bên ngoài.

Những người có sự quan tâm sâu sắc đến tâm linh và tinh thần có tiềm năng để trở thành: nhà triết học, mục sư, nhà cố vấn tinh thần, nhà truyền giáo, người dẫn dắt tâm linh, nhà sư...

Hoặc họ chỉ đơn giản là dành phần lớn thời gian để suy ngẫm về cuộc đời, về thế giới, vũ trụ này...

Hầu hết mọi người đều có khả năng thiên bẩm hoặc bị thu hút bởi ít nhất một trong 11 loại năng lực kể trên.

Điều tốt nhất bạn nên làm chính là xác định được loại năng lực hoặc nhóm năng lực nào thu hút bạn mạnh mẽ nhất. Sau đó hãy suy nghĩ về con đường nghề nghiệp phù hợp với loại/nhóm năng lực bạn có năng khiếu hoặc quan tâm về nó nhiều nhất.

Làm thế nào để bạn có thể xác định được những năng lực nào bạn nên tập trung vào?

Để nhận ra đam mê thực sự của bạn ở đâu, bạn cần phải trải nghiệm qua một loạt các lĩnh vực để xem bạn bị thu hút bởi điều gì.

Điều này có thể tiêu tốn khá nhiều thời gian, công sức, tiền bạc... Thậm chí nhiều người đến cuối đời vẫn chưa nhận ra mình thích gì hay đam mê gì trong cuộc đời này.

Việc không thấu hiểu chính mình không những khiến bạn gặp khó khăn trong việc khẳng định bản thân, khiến bạn tự ti, hoang mang trong việc lựa chọn định hướng nghề nghiệp phù hợp; mà còn lấy đi của bạn rất nhiều cơ hội và tuổi xuân.

ST

Trí tuệ và Trí huệ

Khi linh hồn của chúng ta lựa chọn đến với ngôi trường Trái Đất để học và trải nghiệm, chính chúng ta đã lựa chọn những kiếp sống khác nhau, những danh phận khác nhau, những cơ thể khác nhau.

Chúng ta đã chủ động lựa chọn, thu hút và đưa đến những bài học, những sự kiện, những biến cố vô cùng đa dạng đến với cuộc đời của ta, bao gồm cả hạnh phúc và đau khổ, bình an và hỗn loạn, đủ đầy và thiếu thốn, nhận được và mất đi, hy sinh và tái sinh...

Tất cả những trải nghiệm đều được đưa đến với mục đích thúc đẩy sự trưởng thành của các linh hồn.

Và sự trưởng thành này chính là sự phát triển của trí tuệ và trí huệ.

Trí tuệ chính là sự logic, tư duy đào sâu vào một vấn đề.

Trí huệ chính là sự sáng suốt, tư duy mở rộng và bao quát.

Để có được sự thông thái và bình an ở bên trong, chúng ta cần học cách phát triển cả trí tuệ và trí huệ, tại sao lại như vậy?

1. Trí tuệ lên ngôi trong xã hội hiện đại.

Chúng ta đang sống trong 1 xã hội tôn thờ và thúc đẩy con người chỉ phát triển về mặt trí tuệ.

Hầu hết các hệ thống giáo dục đều đang hướng và dạy con người chỉ phát triển tư duy, logic, để "tìm những đáp án đúng".

Đây chính là cách khiến tâm trí của con người bị đóng khung lại, nếu bạn đã đọc các bài viết trước của mình, chắc chắn bạn sẽ nhớ mình từng viết rất nhiều rằng bản chất của mọi sự việc không hề có "đúng", "sai", "tốt", "xấu", tất cả đều chỉ là những cái mác mà chúng ta gán lên.

Trong thế giới hiện đại, hầu hết mọi người đang tự bòn rút trí tuệ, sức khỏe, tinh thần của chính bản thân mình, để chạy theo các niềm tin của số đông: sự ổn định, sự giàu có, địa vị, của cải...

Chúng ta liên tục phải thúc đẩy bản thân chúng ta luôn phải làm việc, luôn cúi, giao tiếp với những người chúng ta không mong muốn. Chúng ta dành cả cuộc đời để nỗ lực, cố gắng, phấn đấu cho "bằng người khác", mặc dù chưa chắc đó là điều chúng ta thực sự "cần".

Mình đã chứng kiến những người cao tuổi ở Singapore mặc dù đã 70, 80 vẫn phải lao động quét dọn ở những Food court, dọn vệ sinh ở những Public Toilet, dọn hành lý ở sân bay, lái xe taxi..

Hoặc chúng ta đều biết rằng Nhật Bản là 1 quốc gia có tỷ lệ tự tử rất lớn. Họ cảm thấy hổ thẹn vì không có công việc ổn định, không nuôi được gia đình, và lựa chọn chấm dứt mạng sống của mình.

Liên kết các góc nhìn trên, chúng ta nhận ra rằng xã hội hiện đại đang đào tạo ra chúng ta trở thành những người chỉ có trí tuệ đơn thuần để làm việc. Và sử dụng chúng ta như những công cụ để kiếm tiền.

Giá trị của 1 con người đang được gắn vào đồng tiền và địa vị của họ.

Khi con người không lao động, không có tiền, không có địa vị, họ cảm thấy cuộc sống của họ không còn giá trị nữa, giống như câu chuyện về những người già ở Singapore vậy.

Hãy nghiêm túc nhìn nhận lại xem những thông tin trên đang thể hiện điều gì?

Đó là nếu chỉ chạy theo trí tuệ và các quan niệm về tiền bạc ở trong xã hội, chúng ta sẽ chỉ là những cỗ máy chạy theo đồng tiền, địa vị và sự hưởng thụ đến khi chết.

Các chủ thể của mình đến từ rất nhiều tầng lớp, địa vị trong xã hội, trong đó có những celeb, kol, nhiều người có khối tài sản hàng trăm tỷ.

Khi lắng nghe, kết nối và thấu hiểu và câu chuyện riêng của họ, mình nhìn ra được 1 điểm chung là tiền bạc có thể quan trọng để chúng ta có được những trải nghiệm đa dạng, nhưng chắc chắn sẽ không mua được cho chúng ta sự bình an ở bên trong.

Địa vị, tiền bạc sẽ chẳng có ý nghĩa gì nữa khi chúng ta luôn phải thúc đẩy mình làm việc quá sức, không nói chuyện được với những người thân, không thể thể hiện con người và cảm xúc thật sự của chính mình vì luôn phải khoác lên những lớp vỏ bọc, mất kết nối với bản thân.

Trí tuệ đơn thuần cũng sẽ thúc đẩy cái tôi của mỗi cá nhân lên vô cùng lớn, tạo ra sự phân biệt, so sánh, chiến tranh, chia rẽ...

Vì trí tuệ đơn thuần lúc nào cũng sẽ mong muốn bản thân là nhất.

Xã hội hiện giờ ai cũng thông minh và đầy toan tính, ai cũng muốn mình được hơn, ai cũng muốn mình là người không chịu thiệt, ai cũng muốn được tôn sùng, ai cũng muốn có nhiều tiền, nhiều nhà, nhiều xe hơn người khác.

Chúng ta đang đấu tranh với nhau như kẻ thù, chúng ta đang tự chia rẽ.

Chúng ta mất cân bằng về sinh hoạt, cơ thể, tinh thần để chạy theo những giá trị của xã hội. Gây những ảnh hưởng lâu dài đến hệ thống ADN lên thế hệ con cháu sau này.

Chính vì vậy nếu chỉ tôn vinh và đi theo trí tuệ đơn thuần, thì đây là con đường đang đưa loài người đến diệt vong.

2. Trí huệ.

Hãy cho phép bản thân dừng lại và tự hỏi:

- *Tại sao mình lại đang làm những điều này?*
- *Những điều này có đang thực sự phù hợp với mình không?*
- *Những điều mình đã làm và đạt được có cho mình sự bình an hay không?*

...

Đây là khi trí huệ của chúng ta bắt đầu lên tiếng.

Trí huệ chỉ dẫn cho chúng ta cách nhìn mọi thứ rộng và bao quát hơn, để nhận ra được những sự thật sâu thẳm ở bên trong 1 câu chuyện.

Ví dụ khi 1 người mất đi tiền bạc, quyền lực, và địa vị, trí tuệ sẽ luôn coi rằng đây là 1 sự kiện mất mát, đau đớn, tiêu cực, vì nó đang so sánh sự kiện đó với quy chuẩn chung của xã hội. Người đó có thể mất nhiều năm, có khi cả cuộc đời để cản dứt, dằn vặt, đau khổ.

Nhưng khi người đó có thêm trí huệ, họ sẽ nhận ra rằng cuộc đời đang đưa đến cho mình những thử thách để chuyển hóa. Họ dừng than thân trách phận nữa, và học cách thay đổi mình để phù hợp với hoàn cảnh hiện tại. Tâm của họ đã an hơn rất nhiều.

Khi người đó đạt đến cảnh giới cao hơn nữa của trí huệ và tu tập, họ biết và tin vào sự vô thường. Khi đó họ dễ dàng buông bỏ những sự mất mát cũ, vì họ biết rằng chẳng có gì là của họ mãi mãi.

Khi đó họ tìm được sự bình an hoàn toàn ở trong tâm.

3. Sự thật, sự thật cao hơn, sự thật cao hơn nữa

Khi chúng ta không bị bám vào nhị phân, đúng sai tốt xấu nữa là lúc linh hồn của chúng ta bắt đầu đi tìm "sự thật".

Nhưng chúng ta cần hiểu rằng "sự thật" không chỉ có 1, mà nó có nhiều tầng, nhiều lớp tùy vào góc độ chúng ta quan sát.

Chúng ta đưa ra 1 ví dụ đơn giản, đây là 1 người lấy mạng của người khác.

Nếu chúng ta nhìn chỉ bằng góc nhìn của trí tuệ đơn thuần và xã hội, chúng ta sẽ quan niệm kẻ giết người là xấu, là độc ác, là phi nhân tính, phải bị trừng trị bởi pháp luật. Đó chính là "sự thật".

Khi chúng ta đã có những sự tu tập và tìm hiểu về tâm linh nhất định, chúng ta biết rằng nhân quả tồn tại. Và 2 người đó sẽ tự trả nghiệp cho nhau, khi đó chúng ta không cần phải lên án, hay làm anh hùng nữa. Đây chính là "sự thật cao hơn".

Khi chúng ta đào sâu hơn nữa về các kiến thức tâm linh, chúng ta nhận ra thêm rằng chính linh hồn của 2 người đó đã lựa chọn trải nghiệm này, đây đều là những bài học có giá trị cho từng người, và xảy ra để hỗ trợ sự chuyển hóa tốt nhất cho từng người. Ta biết được rằng mọi thứ vẫn đang vận hành và xảy ra theo cách phù hợp nhất với nó, tâm ta không còn xao động hay phán xét. Đây chính là "sự thật cao hơn nữa".

Ta sẽ nhận ra trong 1 vấn đề sẽ không bao giờ có gì là "sự thật", tất cả đều chỉ đến từ nhận định của chúng ta trong từng thời điểm, được rút ra bởi góc nhìn, tư duy, và những lập trình đã có sẵn trong đầu. Hoặc nói đơn giản hơn là mọi thứ chỉ mang tính chất tương đối.

Chính vì vậy khi chúng ta càng phát triển trí huệ, ta càng nhìn ra được nhiều sự thật ở nhiều góc độ khác nhau. Ta dần dứt ra được khỏi sự phán xét, dứt ra được khỏi những điều không phù hợp với ta, kết nối sâu sắc hơn với bên trong và dần tìm được sự bình an sâu thẳm.

Khi trí huệ chúng ta mở rộng, chúng ta sẽ nhìn được mình từng "ngu ngốc" đến mức nào trong những câu chuyện đã qua. Chúng ta dần nhận diện ra những hệ thống niềm tin không phù hợp đã được xã hội, gia đình, các mối quan hệ cài cắm vào bên trong tâm thức của chúng ta.

Khi Trí tuệ và Trí huệ song hành, chúng ta sẽ sáng suốt, và chúng ta sẽ tìm được sự bình an.

4. Làm thế nào để có sự phát triển về Trí huệ?

Để phát triển về trí huệ, thứ cần thiết duy nhất chính là "**phản xạ tu tập**".

Mình đã chia sẻ khá nhiều ở các bài viết trước, sự tu tập không phải là ngồi thiền, đi chùa, đọc kinh, phóng sinh. Mà tu tập chính là phản xạ tự sửa đổi bản thân mỗi ngày.

Chúng ta biết rằng chúng ta không hoàn hảo, chúng ta biết rằng chúng ta còn tiêu cực, còn phán xét, còn phân biệt.

Hãy luôn nhắc nhở và đưa mình trở về thực tại, quan sát thân, tâm trí, làm việc với những phần bản năng ở bên trong.

Đó là khi Trí tuệ, Trí huệ sẽ ngày 1 mở rộng, và ta sẽ nhìn thấy được nhiều "sự thật" sâu sắc hơn.

ST

ĐƯỜNG DÀI MỚI BIẾT NGỰA HAY.

1. Người đạt tới sự thấu hiểu sẽ không tranh đua nhất thời. Anh ta biết rất rõ điều gì mình muốn. Không hành động dựa trên một tiêu chí phiến diện mà nhìn được vào sâu vấn đề, chính vì thế, khí chất cũng có sự thâm trầm hơn.

2. *Cái "được" của hôm nay chưa chắc đã là được. Người đang lùi một bước, chưa chắc đã là mất.*

Nếu dẫn đầu trong một cuộc đua vô nghĩa, thì việc dẫn đầu cũng không có giá trị.

3. Đường là do người đi trước rẽ lối mà thành. Nhưng đường cũng là do bản thân mình tạo ra.

Có những thứ, một vài hôm trước rất đúng, hôm nay nó đã khác rồi.

Những người thực sự nhanh nhạy, đôi khi trông có vẻ như "không giống ai", nhưng tới lúc thế sự thay đổi theo đúng cái hướng ban đầu mà họ kiên định, tất cả mới ngỡ ngàng trước sự "không tầm thường" của họ.

4. *Nhận xét người khác thì dễ, dần thân làm mới khó. Liều mình làm một việc thì dễ, bình tĩnh cân trọng đi tới cùng mới khó.*

Đường dài mới biết ngựa hay, phẩm chất của một con người là điều luôn được bồi đắp, biểu hiện và tạo thành kết quả sau suốt một quá trình, chứ hoàn toàn không phải chỉ trong vài thời điểm.

St

Đừng để đến khi hết đau khổ mới cho phép mình hạnh phúc 🌻

Nếu các bạn cứ chất chứa quá nhiều nỗi buồn trong lòng mà không biết cách hóa giải, nỗi buồn ấy sẽ trở thành sân hận, một khi sân hận sẽ dễ làm điều tội lỗi. Điều chúng ta cần làm là biết cách hóa giải nỗi buồn, đừng để nó lớn mạnh trong tâm mình.

*Trên đời này, không có ai sống dễ dàng hơn ai. Có người lúc nào cũng kêu trời kêu đất. Có người thì cố gắng vượt qua. Có người luôn cảm thấy hạnh phúc không phải vì họ sở hữu nhiều mà bởi họ đòi hỏi ít. Đôi khi người ta chỉ lơ đãng mà sống, chứ không phải không đủ thông minh để hiểu chuyện. Nếu lừa được ai, đừng vội nghĩ họ là kẻ ngốc, chỉ là họ đã tin tưởng mình quá nhiều. Thứ chúng ta nhận lại là niềm tin đã mất của con người. Nếu làm người khác ngộp thở thì chúng ta cũng sẽ sống trong tình trạng thiếu oxy. Giỏi chịu đựng, giỏi kìm nén không có nghĩa là không biết đau. Nước càng nhạt càng trong suốt. **Người càng tu dưỡng càng vui vẻ, an nhiên.***

Chúng ta thấy họ bình an, nhẹ nhàng, hạnh phúc bởi họ đã từng trải qua những đắng cay, tủi nhục của cuộc đời. Vì thấu hiểu nên chúng ta không muốn đời mình ngập lặn trong mớ cảm xúc bong bong, nhỏ hẹp, ích kỷ, vào cái tôi chấp ngã. **Hãy để bản thân tìm về nơi chốn của sự tha thứ, lắng nghe, lòng từ bi, những nơi chỉ có tình người. Lúc đó, những đau khổ, thù hận sẽ hóa tâm thường.**

Chúng ta không tốt đẹp như mình nghĩ

Chúng ta sợ bị phán xét, ghét những kẻ chuyên phán xét người khác nhưng chính chúng ta lại phán xét những người xung quanh không chừa một ai.

Chúng ta đánh giá người nọ, xét đoán người kia chẳng vì mục đích giúp đời mình hay đời họ tốt đẹp hơn mà chỉ để cho vui, để tỏ ra ta đây là người hiểu chuyện.

Và khi chúng ta bị ai đó phán xét theo cách tương tự, ta sẽ tức giận mà cho rằng mình bị nói xấu, mình là nạn nhân đáng thương tội nghiệp.

Chúng ta cho rằng mình hiểu biết công lý, mình là người lương thiện, hiền lành. Chúng ta cho rằng mình tốt đẹp khi công khai lên tiếng “xử án” cho những điều sai trái mà không nhìn ra cái ác của chính mình.

Chúng ta đòi “đóng đinh”, đòi “ném đá”, đòi “xử tử” những phạm nhân vì tội lỗi của họ nhưng không biết giây phút ta đòi làm những điều đó nhân danh công lý, là ta đã đi ngược lại với công lý, với từ bi rồi.

Chúng ta lên tiếng rao giảng về lối sống mới, dạy người khác cách để giữ hạnh phúc gia đình, cân bằng cuộc sống nhưng thực tế bao nhiêu người trong chúng ta đang thực sự có hạnh phúc gia đình, có cân bằng cuộc sống để mà chỉ dạy? Hay chúng ta chỉ là những kẻ đang vụng vầy trong hố sâu đau khổ nhưng lại cố dạy người khác rằng đau khổ chính là hạnh phúc?

Chúng ta rao giảng về đạo đức nhưng bản thân chúng ta chỉ là những kẻ đạo đức giả mà thôi. Chúng ta khuyên người khác hãy buông bỏ đi nhưng bản thân chúng ta lại đang cố cầm nắm mọi thứ có thể. Chúng ta khuyên nhau đừng đánh giá người khác qua vẻ bề ngoài, hãy từ bi, nhưng chúng ta không thể từ bi với những người thân thiết nhất là vợ/chồng/ cha mẹ/anh em mình, đừng nói tới những người xa lạ.

Chúng ta dặn nhau hãy khiêm tốn, hãy biết đóng cửa lại mà nghĩ về những lỗi lầm của mình. Nhưng thực tế khi đóng cửa lại để suy nghĩ, ta lại chỉ nghĩ về lỗi lầm của người khác, ta không bao giờ chịu thấy những lỗi lầm của bản thân, nếu có cũng chỉ như hạt cát. Còn lỗi của người khác thì như cả sa mạc, như cả đại dương, như cả vũ trụ.

Chúng ta cũng cố rặn nặn ra một vài lời xin lỗi nhưng sâu bên trong vẫn luôn cho rằng mình đúng.

Chúng ta xây dựng những pháo đài, chạy đua vũ khí và tự hỏi bao giờ thế giới mới chấm dứt chiến tranh. Chúng ta gán cho cuộc đời hình ảnh đời là một cuộc đua tranh, một cuộc chiến rồi trách sao cuộc sống quá ư mệt mỏi, quá ư khó khăn.

Chúng ta sống rất giả dối, rất hời hợt, rất trào lưu rồi lại than trách sao không thể tìm ra ý nghĩa sống của cuộc đời. Chúng ta nói rằng mình muốn sống hạnh phúc nhưng chúng ta lại có thể dễ dàng tìm ra 1000 lý do để biện minh rằng cuộc sống này không dễ dàng, cuộc sống là khổ đau.

Và nếu ai đó yêu cầu ta hãy nghĩ về việc làm sao cho cuộc sống đơn giản hơn, hạnh phúc hơn thì ta sẽ nói họ điên, thiếu thực tế, mơ mộng, ngu ngốc.

Ai mới thật là ngu ngốc? Người cho rằng đời là bài toán hay người cho rằng đời là bài thơ? Người cho rằng đời là bể khổ hay đời là một cuộc vui lớn? Người cho rằng đời không như mơ hay người cho rằng đời chỉ là mơ? Người chỉ nghĩ tiêu cực và khóc than cho suy nghĩ của mình hay người nghĩ về những tiêu cực để vượt lên trên nó, hành động để những gì mình nghĩ biến thành thực tại mong muốn của mình?

Sự lựa chọn quan trọng nhất trong đời chúng ta là: ta muốn mình là nạn nhân hay là nguyên nhân của cuộc đời này?

Trích bài “Nghĩ khác đi”

Sách “Nghĩ khác để sống khác”, Phi Tuyết xb2018,

ST

CÓ THÀNH CÔNG NÀO MÀ KHÔNG CẦN ĐỒ MÁU VÀ NƯỚC MẮT!

Cuộc sống luôn luôn thay đổi. Con đường nào cũng có lúc lên lúc xuống cũng như thời tiết có ngày nắng ngày mưa. Sự nghiệp của chúng ta cũng như vậy.

Khi gặp vận may thì mọi sự lên như điều gặp gió, nhưng đến lúc bão lớn mưa dông, chúng ta cũng có thể trở thành kẻ tay trắng chỉ trong một khoảnh khắc chớp mắt ngắn ngủi.

Thay vì chìm trong cảm giác thất vọng và chán nản, chúng ta chỉ cần vững niềm tin vào khả năng của chính mình và nắm lòng năm câu nói sau để tìm thấy sức mạnh giúp bản thân vượt qua những rào cản, nguy nan của cuộc sống.

Đầu tiên là, càng bị kích thích, chúng ta càng phát triển tiềm năng

Con người chúng ta dường như ai cũng có một nguồn tiềm năng vô hạn, mỗi khi chúng bị kích thích thì năng lực tiềm ẩn đẩy lại càng bộc phát ra ngoài. Chỉ khi chúng ta nhận thấy thực sự tuyệt vọng và tự mình thúc ép bản thân, đó cũng là lúc chúng ta đang tự kích thích năng lượng bên trong chính mình.

Đôi khi, chính đau khổ trong cuộc sống sẽ trở thành nền tảng thúc đẩy sự phát triển, tạo ra sự tiến bộ vượt bậc trong tương lai. Chúng ta phải không ngừng tự ép mình vươn lên mạnh mẽ hơn, dũng cảm hơn và lý trí hơn, nếu không sẽ dễ dàng bị sóng gió quật ngã và đánh bại.

Thứ hai là, nếu bạn đối xử đơn giản với thế giới, thế giới cũng sẽ đối xử đơn giản với bạn

Ai trong chúng ta cũng bước vào đời với suy nghĩ rằng thế giới này rất phức tạp, đâu đâu cũng có đầy rẫy âm mưu quỷ kế, mọi người sẵn sàng lừa lọc gian dối bất cứ lúc nào để đạt được lợi ích của riêng mình.

Tuy nhiên, trên thực tế, người phức tạp nhất chính là chúng ta. Chính vì chúng ta mang tâm lý đầy phức tạp để nhìn và đối xử với thế giới bên ngoài, thế giới bên ngoài cũng đáp trả chúng ta bằng sự phức tạp tương tự như thế.

Ngược lại, nếu chủ động coi nhẹ và nhìn thoáng với vạn sự xung quanh, không chi ly tính toán những điều nhỏ nhen và bày mưu hãm hại người khác, bạn sẽ thấy thế giới này thực ra cũng không phức tạp đến thế, có khi lại rất đơn giản và thoải mái đến không ngờ.

Thứ ba là, vận mệnh giống như một chu kỳ mang thai, thời gian càng lâu mới nhìn được càng rõ

Có người oán hận vận mệnh bất công, từ khi sinh ra họ đã ngập tràn xui xẻo. Rõ ràng bạn cho rằng bản thân mình có đủ năng lực hơn người nhưng không gặp được cơ hội để phát huy, không gặp được quý nhân dám trọng dụng, đều là lỗi do vận mệnh xui xẻo.

Tuy nhiên, thực tế đằng sau lại là do chính năng lực của bạn còn chưa đủ đột phá để được vận mệnh chú ý tới. Cuộc đời dài hàng chục năm, vận mệnh của con người cũng giống như một chu kỳ mang thai trong bụng người phụ nữ.

Càng đi đến những tháng cuối cùng mới càng lộ rõ, càng nhìn vào sâu bên trong mới thấy được bản chất của vấn đề chứ không thể dò xét hay phán đoán qua loa bằng mắt thường được.

Thứ tư là, nếu đi sai hướng, biết dừng lại đúng lúc cũng là một loại tiến bộ

Cuộc đời có muôn ngàn ngã rẽ khác nhau, ai mà chưa từng bước sai đường hay rẽ nhầm lối. Nếu phát hiện bản thân đi nhầm hướng, người nào biết dừng lại và dám dừng lại đúng lúc đúng chỗ chính là sự tiến bộ vượt bậc và cần thiết nhất.

Không ít người lại thích cố chấp và bướng bỉnh, không ngừng nghỉ đi về một hướng nhất định. Tuy biết hướng đó dẫn tới sai lầm và không phù hợp với bản thân ra sao, họ không đủ dũng khí để cản bước chân mình lại. Đến cuối cùng, thành quả gì cũng không đạt được mà còn hại đến chính mình, coi như lãng phí toàn bộ thời gian và công sức đã bỏ ra suốt bấy lâu.

Cuối cùng, không có ngọn núi nào không thể vượt qua, chỉ có những người không dám bước chân lên ngọn núi ấy

Đôi khi, vấn đề cốt lõi nhất không phải khó khăn hay gian khổ chuẩn bị đối mặt mà chính là do tư tưởng của bản thân chúng ta.

Muốn đạt được thành tựu nghiệp lớn, nhất định phải không chế được tư tưởng nằm sâu trong nội tâm chính mình. Vì trên đời không có gọi núi nào mà con người không thể vượt qua, cho dù đó là đỉnh núi cao nhất và hiểm trở nhất thế giới.

Nếu không thể đi bộ, chúng ta có thể đi xe, không thể đi xe, chúng ta có thể đi trực thăng hoặc máy bay... Có rất nhiều cách để vượt qua chúng, miễn là chúng ta dám mở rộng và phát triển tư duy.

Theo Tri thức trẻ

ST

10 LỜI DẠY SÂU SẮC CỦA NGƯỜI XƯA

1. Dù đi bất cứ đâu, hãy đi bằng tất cả trái tim.
 2. *Nếu ghét một người, tức là bạn đang thất bại trước người đó.*
 3. Không quan trọng chậm như thế nào, miễn là đừng bao giờ bỏ cuộc.
 4. *Nếu ai đó nói xấu sau lưng bạn, điều đó có nghĩa là bạn đang đi trước mặt họ.*
 5. Người tài đức nhìn bản thân, kẻ tiểu nhân nhìn người khác.
 6. *Tôi nghe và tôi quên. Tôi thấy và tôi nhớ. Tôi làm và tôi hiểu.*
 7. Chọn công việc mình yêu thích, bạn sẽ không phải làm việc một ngày nào trong đời.
 8. *Hiểu những gì mình cảm giác thấy và cả không cảm giác thấy, đó là tri thức thật sự.*
 9. Mất niềm tin vào bạn bè còn xấu hổ hơn bị chính họ lừa dối.
 10. Người tài đức làm rồi mới nói và nói theo những việc đã làm.
- Biên soạn từ những câu nói của Khổng Tử.
ST

Ai bỏ mình cũng được, nhưng mình không được tự bỏ mình!

☀️ ***Chúng ta thường được dạy dỗ rằng phải yêu thương người khác, nhưng lại thường quên mất rằng còn “một người” luôn rất cần yêu thương và chăm sóc mỗi ngày – đó là chính bản thân mình.***

Học cách yêu thương chính mình là một câu chuyện tưởng dễ mà lại không dễ chút nào. Bởi lẽ không chỉ đơn thuần là yêu thương – đó còn là sự ý thức về giá trị của bản thân, sự trân trọng dành cho cơ thể, sự lắng nghe những lời thầm thì của tâm hồn và sự chăm sóc dành cho chính bản thân mình.

☀️ ***Chúng ta không thể sống vừa lòng tất cả mọi người.***

Được ai thì tốt, mất ai thì thôi.

Được tất cả sẽ đánh mất bản thân mình.

Vì thế đừng cố gắng trở thành một con người khác để nhận được sự yêu thương, thì thà bị ghét vì được là chính mình có phải tốt hơn không?

☀️ ***Cuộc sống chính là như vậy, một lần đau khổ là một lần bạn tự gột rửa chính bản thân, một lần tổn thương là một lần tỉnh giấc. Đã từng bước qua, đã từng mệt mỏi, đã từng rơi nước mắt, chỉ có như vậy bạn mới có thể trưởng thành.***

Có một vài việc đã nghĩ thông bạn liền hiểu ra rằng, trên thế giới này bạn chính là bạn, bạn đau, bản thân bạn đau, bạn mệt, bản thân bạn mệt, cho dù có người thông cảm với bạn, vậy thì sao nào, cuối cùng thu dọn tàn cuộc vẫn phải dựa vào chính mình.

Sống thì cần chân thành, người không trân trọng mình thì cứ nhẹ nhàng lướt qua, đừng hối tiếc vì đã cho đi. Người trân trọng mình, lưu tâm mình thì hãy đối đãi để xứng đáng với những gì họ trao tặng.

Tự dựa vào bản thân, là chỗ dựa vững chắc nhất. Ai bỏ mình cũng được, nhưng mình không được tự bỏ mình. Đời lúc nào cũng công bằng, cứ an nhiên mà sống.

♥️♥️ Hạnh phúc không nằm ở những thứ bên ngoài mà chính bên trong bạn, trước khi học cách yêu thương người hãy học cách yêu thương chính mình, vì chỉ có bạn yêu thương bạn vô điều kiện, cũng chỉ có bạn là người đồng hành đến cuối cùng.

ST

ĐỊNH LUẬT CỦA NGƯỜI TRƯỞNG THÀNH

1. Dựa vào chính mình là lựa chọn khôn ngoan nhất.

Bạn có thể yêu quý, tin tưởng vào ai đó nhưng đừng phụ thuộc vào họ. Mỗi người phải tự bước đi trên con đường mình chọn. Đau khổ tự mình ném, mệt mỏi tự mình chịu. Vấp ngã thì đứng dậy thôi!

2. Có làm có hưởng.

Cố gắng thì mới có quả ngọt. Suốt ngày chỉ chăm chăm ghen tị với thành công của người khác thì đời mình không thể nào khá lên được.

3. Không có gì là mãi mãi.

Đừng hi vọng quá nhiều, nhất là tình yêu. Cứ trân trọng nhau, cứ thương yêu nhau nhưng giữ lại một phần cho mình. Mù quáng chỉ thiệt thân.

4. Được mất trong đời là chuyện thường tình.

Có những người chỉ xuất hiện, đi với bạn một đoạn đường, rồi lại chia xa. Biết buông bỏ thì tâm trí sẽ thanh thản hơn.

5. Nhẫn nại không bao giờ thiệt.

Hấp tấp, nóng vội chỉ hỏng việc. Chưa chi thấy vấn đề đã cuống quýt xoắn cả đít vào thì nói gì nữa. Chuyện gì cũng thế, cứ phải bình tĩnh đã. “*Sôi hồng bỏng không*”, đại lăm cơ!

6. Tôn thương là để trưởng thành.

Chẳng ai khôn lớn mà không ngu si vài lần. Đời sẽ đập mình, vùi mình bầm dập túi bụi. Thằng nào chịu được thì thằng ấy đứng vững. Đứa nào yếu đuối thì sẽ chìm dần dưới bùn lầy. Quan trọng, ý chí phải kiên định!

7. Suy nghĩ thế nào cuộc sống thế ấy.

Suy nghĩ tiêu cực, cuộc đời bế tắc. Lạc quan yêu đời, mọi chuyện ắt hanh thông.

Hồi ức thanh xuân

ST

CHÂN THÀNH

- Khi một người bạn, người mà ta yêu thương làm sai điều gì đó, Xin đừng quên tất cả những điều họ đã làm đúng !

- *Thành thật có thể không mang lại cho bạn nhiều bạn bè. Nhưng nó luôn mang lại những người bạn đúng nghĩa.*

- Thà bị ghét vì sống chân thật, còn hơn giả tạo ... chỉ biết nói xạo để được người khác yêu thương.

- *Cuộc đời tựa như một viên đá, chính bạn là người quyết định để viên đá ấy bám rong rêu hay trở thành viên ngọc sáng.*

- Khi bạn càng lớn tuổi thì bạn càng nhận ra rằng, những thứ không mất tiền mua sẽ có giá trị rất lớn. Cái gì có giá trị rất lớn? Đó là tình cảm chân thành của những người chung quanh dành cho bạn...!!!

- *"Sự thẳng thắn" có thể khiến chúng ta mất lòng nhiều người hoặc có ít bạn bè hơn. Nhưng chắc chắn "lòng chân thành" của chúng ta sẽ đem lại cho mình, những người ở lại luôn là "NHỮNG NGƯỜI BẠN TỐT NHẤT".*

Xin hồi hướng công đức này cho tất cả chúng sinh đời này và mãi mãi đời sau được theo Chánh pháp nhiệm màu, được lan tỏa Chánh pháp muôn nơi, tinh tấn tu tập đạt giác ngộ giải thoát; được sinh về các thế giới tịnh độ.

NAM MÔ BỒN SƯ THÍCH CA MÂU NI PHẬT

NAM MÔ A DI ĐÀ PHẬT

NAM MÔ DƯỢC SƯ PHẬT

NAM MÔ QUÁN THẾ ÂM BỒ TÁT

NAM MÔ ĐỊA TẠNG VƯƠNG BỒ TÁT

ST

MUỐN LÀM NÊN NGHIỆP LỚN, TIÊN QUYẾT KHÔNG PHẢI CÓ TIỀN MÀ PHẢI CÓ GAN THOÁT NGHÈO TỪ ĐÂU?

Một bạn trẻ than thở, vì hồi đó nhà nghèo, không có tiền nên không đi học thêm tiếng Anh. Ra trường lương thấp nên không đủ tiền học tiếng Anh và cũng không có thời gian học. Và chấp nhận nghèo, không có việc ngon, "*do hoàn cảnh*" - bạn nói.

Bạn trẻ khác lại than, vì không có tiền nên không thể đi đây đi đó, không biết thế giới người ta làm gì mà bắt chước. Lâu lâu được đi không quan sát học hỏi gì vì đầu óc phân nản mấy cái vụn vặt như phục vụ không tốt, dịch vụ không xứng với chi phí bỏ ra, căng thẳng đòi lại tiền đền.

Ông nông dân than tui không có tiền mua giống trồng cây, vật tư, tưới tiêu, vì vậy cuối năm cũng không có thu hoạch gì, chấp nhận nghèo rớt mùng tơi. Cái mùng đã tơi rồi mà còn rớt.

Một ông chủ doanh nghiệp nhỏ than, công ty quy mô này tiền đâu thuê người giỏi hay quảng bá mạnh. Vì không có người giỏi và ít người biết nên doanh nghiệp không phát triển được.

VẬY MẤU CHÓT GIẢI BÀI TOÁN NÀY NẴM Ở ĐÂU?

Hỏi chú V, chủ tịch tập đoàn vài chục ngàn tỷ, chú nói "*Đột phá từ tư duy. Nghĩ khác, làm khác với toàn bộ nhận thức xưa nay của mình!*".

Mình thăm làm việc theo ý mình, chả phải hỏi ý kiến ai. Ví dụ: 1999, chú Đức fax trăm bức thư mời mời được ngôi sao bóng đá Kiatisak về. Bay sang Thái chuyển tiền lương luôn cho người ta không đòi ý. Dám chơi vậy không?

Học mãi tiếng Anh hoặc cái nghề gì đó mình ưa thích mà không xong. Nghỉ việc rồi âm thầm tu luyện mấy tháng, thậm chí mấy năm rồi xuất hiện. Dám không?

Ở thành phố cạnh tranh không lại, dạt về ngoại ô, về tỉnh xa làm. Lâu lâu quánh con Mọc lên thành phố shopping. Dám không?

Vay vốn làm ăn. Thế chấp tất cả, kể cả niềm tin. Thành thì hưởng vinh quang, bại thì nợ nần, trả không được thì lao lý. Có chơi có chịu. Dám làm dám chịu. Ở tù vì tội kinh tế, với người làm ăn, là việc mất thời gian chứ không liên quan gì đến nhân cách. Họ phải trả giá cho việc ra quyết định sai trong kinh doanh, đầu tư.

Tuổi thọ 80 năm, chọn làm doanh nhân, ở tù 5 năm thì coi như tuổi thọ mình giảm còn 75 tuổi. Chứ sợ sai mà không dám ra quyết định kinh doanh tài chính thì sao làm lớn. Hiểu biết, tính toán, nắm luật, trung thực, minh bạch, tin dùng người... đều chỉ có thể hạn chế thấp nhất chứ không thể triệt tiêu 100% mọi rủi ro được. Dám không?

Nếu một người chấp nhận đánh đổi, trả giá... người đó có tố chất của người kinh doanh. Không sợ mất tiền, **MẤT KHÔNG TIẾC**, "*mất thì làm lại*", đó là tố chất của người **TỰ TIN** vào năng lực bản thân. Người này sẽ làm nên đại nghiệp.

Còn vẫn sợ, vẫn muốn an toàn thì nên làm nghề hành chính sự nghiệp, giáo viên chẳng hạn. Xin vô biên chế 1 lần rồi cứ thế đến ngày về hưu. Mỗi ngày làm công việc như mọi ngày. Nói những câu đó, những động tác đó năm này qua tháng nọ, nếu mình thấy thú vị thì Ok.

Còn muốn làm kinh tế, phải dẹp bỏ tư duy sợ hãi hay lật vặt. Đã chọn nghề thì phải chấp nhận "*sinh nghề tử nghiệp*". Chọn làm bác sĩ phải chấp nhận nguy cơ lây bệnh từ bệnh nhân. Làm vệ sĩ phải chấp nhận bị đoạt mạng để bảo vệ thân chủ. Không thể khi kẻ xấu tấn công, mình làm nghề vệ sĩ mà vội vàng đẩy ông thân chủ ra đỡ đạn, mình núp phía sau he hé mắt nhìn.

Chọn làm kinh tế mà "*nhiều đó được rồi*", "*chồng giám đốc, vợ kế toán trưởng*", quy mô gia đình, không dám cho người ngoài vào vì sợ mất thì sao lớn mạnh được. Trí tuệ, vốn liếng, quan hệ, kinh nghiệm... phải huy động từ xã hội mới làm lớn được. Nhưng có thể có nguy cơ mất cả công ty vào tay người khác.

Thì có sao, **MẤT THÌ LÀM LẠI**. Hoặc làm xong thì bán Công ty, mở cái mới. Giờ Công ty là hàng hoá, người ta đã xây dựng Công ty và rao bán Công ty rồi, mình có cái business nhỏ xíu ôm miết. Sợ mất tiền là còn chưa đủ tài năng. Người tài năng chả sợ mất tiền đâu.

Mình không dám đánh đổi, không nghĩ lớn, không chịu rủi ro thì sẽ làm ăn cò con, đắp đổi qua ngày, nhiều đó làng nhàng miết.

Dân gian có câu:

-Có phúc làm quan, **CÓ GAN LÀM GIÀU**

-Được ăn cả, ngã về không (zero-game)

-Năm ăn, năm thua

-Được làm vua, thua làm chốt (con vua con chốt trong bàn cờ).

-Thà một phút thật giàu rồi chợt tắt. Còn hơn nghèo hiu hắt suốt trăm năm.

-Dân tộc giàu mạnh đều có m.áu chinh phục. Dân tộc nghèo đói có m.áu mai phục. Người giàu vì người ta suy nghĩ tích cực, người nghèo vì sở hữu đặc tính tiêu cực (dù trí thông minh của mọi dân tộc là như nhau).

Đời người vĩ đại hơn thua nhau ở chữ **DÁM**. Bấm nút play. Nghĩ rồi đứng dậy làm luôn, chết là cùng. Đó là tư duy của 5-10% dân số. Thành công như Israel hay Hàn Quốc thì có 30-50% dân số làm chủ, họ thuê người nước ngoài làm việc cho họ, họ cười khẩy khi các bạn trẻ VN hỏi "*ai cũng làm chủ hết thì lấy ai làm công*", họ nói "*thì mày*".

Còn lại thì nói cỡ nào cũng khó mà lay chuyển lòng họ. Háo hức lắm, quyết tâm lắm nhưng tới phút 89, nghĩ lại nên thôi. Em xin dừng cuộc chơi tại đây để bảo toàn số tiền vừa kiếm được, nghe thật đáng thương, lên tivi có một lần, chơi thì chơi trọn vẹn, còn tiền thì kiếm ngoài đời lúc nào chẳng được.

Đời em thế thôi, động não thu gom để 1 vợ 2 con 3 tầng 4 bánh, vun vun vén vén cho gia đình mình. Xong rồi hết cuộc đời. 100 năm 1000 năm, chả ai nhớ mình là ai đã từng đi qua trái đất này. Không có bất cứ thành tựu gì để lại cho nhân loại, cho xã hội, cho quê hương, cho đất nước, cho tỉnh nhà, cho huyện nhà. Nước yếu là do trong dân ít người có chữ **DŨNG**. Nghĩ nhỏ, nhút nhát, sợ mất nên nghèo.

Thì cũng không có gì sai. Nhưng nếu tầm suy nghĩ chỉ tới đó, mà là đưa có trí thì hơi ưỡng. 100% doanh nhân làm lớn, cơ nghiệp vài trăm tỷ trở lên, không ông nào mục tiêu mở nhà máy xí nghiệp ra chỉ để làm giàu, kiếm tiền cả. Nếu mục tiêu tối thượng, ham muốn tốt bậc của mình là làm giàu, thì sẽ mãi không thể làm lớn. Vì sẽ sợ mất khi có chút tiền trong tay.

Người xưa có câu nói về sự nghiệp "nếu bạn từ bỏ thì sau này nhất định bạn sẽ hối hận", ai học chữ Hán Nôm sẽ biết câu này. Đại đa số ban đầu thì hào hứng lắm, nhưng vài tháng thì thấy cực, thấy khó, nản chí bỏ cuộc để tìm cơ hội tốt hơn, nhưng không mấy ai có được cơ hội gì cả. Như nhiều nông dân nôn nóng, trồng cây mấy năm, chuẩn bị ra hoa ra quả thì đã chặt bỏ để trồng cây mới.

Doanh nghiệp cũng như cây trồng, cũng phải 5-10 năm mới có trái được chớ.

Theo Tony Buổi sáng
ST

Ở ĐỜI: KHOE KHOANG CÁI GÌ, TƯƠNG LAI SẼ MẤT ĐI CHÍNH THỨ ĐÓ!

Nếu bạn khoe khoang về cái gì thì bạn sẽ thất bại về cái đó, vì thế là người có năng lực, bạn không nhất thiết phải nói ra mà hãy để người khác tự đánh giá về mình.

Hãy ghi nhớ những lời dạy dưới đây để tích phúc báo. Đời người có 3 thứ không thể nói:

Cái tốt của bản thân mình.

Những điều không tốt của người khác.

Kế hoạch tương lai của bản thân.

Bạn càng hãnh diện về cái gì, thì lại càng dễ mất đi cái đó!

Có thể bạn sẽ nói: Cái đáng tự hào là sự thành thật, vậy tại sao khoe khoang lại không thể được?

Nhưng bạn có biết khi bạn khoe khoang là bạn đang tự hạ thấp giá trị chính mình, tự cho người đối diện thấy mình là ai và chính bạn đang vô tâm làm tổn thương người khác, tự cho rằng mình cao hơn họ, một khi người đó bị bạn làm tổn thương, liệu họ có còn đối xử tốt với bạn nữa không?

Khoe khoang về đẹp bề ngoài, thì phải cẩn thận kẻo sau này bạn lại trở thành một người xấu xí.

Bạn khoe khoang sự giàu có, thì phải cẩn thận sau này sẽ bị phá sản.

Bạn khoe khoang thành tích học tập tốt, thì phải cẩn thận kẻo sau này thi không đỗ.

Tốt nhất là bạn không nên tự hào khoe khoang con cái trong nhà thế nào. Đó cũng là giúp con bạn bớt đi kẻ thù, để khiến cho người đời và quỷ thần không ganh tỵ với chúng, mà ngược lại khiến họ bảo vệ và ủng hộ chúng mới phải.

Khoe khoang cái gì, thì phải cẩn thận kẻo tương lai sẽ đánh mất đi chính cái đó!

Lấy ví dụ, bạn có viên ngọc quý, bạn đi đâu cũng khoe ra cho người khác xem. Như vậy ma quỷ sẽ rất muốn hủy hoại viên ngọc của bạn. Theo đó, chúng sẽ lợi dụng những người có tâm địa xấu để thực hiện ý đồ của mình.

Con người thường tự hủy hoại đi công đức của mình trong những trường hợp thế nào? Chính là, hãnh diện về công đức của mình, hãnh diện về việc tu hành của mình, khoe khoang bản thân được hưởng số may mắn.

Nho gia có câu:

Hoa phúc của một người còn phải xem người đó khiêm tốn hay kiêu ngạo.

Con người, không nên tùy tiện nói ra những việc chưa hoàn thành và các kế hoạch của tương lai.

Nhân quả, nói ra rồi sẽ thay đổi. Cũng giống như ân oán trong nhân gian, nói thẳng ra nhân quả thì có thể sẽ khiến nặng thêm hoặc sẽ gặp phải báo ứng. Vẫn chưa làm xong xuôi, mà nói trắng ra là một điều kiêu ky.

Trong Mật Tông, chính là khuyên răn con người không nên tùy tiện nói ra kế hoạch, những việc chưa hoàn thành. Đây được coi là việc riêng tư. Trừ khi là đã hoàn thành, khỏi hết bệnh, khi hóa giải hết mới có thể tiết lộ một chút vừa phải, hơn nữa phải giấu tên giấu tuổi.

Trong kinh Lăng nghiêm có viết: “*Tính cuồng dừng lại thì chính là dừng ở cõi Phật*”. Tính cuồng ở đây là nói tính ngông cuồng tự đại, cả mơ ước viễn vông và thái độ coi thường người khác của bạn. Kiêu người luôn vỗ ngực cho mình là thông minh nhất, chỉ biết mình cái gì cũng hơn người.

Do đó nếu bạn có thể bỏ đi cái tính khoe khoang, kiêu ngạo của bản thân mình, thì đây là điều rất tốt cho bạn.

Nguồn: Suru tâm

ST

KHI BẠN THAY ĐỔI THẾ GIỚI BÊN TRONG, THẾ GIỚI BÊN NGOÀI SẼ HOÀN TOÀN THAY ĐỔI

🍀 Thế giới bên ngoài: SỰ NGHIỆP, GIA ĐÌNH, MỐI QUAN HỆ

Mọi người thường tập trung vào sự nghiệp, gia đình, mối quan hệ và luôn mong muốn cho 3 thứ này tốt, nhưng càng tập trung thì càng không được vì 3 thứ này nằm ngoài khả năng bản thân và mình không kiểm soát được chúng.

🍀 Thế giới bên trong: PHÁT TRIỂN BẢN THÂN, SỨC KHỎE, TINH THẦN

3 thứ này nằm bên trong mình và mình có thể kiểm soát được chúng. Tại sao lại nói như vậy? Bởi vì:

- Khi sức khỏe tốt -> Làm việc hiệu quả -> Sự nghiệp thăng tiến
- Tinh thần vui vẻ -> Gia đình, mối quan hệ tích cực & chất lượng
- Phát triển bản thân tốt -> Nâng cao năng lực -> Công thành danh toại

🍀 Dù những thành quả mà bạn gặt hái được có thể nào đi chăng nữa, dù nhiều hay ít, tốt hay xấu, tích cực hay tiêu cực, thì bạn hãy luôn nhớ rằng thế giới bên ngoài chỉ là một hình ảnh phản chiếu của thế giới bên trong. Nếu cuộc sống bên ngoài của bạn không như ý thì đó chính là do cuộc sống nội tâm của bạn chưa được suôn sẻ.

Chỉ đơn giản vậy!

👉 Vậy mới nói: "Thế giới bên ngoài chỉ chiếm 10%, trong khi đó thế giới bên trong lại chiếm đến 90%. Và 90% yếu tố bên trong lại quyết định tới 10% yếu tố bên ngoài. Bởi thế cho nên những cái gì đang diễn ra bên ngoài chúng ta không quan trọng bằng những thứ đang xảy ra bên trong chúng ta."

👉 Gốc rễ của sự thành công thực sự chính là quay về bên trong, hiểu mình.

ST

Cuối cùng ai cũng giống ai, chỉ có sống vui vẻ thì không phải ai cũng làm được.

Cuộc sống này không cho phép chúng ta quay trở lại và sửa chữa những lỗi lầm trong quá khứ, nhưng nó cho phép chúng ta sống tốt hơn mỗi ngày so với quá khứ.

Không bao giờ cuộc đời đẩy chúng ta vào cảnh bế tắc, không có hoàn cảnh tuyệt vọng, chỉ có con người tuyệt vọng vì hoàn cảnh.

Trường đời là như vậy, luôn bắt chúng ta phải trải qua những kì thi rồi sau đó mới cho chúng ta bài học.

Cuộc sống bản chất là khắc nghiệt nhưng không tuyệt đường sống của ai, chỉ có cách thay đổi bản thân và nâng cấp chính mình thì mới đứng vững ở cuộc đời này.

Không ai vui vẻ cả đời mà cũng không ai bất hạnh suốt kiếp, không ai thịnh vượng mãi mãi, cũng không ai khốn khó dài lâu.

Xem nhẹ bản thân một chút để khi rơi xuống cũng không cảm thấy đau đớn, càng giữ sự cố chấp, níu kéo bao nhiêu thì khi té xuống như một chiếc bình ngọc quý tan tành vỡ vụn

Còn như một chiếc lông vũ thì dù có vấp ngã thì cũng từ từ đáp đất, rồi một cơn gió lại tiếp tục nâng mình lên.

Cuối cùng ai cũng giống ai, chỉ có sống vui vẻ thì không phải ai cũng làm được.

ST

Mọi thứ sẽ trở nên tốt đẹp hơn.

Khi tất cả mọi chuyện đau buồn đổ lên đầu bạn, hãy mỉm cười để đón nhận nó, vì chỉ có như thế, bạn mới có thêm dũng khí để bước tiếp con đường đời mà mình đã chọn...

Cuộc sống vốn có nhiều khó khăn, có nhiều bộn bề và mệt mỏi nhưng đôi khi chỉ cần một nụ cười vui vẻ, ta có thể tạm quên đi những muộn phiền đó.

Thông thường người càng từng trải thì càng trầm tĩnh, càng giản đơn. Người càng hời hợt thì càng nóng nảy, càng bất an.

Người thật sự mạnh mẽ không phải là người biết rơi lệ, mà là họ có thể nuốt nước mắt vào trong và tiếp tục bước tới.

Nhẫn nại một chút, kiên trì một chút, dù chưa nhìn thấy hy vọng... vẫn nên tin tưởng chính mình.

Đôi khi cũng cần can đảm mang gánh nặng quá sức mình một chút. Để sau khi cố gắng bạn sẽ phát hiện ra khả năng của mình cũng lợi hại lắm, hơn tưởng tượng rất nhiều.

Hành trình đời người không chỉ có thuận lợi và bằng phẳng. Do đó nên học cách chấp nhận, học cách mỉm cười, lau khô giọt nước mắt, hóa giải nỗi nhọc nhằn. Rồi tiếp tục bước đi trên con đường đã chọn... Mọi thứ sẽ trở nên tốt đẹp hơn.

Sưu tầm

Mỗi ngày trôi qua, ta cất lại điều gì trong tim mình?

Tôi đã từng đọc đâu đó những dòng như thế này: Cuộc sống có nhiều ngã rẽ, sau mỗi ngã rẽ, người ta lại mất đi một vài người, thôi không đi chung nữa. Ở ngã rẽ mới, có những người mới, bước vào, đi cùng.

Chẳng mấy ai có được một người bạn đi chung với mình đến cuối chân trời, sau bao nhiêu khúc quanh, sau bao nhiêu ngã rẽ vẫn còn đi chung với nhau là quá khó.

Không thể mãi mang theo bên mình một người bạn, nhưng có thể mang theo bên mình lòng chân thành, thứ đã giúp mình biến một người xa lạ thành một người bạn ngày trước, ở khúc quanh mới, ở ngã rẽ mới, lòng chân thành mang theo đó lại biến một người xa lạ mới thành một người quen.

Mỗi ngày trôi qua, ta cất lại điều gì trong tim mình? Ta để lại những gì trong tim người khác? Ta gởi lại điều gì trên những nơi đã đi qua? Ta đánh dấu một ngày đã sống bằng màu nào? Bạn nói tôi nghe đi.

Đôi khi, chỉ cần nghe 1 lời chân thành giữa người với người thôi cũng thấy vui dù biết lời chân thành ấy không phải nói với mình.

Viviene Nguyễn.

ST

NGHỆ CHỌN GÌ?

(phần 1)

1. Tắm nước lạnh hay nước nóng?

Nước lạnh,

vì đi đâu cũng dễ có, nước tự nhiên cũng thế.

2. Ăn chay hay ăn mặn?

Ăn gì hỗ trợ thân tâm trí, khoẻ, trong sáng và tinh táo hơn, là được.

3. Cảm xúc hay lý trí?

cả hai đều không đáng tin cậy,

cảm xúc thì nhất thời,

còn lý trí thì chắc gì cái mình biết đã đúng.

4. Hạnh phúc hay đau khổ?

Khái niệm hạnh phúc tồn tại được là vì có khái niệm đau khổ tồn tại.

Nên chọn bên nào cũng được, đều đồng nghĩa là đã chọn cả hai.

5. Phước hay hoạ?

có cái trông giống hoạ nhưng lại là phước,

có cái trông giống phước nhưng lại là hoạ,

chưa đến điểm cuối, chưa biết được.

6. đẹp hay xấu?

10 người vào tiệm phở,

5 người bảo nhạt, 5 người bảo mặn,

vậy tô phở đang nhạt hay mặn?

7. im lặng hay lên tiếng? hay im lặng hay đáp trả?

im lặng cũng được, lên tiếng cũng được,

mỗi kịch bản đều cho những trải nghiệm và bài học khác nhau, nhưng đều đi chung về một điểm.

8. hướng nội hay hướng ngoại?

hướng gì cũng được,

miễn thân tâm hướng thiện và hướng thượng là được.

9. độc thân hay hôn nhân?

trời cho game nào thì chơi game đó,

đang hôn nhân mà muốn độc thân thì bất hạnh, và ngược lại.

10. giàu hay nghèo?

tâm lúc nào cũng thấy thiếu thốn và trống rỗng thì luôn là người nghèo.

11. sống chậm hay sống nhanh?
*tuỳ người, người đang chậm mà kêu chậm nữa thì trông như mới bị
đột quy.*

12. cần ngủ thiên hay không cần?
tại sao không thiên 24/7.

13. sự nghiệp hay gia đình?
*hãy xem sự nghiệp như gia đình,
và xem gia đình như một sự nghiệp.*

ST

Khi bạn đã hiểu

Khi bạn nhìn rõ một người nhưng không vạch trần, bạn đã hiểu được ý nghĩa của sự tha thứ, ghét một người nhưng không trở mặt, bạn đã hiểu được sự tôn trọng tột cùng.

Sống, luôn có người bạn thấy chướng mắt, cũng có người thấy bạn chướng mắt.

Sự trưởng thành của bạn không bởi vì bạn sống bao nhiêu năm, đi qua bao nhiêu con đường, trải qua bao nhiêu thất bại, mà bởi vì bạn hiểu được từ bỏ, học được khoan dung, biết được không tranh.

Trong lòng mỗi người, những đau khổ, bi thương từng chịu đựng không phải bởi vì thời gian mà không có cảm giác, mà hiểu được rằng nói hay không nói đều như nhau, có những vết thương bên trong không phải không để ý mà là đã biết bình tĩnh đối mặt và tự mình hồi phục...

Trương Tiểu Nhân I Jini dịch.

ST

IM LẶNG...!

Điều gì không muốn người khác làm với mình thì mình đừng làm với họ.

Trước khi tức giận, buông ra những lời tổn thương đối phương, kể cả khi mình cho là đúng đắn thì hãy đặt mình vào vị trí người nghe, tự hỏi bản thân cảm thấy như thế nào khi tiếp nhận nội dung đó, nếu mình thấy không vui thì hãy nuốt điều định nói vào bụng.

Trên facebook, với những lời khen ngợi, đôi khi mình biết nó chỉ là xã giao nhưng vẫn cảm thấy rất vui. Con người mà, ai không thích một chút hư vinh, không ưa nghe những lời ngọt ngào tán dương. Ngược lại khi đọc một lời chê bai, nghe một câu nhận xét không tốt, biết là người ta nói thật, thậm chí có thể họ muốn tốt cho mình hoặc chỉ chọc cho vui, trong lòng vẫn buồn lắm.

Mà lạ, thường những lời nói khó nghe lại đến từ người thân cận với mình, chắc người ta tin vào câu "**thuốc đắng dã tật**" hoặc nghĩ rằng quá thân rồi thì không phải giữ kẽ nữa.

Tôi nghĩ lúc đó bạn rất buồn vì nhiều lần tôi cũng vậy.

Thực ra lời nói có sức sát thương không thua gì các loại vũ khí. Nó không gây vết thương ngoài da nhưng chĩa vào tâm hồn, khiến bạn mỗi lần nghĩ đến đều thấy ám ức muộn phiền, lâu dần còn hoá thành căn bệnh nan y, khiến bạn mất niềm tin vào bản thân, chán ghét mối quan hệ hiện tại.

Tình cảm tan vỡ phần nhiều cũng vì lời nói hơn là hành động...

Hãy thử ngồi nghĩ lại, mình đã bao nhiêu lần bị tổn thương vì lời nói

Đôi khi im lặng cũng là một điều từ tế!

St.

ĐỌC THẬT CHẬM ĐỂ NGẤM TỪNG CHỮ

1. Nếu muốn tìm kiếm đam mê, việc đầu tiên phải làm là thoát khỏi trì hoãn.

2. *Những gì bạn đang làm có thể đúng, có thể sai. Nhưng nếu không thức tỉnh và hành động thì bạn sẽ chẳng bao giờ biết được kết quả.*

3. Người duy nhất không mắc sai lầm chính là người không làm gì cả. Đừng sợ thừa nhận thất bại, hãy học từ thất bại.

4. *Bạn thà làm một bông hoa sen nở khi thấy mặt trời rồi mất hết tinh nhụy, còn hơn giữ nguyên hình nụ búp trong sương lạnh vĩnh cửu của mùa đông.*

5. Đừng lo lắng khi thấy ai đó giỏi hơn mình. Chỉ cần tập trung vào việc “phá kỷ lục” của chính mình mỗi ngày, tiếp tục đẩy bản thân mình về phía trước.

6. *Đường là của riêng mình, đừng lấy tiêu chuẩn của người khác ra để hoạch định cuộc đời mình.*

7. Những điều tốt đẹp đến với những người biết chờ đợi, những điều tuyệt vời hơn đến với những người biết bắt tay vào việc và làm bất cứ điều gì để làm chúng trở thành hiện thực.

ST

Đến một lúc

"1. Đến một lúc, chúng ta bỗng thông hiểu tất cả mọi quy luật của đất trời: không có gì là trường tồn bất biến, ngược lại, chính nhờ biến đổi mà chúng ta có được những điều mới mẻ tinh khôi.

Chúng ta cảm thấy mọi lý luận, ngôn từ đều thừa thãi, thay vào đó chỉ cần một nụ cười, một ánh mắt hoặc một tình thương nồng ấm, dấu chỉ là của khách qua đường, cũng đủ làm cho ta ấm lòng và hạnh phúc hơn trong cuộc sống..... **(tri thiên mệnh)**

2. Đến một lúc, chúng ta cảm thấy ngập tràn hạnh phúc không phải vì vớt lên được cái gì đó từ dòng nước, mà chính là quăng xuống bớt để dòng nước cuốn trôi..... **(từ bi)**

3. Đến một lúc, chúng ta hiểu được niềm vui đích thật không phải là ở đỉnh vinh quang hay ngọn núi ngập hoa vàng, mà chính là được bước đi thanh thoi và ngắm hoa đồng cỏ nội trên đường **(thanh thản)**

4. Đến một lúc, chúng ta cần phải dọn đất trồng hoa trên mảnh vườn của mình, hơn là mãi mòn chờ đợi ai đó mang hương sắc đến dâng cho mình **(an nhiên)**

5. Đến một lúc, chúng ta cảm thấy rằng những việc làm thường nhật phải đem lại niềm vui cho cuộc sống hàng ngày, chứ không phải là những ép buộc hay là tập quán khô khan máy móc trong đời **(hiện sinh)**

6. Đến một lúc, chúng ta hiểu ra rằng ích kỷ thường khiến mình nhìn thấy lỗi lầm và cái xấu nơi người khác hơn là nơi bản thân **(bản ngã)**

7. Đến một lúc, chúng ta cảm thấy sự tha thứ bao dung là món quà vô giá cần thiết mà con người có thể trao tặng cho nhau không bao giờ voi **(hỉ xả)**

8. Khi chúng ta cảm nhận được rằng những khoảnh khắc tĩnh lặng nhỏ bé trong tâm hồn còn quý giá hơn cả những tài sản được cất giữ chung quanh là lúc chúng ta định được giá trị đích thật của một kiếp người **(khói trời mệnh mông)"**

ST

...Người xuất gia, không hẳn ai cũng là người tu. Và người tu thì cũng không phải ai cũng xuất gia.

Dưới đây là 8 nhận định rất sâu sắc về người học Phật

1. Người có pháp, thì im lặng cũng đang nói pháp. Người không có pháp, dù biết hết tam tạng kinh điển cũng như 1 chiếc máy computer.

2. *Đã là vàng thì không phải là sắt, nhưng đã là sắt thì có mạ vàng cũng là vàng giả. Cũng vậy, người giác ngộ thì làm gì cũng giác, người chưa giác ngộ thì dù có nói về pháp giác ngộ cũng đang mê.*

3. Người có tâm thiện, dù có thất bại thì cũng thất bại trong điều thiện. Người không có tâm thiện, dù thành công thì cũng chỉ thành công trong sự bất thiện.

4. *Người có lòng tri ân, thì biết tri ân ngay cả những bất như ý, khổ đau. Người không có lòng tri ân, thì dù ở trong hạnh phúc đủ đầy cũng thường trách móc, oán thán.*

5. Nơi đâu có chánh đạo, nơi đó số đông được nương nhờ. Nhưng nơi nào có số đông nương nhờ, nơi đó chưa hẳn là có chánh đạo.

6. *Người làm thầy chính mình, thì luôn làm thầy người khác. Nhưng người làm thầy người khác, chưa hẳn biết làm thầy chính mình.*

7. Người thật sự Thấy Biết thì thường tĩnh lặng như không biết gì. Người không thật Thấy Biết thì lại muốn tỏ ra mình hiểu biết nhiều.

8. *Người thông suốt thiên thì thường ít nói về thiên, chỉ khai thị cho người sáng tỏ. Nhưng người chưa thông suốt thiên thì thích giảng dạy về thiên.*

"Như một cành hoa dại

Lặng lẽ đi vào đời

Đâu cần đến ngôn lời

Vẫn nhẹ nhàng tải đạo"

Sưu tầm

❖ KHI LÒNG TỐT CẦN CÓ NGUYÊN TẮC

Chắc hẳn ai trong chúng ta cũng đều được răn dạy về lòng tốt, nhưng chắc không phải ai biết đến khái niệm “*lòng tốt cần phải có giới hạn*”, rằng “*không nên ban phát lòng tốt một cách bừa bãi*”. Và đôi khi, trong cuộc sống, không phải lúc nào lòng tốt của bạn cũng được hoan nghênh, thậm chí chính bạn lại là người tự vấn bản thân: lòng tốt của mình đã sai ở đâu? Cuốn sách Lòng tốt của bạn cần thêm đôi phần sắc sảo sẽ giúp bạn có câu trả lời, cùng với đó là những giá trị sống đích thực.

Lòng tốt của bạn cần thêm đôi phần sắc sảo là cuốn sách được viết bởi tác giả, bác sĩ tâm lý Mộ Nhan Ca. Sách bàn về cách chúng ta nhìn nhận lòng tốt hiện nay, Mộ Nhan Ca đã “*chọc trúng chỗ đau ngầm*” của nhiều người, khiến Lòng tốt của bạn cần thêm đôi phần sắc sảo nhanh chóng trở thành sách bán được hàng triệu bản và tạo nên cơn sốt tại Trung Quốc, Đài Loan, Hong Kong.

Tác giả Mộ Nhan Ca là một bác sĩ tâm lý. Anh là người tình cảm tinh tế, thích suy tư. Mộ Nhan Ca đã có nhiều công trình nghiên cứu tâm lý và dịch thuật. Các tác phẩm tiêu biểu của anh phải kể đến: Cuộc đời này phải sống vì bản thân mình; Đời khóc liệt bao nhiêu, bạn phải kiên cường bấy nhiêu.

❖ CHƯƠNG 1: TỬ TỐT LÀ TỬ TỐT BỤNG, HOÁ RA NHU NHƯỢC

Tốt bụng là một đức tính tốt, nhưng bạn đừng ban phát lòng tốt của mình một cách bừa bãi. Ví như lòng tốt thiếu thương thức – bà cụ không có hiểu biết về y học giới thiệu đủ phương thuốc dân gian chỉ vì nghe nói công dụng tốt lắm. Hay ví như lòng tốt cưỡng ép đối phương theo kiểu ràng buộc đạo đức – ông ta giàu nứt đố đổ vách thế sao không đi làm từ thiện, quyên góp tiền cho những người có hoàn cảnh khó khăn? *Nếu năm tháng tôi luyện cho bạn thêm đôi phần sắc sảo, bạn sẽ đối nhân xử thế thành thực hơn, chín chắn hơn và chắc chắn sẽ không ban phát lòng tốt của mình một cách vô nghĩa.*

Tác giả không đưa ra định nghĩa nào cho lòng tốt, nhưng anh nhấn mạnh rằng, chúng ta không sống để nhượng bộ, nhượng bộ càng nhiều, không gian cho việc hít thở càng ít. Bạn càng nhún mình, hạnh phúc sẽ càng xa tầm tay với. Và bạn cũng không cần đặt mình vào vị trí quá thấp. *Thứ mình muốn, phải tích cực giành lấy. Những thứ không thuộc về mình, phải học cách từ bỏ. Chuyện không muốn làm cũng không cần phải gượng*

ép bản thân; chuyện đã nhin từ lâu thì không cần phải làm hết lần này đến lần khác. Đừng để người khác chà đạp giới hạn của bạn nữa. Một mực nhường nhịn hoặc lấy lòng người khác hết lần này đến lần khác, đó không phải lòng tốt mà là sự nhu nhược. Cũng đừng tiếp tục “u mê” làm những việc bạn cho là việc thiện mà người khác không thích, và bạn cũng không giỏi.

Có lẽ từ bé bạn đã được khen là người “*tốt tính, hiền hoà, điềm đạm*”, tuy không thích lắm nhưng bạn thường bỏ ngoài tai. Đến lúc lớn lên, bạn mới nhận ra rằng, có lẽ những người biết bản tính tốt bụng nhưng rành mạch rõ ràng, lại biết nổi nóng sẽ có cuộc sống tốt hơn. Tuy bạn luôn cố gắng để tránh nảy sinh mâu thuẫn, quan hệ cũng rộng, có nhiều bạn bè, nhưng có những việc lập trường lại không rõ ràng, dĩ hoà vi quý, khiến người khác không biết nguyên tắc của bạn ở đâu, rồi sẽ dần không còn tôn trọng và trân trọng bạn nữa.

Vì vậy, bạn có thể tốt bụng, nhưng cần cứng rắn.

❖ **CHƯƠNG 2: CÓ CÂU “CHỊU THIỆT LÀ PHÚC”, CƠ MÃ**

Những sách về triết lý cuộc sống hay dạy rằng thay vì oán trách người nào đó không đối tốt với mình, phải đặt mình vào hoàn cảnh người khác mà suy nghĩ, cảm thông cho họ, tin tưởng rằng “Ở hiền gặp lành”, người tốt nhất định sẽ gặp trái ngọt. Tuy nhiên, chúng ta cũng cần tự đặt câu hỏi vì sao cứ một mực rằng chúng ta phải cảm thông cho người khác? Nếu bản thân mình còn bị thương, thì sao lo cho người khác? Nếu bản thân mình còn chưa vực dậy nổi, thì làm sao có thể dìu người khác? Khi bạn bị tổn thương, liệu có thể đối tốt với những người làm tổn thương mình? Khi bạn đau khổ, cõi lòng chảy máu, liệu còn giữ được sự bình tĩnh trong tâm hồn?

Dù bạn chịu được tổn thương ấy, cũng không cần ép mình phải tha thứ cho kẻ đã làm tổn thương bạn. Cũng không cần cho rằng, vì người đó nên mới có bạn của ngày hôm nay. Bạn của hôm nay là do bản thân bạn đã mạnh mẽ, cố gắng biết chùng nào.

Bạn phải tin rằng, khi không có khả năng, chỉ nên đối tốt với những người tốt với mình mà thôi. **Khi bạn có khả năng, trên thế gian này, không ai không đối xử tốt với bạn mà cũng chẳng có ai bạn không đối xử tốt được cả.**

❖ **CHƯƠNG 3: NGƯỜI ÁY KHÔNG BIẾT XÓT XA TRƯỚC SỰ HY SINH THỪA THẢI**

Thông thường trong quan hệ yêu đương hay hôn nhân, có ít nhất một bên phải chịu đựng sự hy sinh, nhưng cách hợp lý hơn cả là bất kể bên nào hy sinh nhiều hay ít, đều phải dựa trên cơ sở hai bên đồng ý và chấp nhận lẫn nhau. Nếu không, sự cho đi ngốc nghếch và hy sinh miễn cưỡng của bất cứ bên nào đều không bình thường.

Nếu đôi phương thật sự yêu bạn, tôn trọng bạn, thì sẽ không than nhiên trước những sự hy sinh của bạn. Ngược lại, bạn sẽ không vì câu “Tôi đã hy sinh nhiều như thế” để trói buộc đôi phương. Trên thực tế, khi làm như vậy là bạn đang đối xử tệ với chính mình. Thay vì nghĩ cách làm sao “hy sinh cho tốt đẹp”, chi bằng hãy nghĩ cách “sống đẹp hơn.”

Đòi người vốn không ai nợ ai. Người khác đối tốt với bạn, là vì họ thích; còn bạn đối tốt với người khác, là do bạn cam tâm tình nguyện. Không phải mọi sự cho đi đều có đền đáp, và không phải mọi sự cho đi đều cần đền đáp.

Cuộc sống đều là do bản thân tự lựa chọn. Bất kể là việc gì, chỉ cần người khác không ép buộc bạn, thì ngay khi quyết định làm thế, bạn đã hoàn thành cuộc trao đổi ngang giá về tình cảm rồi. Bạn không thể coi “việc tốt” này như khoản tiền gửi ngân hàng, bắt người khác phải trả hết lãi và gốc như bạn mong muốn được.

❖ **CHƯƠNG 4: BẠN TỐT BAO NHIÊU, THÌ NGƯỜI ÁY CÓ THỂ XẤU BÁY NHIÊU**

Khó khăn lớn nhất trong cuộc sống và công việc của chúng ta thường không đến từ năng lực, mà bắt đầu từ mối quan hệ giữa người với người. Lúc này, một người tốt bụng như bạn sẽ rất có khả năng lựa chọn nhường bộ, chịu âm ức, thà bản thân vất vả cũng phải giúp đỡ người khác. Thế nhưng, lâu dần bạn phát hiện, sự nhường bộ của bạn sẽ chỉ khiến đối phương “được voi đòi tiên”, chứ không hề giúp thay đổi hiện trạng.

Có lẽ, bạn cũng từng ngốc nghếch cho rằng, tốt bụng chính là luôn nghĩ cho người khác, mọi thứ của bạn đều có thể buông bỏ, còn đối phương sẽ thấu hiểu bạn, thậm chí bị bạn làm cảm động. Nhưng thực tế thì tàn khốc hơn. Sự tốt bụng, khoan dung, nhân nhượng không giới hạn thật ra chính là dễ dãi, sẽ khiến đối phương được đằng chân lân đằng đầu, cuối cùng ép bạn đến chân tường.

❖ **CHƯƠNG 5: BẠN KHÔNG KIÊN CƯỜNG ĐẾN THẾ, NHƯNG CHỈ CÓ THỂ MỘT MÌNH KIÊN CƯỜNG**

Nếu bạn hỏi ý kiến về một vấn đề, bạn bè sẽ đưa ra đủ các đáp án, nhưng bất kể bạn chọn làm theo lời đề nghị của ai, chỉ cần bạn sai, những người còn lại sẽ thi nhau nhảy vào dạy đời bạn với câu nói “*Tao đã bảo rồi mà! Nếu như mày nghe tao thì đã ...*”

Mấu chốt vấn đề là, bạn không thể hề gặp chuyện lại nghe theo ý kiến mọi người như vậy suốt đời, mà quan trọng hơn là, không một ai có thể luôn luôn đúng cả. Chỉ cần bạn nghe sai một lần, vẫn sẽ có những người đứng ra dạy đời tương tự. Nếu để những người cho bạn lời khuyên hoặc chỉ trích bạn trải qua hoàn cảnh tương tự, chưa chắc họ đã làm tốt hơn bạn. Vì vậy, họ không có tư cách bình luận bạn.

❖ **CHƯƠNG 6: CÓ THỂ LO NGHĨ THAY CHO NGƯỜI KHÁC, NHƯNG PHẢI SỐNG VÌ BẢN THÂN**

Có một câu như thế này, là “Không thể làm bạn bè, vì từng tổn thương nhau; không thể làm kẻ thù, vì từng yêu tha thiết”. Không có tình yêu nào lấy tổn thương làm mục đích, nhưng có vô số tình yêu mà kết cục lại là tổn thương còn lại. Nhiều lúc, chúng ta cho rằng, mong đợi ở một người là tình yêu, chăm sóc cho cuộc sống của một người là tình yêu. Do đó, chúng ta liên tục nảy sinh kỳ vọng với người đó, yêu cầu người đó sống theo phương thức mà mình mong muốn. Chưa kể nhiều khi, để nhân mạnh cái gọi là tình yêu của mình, chúng ta đi làm một số việc mà bản thân cho là vì yêu người ấy, dùng những cách nhọc tâm nhọc sức để lấy lòng người ấy.

Đương nhiên, đây cũng là một cách yêu, nhưng cách thức này chỉ là chúng ta muốn trao đi. Chúng ta không hề xác định được đối phương có muốn tình yêu kiểu này không, thậm chí có cảm nhận được hay không.

❖ **LỜI KẾT**

Lòng tốt của bạn cần đôi phần sắc sảo như một gáo nước lạnh, hắt tỉnh nhiều người có lòng tốt nhưng chưa có chọn lọc. Nếu bạn được nhận xét là người tốt bụng, có thể bạn sẽ cần đến cuốn sách này để lòng tốt của mình đặt đúng chỗ và vừa đủ lượng. Với lối diễn giải hết sức chân thành và cởi mở, lòng thêm vào những câu chuyện mà tác giả đã nhìn thấy qua cuộc sống xung quanh mình, tác giả đã âm thầm nhắn nhủ rằng : Có lúc, tốt bụng không thể thiếu khôn ngoan, nếu không

thật sự sẽ chỉ như con số 0. Phải đấy, chỉ là con số 0 thôi bạn à. Đây là một cuốn sách rất thích hợp cho những ai đang sống rất tốt bụng nhưng lại còn hơi thiếu nguyên tắc trong việc sử dụng lòng tốt của mình cho đúng mực.

ST

Người người an, thế giới an lành

Cuộc đời này là một biển khổ đau, chưa có ai không từng phải ngậm ngùi khóc đôi lần.

Vậy nên, chúng ta đừng chồng chất thêm khổ đau nữa.

Mỗi một nhân ác hạnh chúng ta gieo, sẽ nảy mầm thành cây, kết trái bằng rất nhiều quả ác. Từ quả lại có nhân, từ nhân lại thành quả. Cuộc đời ác hạnh bủa vây trùng trùng như vậy. Thì cuộc đời thật thảm thương biết bao.

Chi bằng dừng lại tất cả. Chỉ tập nghĩ lành, làm việc lành. Xả dần việc xấu ác.

Làm việc tốt, không hại mình hại người đã là điều đáng quý. Mỗi việc lành chúng ta làm, sẽ kéo theo rất nhiều nhân lành duyên lành. Cuộc sống vì vậy, sẽ bớt sầu bi khổ não. Cuộc đời vì vậy, cũng bình thản hơn rất nhiều.

Đừng vội chỉ lo lắng cho lợi ích của mình, mà còn so đo tính toán với cuộc đời, thấy việc lành không dám làm.

Có rất nhiều kết quả mà tâm trí của bạn chưa thể nhìn ra. Chỉ biết khi bạn thực hành được sống hoàn toàn trong thiện pháp từ suy nghĩ đến hành động. Bạn mới có thể cảm nhận những an lạc hạnh phúc mà tiền tài, vật chất hay danh vọng không thể đem tới được.

Cầu mong tất cả mọi người đều được sống trong thiện pháp.
Người người an, thế giới an lành 🙏🙏

Copy từ page: Phật Đạo Vô Thượng.

ST

"CHẤP NHẬN ĐAU KHỔ THÌ SẼ HẾT KHỔ

Trong đau khổ mà ta biết chấp nhận thì sẽ hết khổ. Đây là đạo lý cực kỳ quan trọng. Nhưng không dễ gì để một người chấp nhận được số phận.

Chỉ những ai tin vào luật Nhân quả, hiểu rằng những nỗi khổ đến với mình chính là quả báo từ những nghiệp nhân xấu mà mình đã gieo trong quá khứ thì mới can đảm chấp nhận những đau khổ mà mình đang phải đối diện.

Hiểu vậy nên ta bình an trả nghiệp. Nỗi khổ bỗng được hóa giải nhẹ nhàng bằng niềm tin nhân quả.

Ví dụ, ta có một số tiền dành dụm để chi tiêu cho gia đình, phần thì đóng học cho con, phần thì mua thực phẩm, phần đóng tiền nhà, tiền điện tiền nước, tiền dự phòng,... bỗng nhiên bị trộm lấy mất. Mất tiền rồi tự nhiên cuộc sống của ta rối loạn lên liền, những dự định bị gián đoạn, cuộc sống gia đình bị đảo lộn, thiếu chỗ nọ hụt chỗ kia. Tâm lý thường tình là ta phiền não, khổ đau, trách móc, giận hờn, tiếc rẻ.

Nhưng nếu tin vào luật Nhân quả, áp dụng được đạo lý trong lúc này thì ta sẽ biết rằng, trong vô lượng kiếp chắc chắn thế nào mình cũng đã có những làm lỗi, từng gây đau khổ hoặc lấy mất của ai một số tài sản, và đây là lúc mình phải trả quả báo.

Hiểu như vậy bỗng nhiên cái phiền não, tiếc rẻ, khổ đau vơi đi gần hết. Vấn đề còn lại là chấp nhận. Ta chấp nhận gia đình mình ăn uống thiếu thốn một chút, những kế hoạch sẽ bị gián đoạn một chút, chấp nhận trả quả báo, vậy mà lại nhẹ lòng.

Mà việc chấp nhận được khổ đau cũng chính là một sức mạnh. Người yếu đuối không chấp nhận nghịch cảnh thì càng lúc càng đau khổ, còn người mạnh mẽ chấp nhận thì ngay đó họ bước qua nỗi khổ. Đó là đạo lý, là bí quyết sống ở trên đời."

Trích sách: Chấp nhận số phận và thay đổi số phận- trang 19, 20- Tiên sĩ luật học. Giảng sư Phật học TT Thích Chân Quang.

SÁCH HAY MỖI NGÀY

Chúng Thanh Niên Phật Tử Phật Quang -

ST

TÂM BÌNH AN ...!!!

- Làm người, hạnh phúc nhất không phải là giàu có, thành đạt mà là thanh thản. Vì chỉ có thanh thản thì mới có giấc ngủ ngon. Đời người chính là một giấc mộng dài, mà giấc mơ đẹp thì có tiền cũng không mua được. Đôi lời dựa vào ý tứ của Phật giáo bàn về chữ “thanh” trong tâm.

- *Phật giáo cho rằng, đời người một kiếp nhân sinh một kiếp mộng, hiện tại chính là mộng. Mỗi người đều có mộng tưởng của bản thân và sống vì mộng tưởng đó. Cuộc đời ngắn ngủi, đường đời gập ghềnh, mỗi người đều phải trải qua thăng trầm bể dâu, mà chớp mắt một cái tất cả đã thành hư không.*

- Quá khứ, hiện tại và tương lai, đời người 3 chặng cũng như 3 lần mộng. Đứng ở hiện tại luôn ngoái về quá khứ và ngóng tới tương lai, đó là cố tật của tất cả mọi người. Cho nên, đời người chỉ cầu mộng đẹp, chỉ mong thanh tâm, thanh thản.

- *Có những phút giây yên tĩnh, ấy là hạnh phúc của con người. Không hối hận vì quá khứ, không vọng tưởng trong hiện tại, không lo lắng vì tương lai. Máy người có thể sống như vậy? Sống thanh thản, bình tâm và yên ổn. Thứ ấy có tiền cũng không mua được, muốn cưỡng cầu cũng không thành. Người thực sự tĩnh tâm thì ít vọng tưởng, ít sân si, ít mệt nhọc. Phật dạy một câu: “Hương tượng qua sông, cắt đứt chướng lưu”, tức là chuyện đã qua thì đừng lưu luyến, tư tưởng, cảm xúc cũng như dòng sông, một đi không trở lại. Mà muốn cắt đứt thì phải có dũng khí, dũng khí lớn nhất chính là bình tâm.*

- Rất nhiều người bề ngoài hân hoan, trong lòng gào khóc, vì cuộc sống mà bức bách bản thân, che giấu nội tâm. Thế nên, dẫu xung quanh hoan ca mà vẫn có cảm giác thê lương. Như vậy còn khốn khổ hơn gấp trăm ngàn lần người đau khổ trong cảnh nghèo khó.

- **Cho nên, hưởng thụ lớn nhất của sinh chính là tĩnh tại, không có tĩnh tại thì hưởng thụ vô ích. Làm người, đừng chỉ nghĩ tới kiếm tiền, hãy nghĩ tới kiếm tìm tĩnh tại, yên lặng trong chính tâm hồn mình, cuộc sống của mình...!!!**

ST

Hạnh phúc từ những giản dị

Mãi đến khi mái đầu đã điểm sương, mãi đến khi lượng từ tâm đã nặng như đất và rộng lớn như trời, khi đó con người mới biết cúi xuống cảm ơn những điều bình dị nhỏ bé ngay dưới chân mình, những thứ đã trở nên lẻ loi từ rất lâu do con người đã bỏ quên để tìm kiếm hạnh phúc cho mình ở những nơi nào đó rất xa ngoài kia.

Một hạt mầm vừa đội đất đứng lên, để sống.

Một bông hoa nhỏ vừa nở ngoài hiên, để cười.

Một chiếc mầm non bật ra ngay bên cạnh một vết thương vừa khô nhựa, để lớn.

Một thân cỏ cuối mùa vàng úa cúi xuống vùi vào đất những hạt mầm chờ mưa, để kết thúc và bắt đầu lại.

Chúng luôn kể cho con người nghe một câu chuyện gì đó trong im lặng, nhưng con người lại quay mặt đi, không muốn nghe.

Mãi cho đến một ngày, khi con người nhận ra không có gì lớn hơn trong cuộc sống bằng những điều nhỏ bé, không có gì đẹp hơn trong cuộc sống bằng những điều giản dị, và không có tiếng nói nào trong cuộc sống lớn hơn sự im lặng.

Hạnh phúc từ những giản dị là thứ hạnh phúc khó nhất trên đời, vì đó là sự giới hạn tột cùng của sự từng trải.

(Tập 3, Cuộc Sống Nhìn Từ Ô Cửa Thiên)

ST

TRÍ TUỆ CHÍNH LÀ TIẾP THU VÀ THAY ĐỔI

Khổng Tử nói:

“Sinh ra mà đã biết là bậc trên, học rồi mới biết là bậc thứ. Gặp cảnh khôn rồi mới chịu học lại còn thấp hơn nữa. Thấp nhất là gặp cảnh khôn rồi mà vẫn không chịu học.”

Rất hiếm người sinh ra đã là kỳ tài. Trí tuệ của con người tích lũy được chính là từ quá trình tiếp thu và thay đổi. Như phù sa bên bờ, tháng năm bồi đắp mà thành.

ST

TRƯỞNG THÀNH MỚI THẤU...

1. Dựa vào chính mình là lựa chọn khôn ngoan nhất. Bạn có thể yêu quý, tin tưởng vào ai đó nhưng đừng phụ thuộc vào họ. Mỗi người phải tự bước đi trên con đường mình chọn. Đau khổ tự mình ném, mệt mỏi tự mình chịu. Vấp ngã thì đứng dậy thôi!

2. *Có làm có hưởng. Cố gắng thì mới có quả ngọt. Suốt ngày chỉ chăm chăm ghen tị với thành công của người khác thì đời mình không thể nào khá lên được.*

3. Không có gì là mãi mãi. Đừng hi vọng quá nhiều, nhất là tình yêu. Cứ trân trọng nhau, cứ thương yêu nhau nhưng giữ lại một phần cho mình. Mù quáng chỉ thiệt thân.

4. *Được mất trong đời là chuyện thường tình. Có những người chỉ xuất hiện, đi với bạn một đoạn đường, rồi lại chia xa. Biết buông bỏ thì tâm trí sẽ thanh thản hơn.*

5. Nhẫn nại không bao giờ thiệt. Hấp tấp, nóng vội chỉ hỏng việc. Chưa chi thấy vấn đề đã cuống quýt xoắn cả lên thì nói gì nữa. Chuyện gì cũng thế, cứ phải bình tĩnh đã. “Sôi hòng bỏng không”, đại lắm cơ!

6. *Tổn thương là để trưởng thành. Chẳng ai khôn lớn mà không ngu si vài lần. Đời sẽ đập mình, vùi mình bầm dập tui bụi. Quan trọng, ý chí phải kiên định!*

7. Suy nghĩ thế nào cuộc sống thế ấy. Suy nghĩ tiêu cực, cuộc đời bế tắc. Lạc quan yêu đời, mọi chuyện ắt hanh thông.

Suru tâm

5 THÓI QUEN TỰ HUỖ HOẠI BẢN THÂN CỦA NGƯỜI TRẺ:

Bất tín, nóng nảy, lười biếng, vô ơn, và điều thứ 5 là thứ khiến con người ta thất bại nhanh nhất

Cuộc sống chỉ mang đến cho bạn 10% cơ hội, 90% còn lại là cách mà bạn phản ứng với nó. Do đó, thói quen chi phối hành động, hành động thay đổi cả vận mệnh tương lai.

Thời gian một đời người chỉ ngắn ngủi vài chục năm, liệu có đủ để bạn lãng phí trong việc thử lỗi không ngừng? Bản thân bạn cũng có đủ sức lực để không ngừng gánh vác hậu quả thiệt hại sau mỗi lỗi lầm hay không?

Do đó, đừng đợi tới lúc bản thân thực sự phạm sai lầm mà quên học hỏi kinh nghiệm của người khác để kịp thời tránh xa những “bãi mìn” nguy hiểm.

Đời thay đổi khi ta đổi thay. Có 5 loại thái độ sau đây cần hết sức cảnh giác vì chúng có thể khiến người trẻ lạc lối, đánh mất bản thân nếu biến thành thói quen.

1. Thứ nhất: Thất tín

Trong “Luận ngữ” có câu: “Nhân nhi vô tín, bất tri kì khả dã. Đại xa vô khấu, tiểu xa vô khấu, kì hà dĩ hành chi tai?”

Hiểu nghĩa là: Nếu con người không giữ chữ tín cũng giống như một cỗ xe lớn nhưng không có mắt xích, xe không thể chạy được thì khó gọi là xe, người không có chữ tín thì có thành người được không?

Sự tin tưởng là nền tảng căn bản của việc đối nhân xử thế. Đó là một nhân cách đáng quý của con người mà chúng ta có dùng tiền cũng không mua được.

Thế nhưng, ngày nay người ta lại coi lời hứa không đáng giá một đồng. Lời nói chỉ là gió bay, giấy tờ cũng có thể làm giả từ văn bằng, công văn, giấy chứng nhận và các loại hợp đồng. Họ không lường trước được những hậu họa khôn lường có thể phải gánh chịu. Đó không chỉ là chế tài về pháp luật, mà còn là sự bất tín, mất niềm tin và lòng nghi kỵ luôn theo chân họ từ đó về sau. Từng lời họ nói, từng hành động họ làm từ trước đều trở nên vô nghĩa, về sau lại càng không ai tin tưởng.

Cho nên, đừng bao giờ để người khác mất lòng tin vào bạn, bởi khi người khác tin bạn, đó chính là giá trị của bạn trong lòng người đó. Thất tín chính là sự phá sản lớn nhất của đời người!

2. Thứ hai: Nóng nảy

Thời Tam quốc, Trương Phi là một mãnh tướng đại tài không ai có thể phủ nhận. Nhưng cái chết của ông lại là một bài học đắt giá, luôn được lấy ra để dạy về hậu quả của sự nóng giận đến mất lý trí.

Thời điểm đó, Quan Vũ mới bị Đông Ngô hại chết, thân là huynh đệ kết nghĩa, Trương Phi vô cùng đau đớn, xin Lưu Bị được xuất binh đi đánh Đông Ngô để trả thù nhưng bị từ chối. Vậy là, cả ngày Trương Phi đều bực tức, chỉ biết rượu chè say be bét, không làm chủ được chính mình, sau đó lấy quân lính ra đánh đập trút giận.

Trong một lần, hai thuộc hạ của Trương Phi là Phạm Cương, Trương Đạt thật sự không thể nhịn được nữa, vì vậy thừa lúc Trương Phi say rượu ngủ say đã ám sát, chặt đầu Trương Phi rồi chạy sang Đông Ngô.

Từ đó, có thể thấy rằng, nóng nảy không thể giải quyết bất cứ vấn đề gì. Ngược lại, chúng còn khiến bạn rước thêm họa vào thân, thậm chí đánh mất tính mạng.

Hãy nhớ rằng, nhịn được cơn tức một lúc mới tránh được mối lo trăm ngày. Nếu bạn đúng, bạn không cần phải nổi nóng. Còn nếu bạn sai, bạn không có quyền nổi nóng. Hiểu thấu điều này mới là người thực sự khôn ngoan.

3. Thứ ba: Lười biếng

Có câu chuyện kể rằng, cậu nhóc Kumar theo cha đi đánh xe. Trên đường, người cha nhìn thấy một chiếc móng ngựa sắt bị ai đó đánh rơi, bèn gọi con dậy và bảo nhặt chiếc móng kia lên. Kumar lười biếng giả vờ không nghe tiếng để đỡ phải làm.

Người cha cố thuyết phục: “Nhặt lên đi con, bán được tiền thì cha sẽ mua cho con anh đào mà con thích nhất”, nhưng Kumar vẫn nằm im.

Thấy vậy, người cha bèn tự mình xuống ngựa nhặt lên. Đến chợ, ông đem chiếc móng bán đi, mua được một túi anh đào cầm về.

Kumar vô cùng thích ăn anh đào, cậu thèm thường nuốt nước bọt nhưng không dám xin vì đã lười biếng.

Người cha cũng không thèm gọi cậu dậy, ông chỉ giả vờ đánh rơi một quả anh đào xuống đường. Kumar để ý thấy, lập tức lén nhảy ngay xuống xe, nhặt lên và nhai ngấu nghiến rồi đuổi theo xe để lên lại. Sau đó, lại một quả, rồi một quả nữa đánh rơi. Kumar cứ liên tục nhảy xuống rồi lại nhảy lên như vậy thêm mấy lần.

Đến khi cậu mệt bở hơi tai, mồ hôi mồ kê đầm đìa, người cha mới bình thản hỏi: “*Mệt không con?*”

Kumar gật đầu.

Người cha nói: “*Vậy con thích nhảy xuống một lần để làm việc và nhận phần thưởng xứng đáng, hay thích nhảy lên nhảy xuống vài lần chỉ để ăn một vài quả xôi?*”

Kumar xấu hổ đỏ bừng mặt, cậu lí nhí xin lỗi và hứa sẽ không lười biếng nữa.

Có thể thấy rằng, người ta lười biếng và cứ ngỡ mình sẽ được nhận rồi, sung sướng hơn người khác. Nhưng thực ra họ đã lầm. Đằng sau sự thoải mái ngắn hạn, họ sẽ phải làm gấp 5, gấp 10 lần, khổ sở hơn bất cứ ai để có thể đuổi theo những người xung quanh.

4. Thứ tư: Vô ơn

Nhất định quanh bạn từng xuất hiện kiểu người như vậy: Khi cần nhờ vả, họ sẵn sàng nịnh nọt, thân thiện hết lòng, tưởng như sẵn sàng đầu rơi máu chảy, vượt lửa qua sông để trả món nợ ân nghĩa. Thế nhưng, tới thời điểm bạn gặp khó khăn, cần sự giúp đỡ ngược lại, gọi điện thì họ không nghe, nhắn tin thì họ không trả lời, tìm tới tận nhà cũng có thể coi như không hề quen biết.

Nhìn xung quanh những kẻ này, bạn cũng dễ dàng nhận ra, chẳng mấy ai thật lòng đối xử tử tế với kiểu người vô ơn như vậy. Các mối quan hệ xã giao bên cạnh cũng chỉ vì lợi dụng lẫn nhau. Họ luôn bị xa lánh, cô lập trong tập thể và không tìm được vị trí hòa hợp cho chính mình.

Với kẻ vô ơn thì những người xung quanh sẽ không thêm quan tâm và không bao giờ giúp đỡ nữa. Chẳng ai muốn dành công sức và tâm huyết cho một người mang tâm tình ích kỷ, chỉ biết nghĩ cho bản thân.

5. Thứ năm: Tự mãn

Càng tiếp xúc với những người đẳng cấp, bạn sẽ càng phát hiện ra khuyết điểm của mình. Khách quan mà nói, sức người có hạn nên khả năng và kiến thức của bất kỳ ai cũng tương đối hạn chế, vì vậy, có thể nhận ra khuyết điểm của bản thân chính là hiện thân của trí tuệ.

Thế nhưng, không ít người chưa nhận thức được điều này. Họ tìm mọi cách che giấu khuyết điểm mà chỉ thổi phồng những gì đang có. Nên nhớ rằng, ranh giới giữa sự tự tin và tự mãn rất mỏng manh. Càng có thói

quen chủ quan và ảo tưởng về bản thân, họ sẽ càng tụt hậu, thậm chí trở thành "ếch ngồi đáy giếng".

Con người có thể bỏ một năm, mười năm hay nhiều hơn thế để xây nên thành công, nhưng tính tự mãn như một liều thuốc độc có thể giết chết thành công đó chỉ trong tích tắc. Mỗi người chúng ta phải biết quản trị, kiểm soát bản thân, và phải có hướng đi, sự kiên định và nỗ lực không ngừng nghỉ.

·
Nguồn: Sống_Tích_Cực_Mỗi_Ngày

ST

"Hãy tử tế trước những thất bại của người khác"

Khi nhìn những thất bại của người khác, chúng ta nên giữ thái độ tôn trọng và quan sát. Vì ai cũng phải thất bại một lúc nào đó trên đường đời, và cái gọi là thất bại thực ra chỉ là cách chúng ta đang học về cuộc sống, học cách làm người.

Gặp người thất bại, nếu không muốn giúp họ, thì cũng đừng kịch tính thêm câu chuyện. Họ đã sai là họ phải chịu trách nhiệm, còn mình cũng đừng làm gì sai vì mình cũng sẽ chịu trách nhiệm cho lỗi sai của bản thân. Học được từ lỗi sai của người khác là một may mắn, vì không phải chính bản thân mình trải qua sự việc đó. Có người thay mình học, gửi đến mình bài học một cách miễn phí, đây là một may mắn của chính mình.

Hãy nhìn người khác thất bại và cách người ta đứng lên. Vì biết đâu mình sẽ cần bài học đó để dành cho tương lai.

ST

10 ĐIỀU BẠN KHÔNG NÊN NÓI

1. Bạn không nên nói những điều bạn không muốn nói dù là người khác muốn nghe

2. *Bạn không nên nói những điều có thể gây tổn thương cho một ai đó*

3. Không nên nói dối, đặc biệt là với bản thân bạn và với những người bạn yêu thương

4. *Không nên nói xấu người khác, đừng lấy việc nói xấu một ai đó làm chủ đề vì biết đâu bạn cũng sẽ trở thành chủ đề của một buổi nói chuyện nào đó*

5. Đừng nói những điều mà mình không biết quá rõ, đừng cố gắng tỏ ra uyên bác vì bạn không biết được người đứng trước mặt bạn sẽ là ai đâu

6. *Không nên nói những bí mật của bạn, bí mật của bạn, bạn còn không giữ được thì bạn mong chờ ai sẽ giữ cho bạn và bí mật sẽ mất ngay khi nó vừa vụt ra khỏi miệng*

7. Không nên nói những điều gây chia rẽ, bạn sẽ nghe một người nói xấu một ai đó với bạn nhưng bạn chỉ cần nghe thôi không cần phải đem những lời đó đi kể lại với người kia đâu

8. *Không nên nói thêm hay nói bớt, khi bạn nói về ai đó hay kể về một câu chuyện nào đó hãy cố gắng kể nguyên văn hay kể chính xác những gì mà mình thấy, mình nghe đừng “thêm mắm dặm muối” để nội dung trở nên sai lệch*

9. Không nên nói những lời than thở vì chỉ mang đến hai kết quả, một là khiến người ta thương hại mình, hai là khiến người ta cười nhạo mình

10. *Không nên nói những lời khoe mẽ, khoe khoang vì người dỡ hơn bạn sẽ ganh tị với bạn còn người giỏi hơn bạn sẽ thấy là bạn tự cao tự đại*
ST

CHO LÒNG THÊM VUI

Cuộc vui nào rồi cũng sẽ tàn, ngay khi có được hạnh phúc cũng theo sau là những giây phút đau khổ nếu một ngày nào đó mất đi hạnh phúc. Đó là cuộc đời với sự vô thường ẩn chứa.

Thà không biết thì thôi, chuyện xảy đến xem như là trải nghiệm. Chỉ nếu đã từng trải qua, đủ thấm, đủ cảm, đủ thấu thì khi gương dấy được sau những khúc ngoặt trong đời. Thế nào cũng đúc rút được một mớ kinh nghiệm mà biết chuẩn bị kỹ càng cho chặng đường đi tới. Biết cách soạn hành trang ngắn ngày hoặc dài ngày tùy theo điểm đến được định ra.

Do vậy, thay vì chỉ tận hưởng. Ngay trong những giai đoạn bình yên đang có, cũng đừng quên tạo tác những lợi lạc giúp ích cho bản thân, cho người khác. Dùng hạnh phúc sinh ra hạnh phúc, dùng niềm vui nối tiếp niềm vui. Như một dạng "của để dành" lấp bằng những hố trống vốn có trong đời này.

Ưu tiên làm sao vun đầy cho phần tinh thần nhẹ nhàng, thoải mái. Khi đó những điều kiện khác mới có cơ hội sinh ra khiến cho cuộc sống sung túc.

Nên cắt bỏ những ham muốn không cần thiết, không hợp lý và không cần thiết. Thực tế năng lực và hiểu biết ra sao thì dựa vào đó để phát triển. Đừng cố làm những gì vượt ngoài tầm tay. Để không rơi vào bị động mà có thể chủ động được trong đời sống.

Mục tiêu đặt ra dựa trên hoàn cảnh và điều kiện đang có thì rồi cũng sẽ tới đích. Còn ham muốn viễn vông trong khi chưa có đủ tiềm lực sẽ dẫn đến sự bực tức nhiều hơn. Hễ khi làm hay xử sự mà có sự ức chế, bực bội trong đó sẽ đưa đến hậu quả đại khờ và thường không tốt.

Cũng như trong chi tiêu, cái gì cần, hữu ích ở hiện tại thì mua. Cái chưa cần thì không lãng phí theo suy nghĩ mua để dành đó. Tiết kiệm dựa trên nhu cầu thiết thực của bản thân sẽ giúp tạo ra những thặng dư nhỏ nhỏ trong đời sống. Biết đủ thì tự nhiên sẽ thấy đủ, không thiếu hụt.

Khi có một chút dư dả, ngoài phòng thân thì còn có thể giúp đỡ được cho người có hoàn cảnh khó khăn. Chia sẻ dựa trên sự tôn trọng và quyền lợi hợp lý. Mang tâm bố thí như vậy mới tạo nên niềm vui trong lòng thực sự.

Để hàm dưỡng tâm rộng lượng đó, cần có một trái tim thương người thật lòng. Mình biết thương họ thì họ mới thương lại mình. Trong thời đại

mà người ta dè chừng lẫn nhau vì đủ các lý do lừa gạt, lợi dụng lòng tốt. Thì tình thương chân thành cùng trí tuệ soi dẫn sẽ đưa lối đến được với những hoàn cảnh thực sự cần nâng đỡ. Nếu những người mà chúng ta hỗ trợ đó, đời sống của họ bớt khổ hơn đôi chút, thành đạt hơn. Sẽ tạo tác sự an vui rất lớn trong lòng. Vì đó là "trái ngọt" dựa vào những quy luật vận hành của Vũ trụ. Mang đến nguồn năng lượng sống đong đầy trong tinh thần. Khiến tâm hồn ngày càng rộng mở.

Từ đó, sẽ dệt nên những nhân duyên gặp gỡ được những con người có tâm hồn rộng lớn tương tự. Đây là những người bạn tốt, quý nhân xuất hiện mang đến cơ hội trong việc làm, cuộc sống khiến có được những hạnh phúc thực sự, lâu dài.

Nền tảng kết chặt cho những mối quan hệ như vậy lại dựa vào sự tin cậy lẫn nhau. Trung thực không giả dối. Có như vậy, thì xung quanh sẽ có thêm nhiều "anh em cột chèo", "anh em chí cốt". Nói cách khác là nhìn đâu cũng thấy như "người trong một nhà" mà sống an tâm, sống vui vẻ.

Những niềm vui lớn kết tu từ những niềm vui nhỏ dựa trên:

- + *Cắt bỏ những ham muốn không cần thiết.*
- + *Không làm chuyện vượt ngoài tầm tay, khả năng.*
- + *Tiết kiệm trên nhu cầu thiết thực.*
- + *Giúp đỡ trong tôn trọng và quyền lợi hợp lý.*
- + *Có một trái tim biết thương người.*
- + *Tin cậy và trung thực với nhau.*

Chăm chỉ săn sóc đời sống bên trong từ việc sống sáng suốt, sống trong sạch, tỉnh giác. Làm được như vậy, chúng ta sẽ luôn thấy đời dào dạt tích cực, vui tươi, yên bình và hạnh phúc!

ST

KHI BẠN THẤY CHÊNH VÊN, MẤT ĐỊNH HƯỚNG CUỘC ĐỜI, HÃY ĐỌC THẬT CHẬM NHỮNG LỜI NÀY!

1. Dù gió có thổi theo hướng nào thì hoa Hướng Dương vẫn luôn quay về phía mặt trời.

2. *Hãy làm việc lúc tỉnh táo, hãy đọc sách lúc mơ hồ, giận dữ thì đi ngủ, nếu một mình hãy suy ngẫm.*

3. Khó khăn đến mấy không được nản, tốt đẹp đến đâu cũng không kiêu sa, dù kém cỏi mấy cũng không tự ti, nhiều tiền thế nào cũng phải tiết kiệm.

4. *Cuộc sống là của mình, đừng lấy người khác làm tiêu chuẩn để hoạch định cuộc đời mình.*

5. Đừng biến mình thành nô lệ của cảm xúc!

6. *Đối với những người khiến bạn cảm thấy không hài lòng, khó chịu, tốt nhất đừng dành thời gian cho họ. Cuộc đời quá ngắn ngủi rồi!*

7. Bố mẹ, vợ chồng,... không ai là người có thể đi cùng bạn hết cả đời, giúp đỡ bạn mọi lúc mọi nơi, hãy thích ứng với sự cô độc, luôn phấn đấu để không bị bỏ lại phía sau.

8. *Không nên đem hết tình cảm dành cho ai đó, chúng ta vẫn còn cha mẹ và bạn bè mà.*

9. Cuộc sống có sai có đúng, dù sai thế nào cũng cần phiến muộn. Đôi khi, có những chuyện, quay đầu nhìn lại, đúng sai đã chẳng còn quan trọng.

10. *Tất cả phiến nào đều là tự mình tìm đến, bởi vậy cũng chỉ có thể tự mình giải quyết.*

11. Đừng để lời nói gió bay, đã nói nhất định phải làm, cho dù không phải cũng còn tốt hơn so với thất hứa.

12. *Không nên nói ra toàn bộ lời trong lòng, mặc cho người ta có đáng tin thế nào, vì đó chính là tài sản của riêng bạn.*

13. Dù bạn có xấu, nhiều nhược điểm đến cỡ nào, vẫn luôn có người yêu thương bạn, mặc kệ bạn tốt đến đâu vẫn luôn có kẻ không ưa bạn.

14. *Bất luận là đúng hay sai, bạn phải có một nguyên tắc của riêng mình, hành động của bạn phải tuân thủ nguyên tắc ấy.*

15. Người bạn tin tưởng nhất chưa chắc là người tốt với bạn. Trái đất xoay vòng, con người cũng sẽ đổi thay.

16. *Kẻ thù lớn nhất của mình mãi mãi là bản thân.*

17. Người thông minh dùng đầu nói chuyện, kẻ ngu dốt dùng miệng che giấu.

18. Bí quyết trở thành đười ươi nằm ở chỗ biết kiềm chế bản thân, nếu bạn có thể không chế chính mình thật tốt thì bạn đã có một người thầy giỏi rồi.

19. Tha thứ cho người khác là để trong lòng có chỗ quay về.

20. Cảm thông là một khoản tiền cho v.vay, vì để cần thận, đừng cho người khác tùy ý lạm dụng.

21. Lầm lỡ có thể rất nhanh bù đắp, nhưng nói sai vĩnh viễn chẳng cách nào cứu chữa.

22. Con người khi còn sống, có hai chuyện quan trọng nhất chính là: Chọn lựa kỹ lưỡng và can đảm từ bỏ.

23. Trên đời có rất nhiều thứ có thể lấy lại chẳng hạn như cân nặng. Nhưng lại có càng nhiều thứ vĩnh viễn chẳng thể lấy lại như là năm tháng hay cảm giác đối với một người.

24. Học được buông bỏ, càng nắm chặt, chính mình càng đau khổ.

25. Đừng bao giờ bỏ cuộc vì bạn sẽ không biết rằng thành công sẽ đến ngay giây phút bạn gục ngã.

Sưu tầm

Điều kiện để thành công

1. Điều kiện đầu tiên: Thời gian

Không có một chiếc cây nào mới gieo mầm đã trở thành một cây cỏ thụ, mà nó phải trải qua rất nhiều năm tháng để sinh trưởng.

Con người chúng ta nếu muốn thành công nhất định phải cho chính mình thời gian. Thời gian để tích lũy và có thêm kinh nghiệm.

2. Điều kiện thứ 2: Bất động

Không có một cây nào năm thứ nhất trồng ở nơi này, năm thứ 2 lại trồng ở nơi khác mà lại có thể trở thành một cây đại thụ.

Nhất định là phải sừng sững bất động trải hàng ngàn năm trong phong sương, mưa tuyết. Chính những kinh nghiệm qua vô số lần trong phong sương, mưa tuyết đó mà cuối cùng trở thành đại thụ.

Vậy nên, nếu muốn thành công, nhất định phải: "Mặc cho gió táp mưa sa, ta vẫn đứng sừng sững". giữ vững niềm tin, chuyên chú trau dồi, sẽ có kết quả!

3. Điều kiện thứ 3: Nền móng

Một cái cây có hàng trăm nghìn chiếc rễ, rễ tốt, rễ xấu, rễ to, rễ nhỏ nằm sâu trong lòng đất, bện rộn hấp thụ chất dinh dưỡng mà không ngừng phát triển.

Tuyệt đối chẳng có một chiếc cây nào không có rễ hướng chi là một cây đại thụ.

Nếu muốn thành công, nhất định phải không ngừng học tập, tăng cường làm phong phú cho bản thân, chuẩn bị cho mình một nền móng tốt nhất, sự việc mới có thể bền vững.

4. Điều kiện thứ 4: Hướng lên trên

Không có một cây đại thụ nào chỉ hướng sang bên cạnh, trở lên to béo mà không cao, nhất định là phải thân cây trưởng thành trước rồi mới phát triển các cành nhỏ sau, luôn luôn hướng lên phía trước.

Muốn thành công, nhất định phải hướng về phía trước, không ngừng hướng lên trên, sẽ có thể to lớn hơn cả không gian.

5. Điều kiện thứ 5: Hướng về phía mặt trời

Chẳng có cây nào trưởng thành mà lại hướng về bóng tối, tránh né ánh sáng. Ánh mặt trời chính là niềm hy vọng để một chiếc cây sinh trưởng, Đại thụ biết rằng nhất định phải vì mình mà tranh thủ đón thật nhiều ánh sáng hơn, mới có hi vọng ngày càng cao lớn hơn...

*Muốn thành công, nhất định phải tạo dựng một mục tiêu chính xác,
nỗ lực phấn đấu, nguyện vọng mới có thể trở thành sự thật.*
- sưu tầm -

♥HƠN 20 TUỔI, HÃY NHỚ...

1. Đừng vội vã muốn thấy kết quả, trước tiên hãy xem mình đủ tư cách chưa?
 2. *Trước khi làm một điều gì đó, hãy tự hỏi trước: Làm việc này có ý nghĩa gì không?*
 3. Cho đi thì mới có thể nhận lại. Đừng mong chờ nhận mãi từ người khác
 4. *Làm việc gì thì hãy tập trung và làm tới mức tốt nhất, khi đó tất cả những thứ khác tự nhiên sẽ đến với mình.*
 5. Làm thế nào để khiến bản thân tốt hơn: Câu trả lời duy nhất là nâng cao nhận thức và mở rộng tầm nhìn
 6. *Hãy chăm chỉ rèn luyện những kỹ năng không thấy ngay được hiệu quả trong thời gian ngắn mà phải tích lũy dần dần.*
 7. Đừng sống theo kiểu ngày này qua ngày khác, lặp đi lặp lại một cách cứng nhắc và giả tạo.
 8. *Đừng để đời sống tinh thần của mình chết khi mới 20 tuổi.*
 9. Nếu có nỗ lực, đừng vội khoe khoang
 10. *Làm gì thì hãy kiên trì*
 11. Hãy luôn tự hỏi: Nỗ lực mình bỏ ra đã xứng đáng với mục tiêu chưa?
 12. *Bỏ suy nghĩ đi làm thêm chỉ để kiếm tiền*
 13. Lựa chọn quan trọng hơn nỗ lực
 14. *Cần có cái gì đó để theo đuổi, thế mới là sống*
 15. Hãy bận sống, đừng bận làm các xác không hồn
- ~Tổng hợp: Bạn càng mạnh mẽ thế giới càng công bằng.
ST

TRƯỞNG THÀNH LÀ KẸ BIẾT DỪNG MÌNH, CHỨ KHÔNG PHẢI KẸ TRÊN 18 TUỔI

1. Đừng suốt đêm nghịch điện thoại, đọc nhiều sách, vận động nhiều, chăm sóc bản thân thật tốt, muốn sửa đổi bản thân thì không bao giờ là muộn.

2. *Đường khó đi là do bản thân chọn, người khiến bạn đau lòng cũng là do bạn cho phép, hối hận cũng vô dụng. An ủi cũng chỉ là những lời nói ám áp vô dụng, đừng nghĩ có thể dựa vào người khác, mà hãy nghĩ cách để biến bản thân trở nên ưu tú hơn đi.*

3. Bạn cần phải trở thành một người trầm tĩnh, cho dù có chuyện gì cũng phải bình tĩnh tỏ ra như không. Cứ sống tốt cuộc sống của bản thân không được nghe lời người khác bàn tán. Bạn phải nhớ không phải tất cả cá trên thế giới này đều sống chung một biển.

4. *Bạn nhất định phải có nguyên tắc sống riêng của mình. Trân trọng bản thân, sống cuộc sống vì chính mình. ngàn vạn lần đừng vì nhân nhượng người khác mà làm tủi thân chính mình.*

5. Đối với ý kiến của người khác, nên rèn luyện một thái độ thờ ơ lãnh đạm, không động tâm. Vì đây chính là phương pháp thực tế nhất để nuôi dưỡng nên sự khoan dung đáng khen ngợi.

6. *Điều kiện để bắt đầu một cuộc sống mới thật tốt đó chính là triệt để nói lời tạm biệt với quá khứ.*

7. Khi trưởng thành là lúc ta biết nghĩ về người khác nhiều hơn. Và kẻ trưởng thành là kẻ biết dừng mình chứ không phải kẻ trên 18 tuổi.

Sưu tầm và biên soạn

LÀM CON HÃY NHỚ ĐIỀU NÀY !

KHI CHA MẸ GIÀ... Hãy để họ già đi bằng chính tình yêu mà họ đã cho bạn lớn lên...

Hãy để cha mẹ nói và kể những câu chuyện lặp đi lặp lại với sự kiên nhẫn và hứng thú giống như họ đã nghe bạn kể khi còn nhỏ ...

Hãy nhường nhịn cha mẹ đôi lời, như rất nhiều lần họ để bạn chiến thắng...

Hãy để cha mẹ vui vẻ với bạn bè của họ giống như họ đã từng cho phép bạn...

Hãy để cha mẹ tận hưởng những cuộc nói chuyện với cháu của họ, bởi vì họ nhìn thấy bạn trong đó ...

Hãy để họ tận hưởng cuộc sống giữa những đồ vật đã đồng hành cùng họ trong một thời gian dài, bởi vì họ đau khổ khi cảm thấy bạn vứt bỏ ký ức của cuộc đời này ...

Hãy để họ sai, như bao nhiêu lần bạn đã sai và họ không làm bạn xấu hổ khi sửa lỗi cho bạn...

HÃY ĐỂ HỌ SỐNG và cố gắng làm cho họ hạnh phúc trên đoạn đường cuối cùng mà họ còn phải đi; đưa tay cho họ, giống như họ đã đưa tay cho bạn khi bạn bắt đầu con đường của mình !

Hãy hiếu kính cha mẹ của bạn.

St

LỚN RỒI... KHÔN LÊN! ĐỌC NGAY 15 ĐIỀU NÀY CHO NGẤM

1. Mỗi một phút một giây đều là đang trôi đi mất, không thể lấy lại được nữa. Không có gì quý giá bằng thời gian, cũng không có gì vô tình bằng thời gian.

2. *Biết thức đêm không tốt, nhưng còn trẻ khỏe, bạn thấy cũng không sao? Sao chẳng ai nghĩ vậy khi biết có bom nổ chậm đang đếm ngược trong tòa nhà.*

3. Đã xấu thì phải học giỏi. Càng học giỏi thì càng ít phải cạnh tranh người khác. Muốn học giỏi, phải biết kỷ luật bản thân. Học cách kỷ luật ở đây:

4. *Không có bạn, trái đất vẫn quay, chim vẫn hót, chợ vẫn đông, mạng vẫn xì xào, chỉ những người thân của bạn là đau lòng. Nhìn đi đâu xa quá mà làm gì.*

5. Nghịch lý đau lòng hay gặp nhất là, người quan tâm đến bạn, bạn lại bỏ mặc; người không quan tâm đến bạn, bạn lại theo đuổi.

6. *Những việc không vừa ý mình thì có đẩy ra đó, có người trút ra được, cũng có người trút không được. Còn sống là còn thấy mặt trời mọc, có nhiều việc thích hợp hơn đang chờ kia mà.*

7. Nếu đã không muốn biết câu trả lời, thì tuyệt đối đừng có hỏi.

8. *Không ai là cả thế giới, nhưng cũng chẳng ai chỉ có một mình.*

9. Khi bạn nói ra bí mật của mình, chính bạn còn không giữ được thì đừng chắc chắn người khác giữ bí mật đó cho bạn.

10. *Trưởng thành không phải là khoe những điều lớn lao, mà là trân trọng những điều nhỏ bé.*

11. Nguyên nhân mối quan hệ trở nên nhạt nhòa, đó là người này không nói, người kia cũng không hỏi; người này cô đơn, người kia phớt lờ. Trong lúc thời gian trôi qua, chúng ta cũng đang thay đổi dần dần. Đồ không còn mới, người chẳng như xưa, rồi đến lúc muốn quay lại cũng không được.

12. *Bạn nghĩ mới chỉ tìm ra được đam mê là đã thành công rồi sao?*

13. Đừng cãi lý với kẻ say, đừng bắt tay với kẻ xấu, đừng chiến đấu với kẻ liều, đừng nói nhiều với kẻ ngu.

14. Trên đầu không có ô, chạy phải nhanh hơn người khác. Trước mặt không ai dắt, nhất định phải nhìn đường thật kỹ. Đằng sau không ai chống lưng, tuyệt đối không thể ngã xuống được.

15. Những người dẫn đầu ở điểm xuất phát chưa chắc sẽ là người về đích sớm nhất. Những người bị tụt lại ở điểm xuất phát, chưa chắc sẽ là người mãi mãi về sau.

ST

AI LÀ NGƯỜI CẦN ĐẾN ĐỒNG TIỀN VÀNG ? 🍀

Một cao tăng râu tóc trắng như cước xuống núi vân du.

Ông bước đi như chòm mây nhẹ trôi, chẳng mấy chốc đã đến kinh thành.

Đột nhiên, chân ông vô tình va vào vật gì kêu leng keng.

Thì ra, đó là đồng tiền vàng.

Ông thầm nghĩ: *Cái này chẳng có tác dụng gì đối với cuộc sống một tăng sĩ, nhưng ắt hẳn là gia tài của một người nghèo.*

Vậy ta sẽ tặng cho người nào cần đến nó.

Cao tăng gặp một bà cụ già cả ngày ngâm tay trong nước để giặt thuê kiếm sống, ông bèn tặng bà cụ đồng tiền vàng.

Bà cụ mỉm cười cảm ơn và từ chối:

Tôi hàng ngày giặt thuê, vẫn đủ sống, còn để ra được 3 xu mỗi ngày.

Cao tăng gặp một hàn sinh trong túp lều nhỏ đang say sưa đọc sách. Ngoài chiếc án thư và mấy quyển sách ra thì không có đồ đạc gì đáng giá.

Ông bèn tặng anh học trò nghèo đồng tiền vàng.

Anh hàn sinh vòng tay cúi thấp người tỏ lòng cảm ơn cao tăng rồi nói: *Con dành thời gian để đọc sách, nên mỗi tuần đi núi kiếm củi hai ngày, đủ sống cho cả tuần.*

Sư già rồi, cứ giữ lấy sau này sẽ dùng đến.

Đến sẩm tối, cao tăng vào nghỉ ở ngôi miếu hoang.

Vừa ngồi nghỉ một lát thì từ ngoài có bóng người nhỏ bé chân đi cà nhắc, chống nạng đi vào.

Thì ra là một thiếu niên tàn tật vô gia cư.

Cậu thiếu niên tàn tật ái ngại nhìn cao tăng và hỏi: Sư đã ăn gì chưa? Con còn nắm cơm đây, xin mời Sư, con cũng vừa ăn một chút rồi.

Cao tăng cảm ơn và ăn ngon lành, rồi hỏi về cuộc sống của cậu thiếu niên.

Cậu nói: Hàng ngày con đến quảng trường chơi đàn và hát cho mọi người nghe, nhiều người đã tặng con những đồng xu, con đều cố gắng để dành ra một chút.

Nói rồi, cậu tập tễnh đi vào trong, lát sau cậu cầm túi vải nhỏ ra đưa cho cao tăng và nói:

Con tặng Sư số tiền này.

Cao tăng nói: Ta có một đồng tiền vàng, vốn có ý tặng cậu.

Nào ngờ, cậu cũng không phải là người thiếu thốn cần đến nó.

Sáng hôm sau cao tăng lên đường về núi, lòng vẫn canh cánh chưa tìm được người cần đến đồng tiền vàng.

Giữa đường, bỗng nghe thấy tiếng huyên náo của đoàn người ngựa và chiến xa từ phía sau âm âm tiến đến, vị cao tăng tránh vào một gốc cây ven đường.

Đi đầu là đoàn kỵ binh cờ xí rợp trời, áo giáp sáng lòa, đại đao, trường kiếm tuốt trần lấp lánh phản chiếu ánh mặt trời.

Tiếp sau là đoàn chiến xa dài vài dặm cuốn bụi mù mịt.

Dẫn đầu đoàn quân là vị quân vương trẻ anh hùng, uy nghi như tướng nhà trời.

Quân vương nhận ra người ngồi dưới gốc cây ven đường chính là vị cao tăng già nổi danh cao Đạo trong toàn cõi, nhà vua bèn xuống ngựa bái kiến.

Quân vương nói: Trẫm dẫn quân chinh phạt lân bang, mở mang bờ cõi, hoàn thành mộng bá nghiệp.

Gặp cao tăng ở đây thật là nhân duyên hiếm có, xin hỏi ngài có báu vật gì chúc phúc cho quả nhân không?

Cao tăng lấy đồng tiền vàng ra, trao cho quân vương.

Nhà vua hai tay đón nhận, nâng niu ngắm nghía.

Bỗng vua chau mày nói: *Đây chỉ là đồng tiền vàng bình thường, đâu có thể coi là báu vật?*

Cao tăng gật đầu: Đúng vậy, bản tăng từ hôm qua đến nay đi khắp nơi gặp bao nhiêu người, những mong tìm được người cần đến nó để tặng.

Hôm nay mới gặp được ngài, chính là người cần đến nó.

Nhà vua trẻ nhìn cao tăng già bối rối không hiểu.

Cao tăng tiếp lời: *Những người bản tăng gặp cả ngày hôm qua, ai nấy đều hạnh phúc, hài lòng với cuộc sống hiện tại, hài lòng với những gì họ đang có.*

Thậm chí họ còn cảm thấy dư dả, còn sẵn lòng giúp người khác.

Hôm nay bản tăng gặp bệ hạ, thấy bệ hạ vẫn còn muốn có thêm đất đai, của cải bạc vàng, có thêm nhân khẩu và vũ khí để tiếp tục mở mang bờ cõi, vẫn muốn đoạt được cái danh bá chủ chư hầu.

Bản tăng thấy bệ hạ chính là người cần đến đồng tiền vàng này.

Nhà vua trẻ giật mình tỉnh ngộ, bèn hạ lệnh thu quân rồi quỳ xuống bái cao tăng già làm thầy và xin làm đệ tử tại gia.

Vua nguyện học được trí tuệ, đức hạnh và đạo hạnh cao thượng để vô yêu bách tính, rạng rỡ tổ tông, phần vinh xã tắc.

ST

VẠN SỰ TÙY DUYÊN!

1. ĐỘ LƯỢNG

Con người sống ở trên đời, không cần thiết việc gì cũng phải quá minh bạch, rõ ràng, bởi "*nước trong quá thì không có cá, còn người thanh cao quá thì không ai chơi*".

Khi bạn tranh giành với người nhà, tình thân sẽ rạn nứt; tranh giành với người yêu, tình yêu sẽ phai nhạt; tranh giành với bạn bè, tình nghĩa sẽ tan vỡ. Tranh giành là lý trí, nhưng thua lại là tình cảm, tổn thương vẫn là chính mình.

Đen là đen, mà trắng là trắng, thời gian sẽ chứng minh tất cả. Buông bỏ sự cố chấp của bản thân, làm một người độ lượng, làm việc không so đo, sẽ thắng cả cuộc đời; thêm một chút hòa nhã, một chút dịu dàng, cuộc sống sẽ tràn ngập ánh nắng mặt trời.

2. GIÀU NGHÈO

Người biết đủ dù ngủ trên nền đất vẫn cảm thấy như đang ở trên thiên đường; người không biết đủ dù ở giữa thiên đường vẫn giống như đang bị đày đọa dưới địa ngục.

Trong cuộc đời này, tâm hồn giàu có là thứ quan trọng nhất, nếu ước vọng chỉ bó hẹp trong vật chất thì dù có nhiều đến mấy vẫn thấy không đủ, đó chính là nghèo khó. Trái lại, cuộc sống vật chất nghèo nàn cũng không gây ảnh hưởng đến tâm hồn thanh cao khoáng đạt, mà vẫn sống tự do tự tại, đó mới thật sự là giàu có.

3. SO ĐO

Tạo điều kiện thuận lợi cho người khác, chính là tạo phúc cho bản thân về sau. Nhân tâm vốn tương thông, bạn nhường người ta một bước, người ta sẽ kính bạn một thước.

Lòng người cũng giống như con đường, càng so đo, con đường càng thu hẹp; càng rộng lượng, con đường càng rộng mở.

Không tính toán với người quân tử, họ sẽ trả lại bạn sự kính trọng; không so đo với người khác, họ sẽ chẳng bày mưu tính kế với bạn.

Khoan dung, dường như là phải nhường cho người ta, nhưng kỳ thực lại là mở cho chính mình một con đường.

4. BUÔNG BỎ

Có những việc hôm nay được xem là chuyện lớn, nhưng ngày mai lại chỉ là chuyện nhỏ; việc xảy ra trong năm nay dù có lớn đến mấy, sang

năm chỉ còn là câu chuyện; việc xảy ra trong kiếp này dù có to cỡ nào thì sang kiếp sau cũng chỉ là truyền thuyết; chúng ta cùng lắm chỉ là những người có câu chuyện mà thôi.

Khi gặp khó khăn trong cuộc sống hay trong công việc, hãy tự nhủ với bản thân rằng: Hôm nay sẽ qua đi, ngày mai rồi sẽ đến, một ngày mới sẽ lại bắt đầu.

5. GIẢN ĐƠN

Tâm đơn giản, cuộc sống cũng trở nên giản đơn, rồi hạnh phúc sẽ tự sinh sôi; tâm tự do, cuộc sống cũng trở nên tự tại, đến đâu cũng tự tìm thấy niềm vui. Lúc đắc ý cần xem nhẹ, khi không như ý hãy nghĩ thoáng. Cuộc đời có rất nhiều thứ có thể buông bỏ được. Chỉ có buông xuống được thì mới cầm lên được.

Khoan dung hơn một chút, rộng lượng hơn một xíu, vẫy vẫy tay, cười một cái, hết thảy những chuyện không vui đều sẽ trở thành quá khứ.

6. NHÂN TÂM

Đừng coi sự lương thiện của người khác là mềm yếu, bởi đó là một loại độ lượng; đừng xem sự khoan dung của người ta là nhu nhược, bởi đó là một kiêu từ bi. Người tâm tính tốt không dễ nổi nóng, nhưng không có nghĩa là họ không biết tức giận; người lãnh đạm chỉ giả vờ hồ đồ, nhưng không có nghĩa là họ nhìn không thấu.

Tình cảm, không thể qua loa đại khái; nhân tâm, không thể đem ra chơi đùa; duyên phận, không thể phung phí bừa bãi. Lấy tình đổi tình, mới có được tình yêu thật sự; yêu thương bình đẳng, mới có được tình cảm chân chính.

7. PHÚC HỌA

Tích đức tuy rằng chẳng ai thấy, nhưng làm việc thiện luôn có trời đất chứng giám.

Con người lương thiện, dù phúc chưa tới, nhưng họa đã tự khắc rời xa; con người tà ác, dù họa chưa tới, nhưng phúc đã tự khắc rời xa; làm việc thiện giống như cỏ mọc trong vườn xuân, dù không trông thấy tăng trưởng, cũng vẫn cứ lớn dần đều; làm việc ác giống như mài dao trên đá, dù không trông thấy tổn hại, cũng vẫn hao mòn từng ngày.

Phúc hay họa đều tại tâm, điều đáng sợ khi làm việc ác, không phải là lo người khác phát hiện, mà là tự bản thân mình biết; điều đáng mừng

khi làm việc thiện, không phải là được người khác tán dương, mà là tự bản thân cảm thấy thanh thản.

8. KHOẢNG TRỐNG

Chừa cho mình một khoảng trống, sẽ khiến tâm hồn thêm linh hoạt, thoải mái. Lúc thuận buồm xuôi gió, chừa ra một khoảng trống để suy ngẫm, đừng để sự đắc ý làm lu mờ đầu óc; lúc khó khăn gian khổ, chừa ra một khoảng trống để trấn an, đừng để sự khổ đau làm ngột ngạt tâm hồn; lúc bộn bề phiền muộn, chừa ra một khoảng trống cho niềm vui, để bao lo lắng tan thành khói mây, nụ cười sẽ tự khắc gia tăng; lúc cô đơn lạc lõng, chừa ra một khoảng trống cho bạn bè, bởi những người bạn thực sự chính là một phần trong cuộc sống của ta.

Chừa ra một khoảng trống không chỉ là chân lý của cuộc sống, mà còn là trí tuệ của đời người.

9. CẢM ƠN

Cảm ơn người đã tổn thương bạn, bởi họ đã giúp bạn tôi luyện ý chí; cảm ơn người đã lừa dối bạn, bởi họ đã giúp bạn tăng thêm kiến thức; cảm ơn người đã đánh đập bạn, bởi họ đã giúp bạn tiêu trừ nghiệp chướng; cảm ơn người đã bỏ rơi bạn, bởi họ đã giúp bạn biết cách tự lập; cảm ơn người đã xô ngã bạn, bởi họ đã giúp bạn trở nên mạnh mẽ; cảm ơn người đã chỉ trích bạn, bởi họ đã giúp bạn biết định thân lại.

Cảm ơn tất cả những người đã giúp bạn trở nên kiên cường, thành công hơn, trong cuộc đời này cần phải biết mang ơn, thì cuộc sống mới càng thêm nhiệm màu.

10. TÙY DUYÊN

Nhân sinh, cũng giống như một ly trà, đong đầy cũng tốt, mà vơi nửa cũng chẳng sao, cần chi phải tranh giành? Nồng đậm cũng tốt, mà nhạt nhẽo cũng được, vẫn đều có hương vị riêng. Vội vàng cũng tốt, mà chậm chạp cũng được, vậy thì đã làm sao? Ấm áp cũng tốt, mà lạnh lẽo cũng được, chỉ cần nhìn nhau cười một cái thôi.

Cuộc sống, bởi vì để tâm, cho nên mới đau khổ; bởi vì nghi ngờ, cho nên mới tổn thương; bởi vì xem nhẹ, cho nên mới vui vẻ; bởi vì đạ m bạc, cho nên mới hạnh phúc.

Chúng ta đều là những vị khách qua đường của đất trời, có rất nhiều việc chúng ta không thể làm chủ được, vậy nên hãy cứ để vạn sự tùy duyên đi!

Nguồn: Kênh14
ST

Cần

Tâm linh trưởng thành cần phải trải qua tịch mịch và đơn độc tôi luyện. Thất bại một lần thì lý giải cuộc sống sâu một tầng. Sai lầm một lần thì lĩnh ngộ cuộc sống tăng thêm một bậc. Bất hạnh một lần thì nhận thức đối với thế gian trưởng thành thêm một cấp.

Không biết trân quý thì dẫu có nhiều nữa cũng sẽ mất. Không biết yêu thương thì dẫu có giàu mấy cũng sẽ nghèo. Không biết khoan dung thì dẫu duyên có sâu mấy cũng sẽ chia ly.

Con người thường hay khoan dung với người lạ nhưng lại khắt khe với người thân. Con người sinh ra đã là đơn độc, thường bước đi trong gian nan, thế nên chớ oán trách.

Nam Phương biên dịch.

ST

8 ĐIỀU NHẤT ĐỊNH PHẢI TỰ NHẮC MÌNH MỖI NGÀY

1. Cảnh giới cao nhất của cuộc đời là gì?
- *Có thể hưởng thụ thứ tốt nhất thì cũng có thể chịu đựng thứ tệ nhất.*
 2. Định nghĩa “nghĩ kỹ” là như thế nào?
- *“Nghĩ kỹ” rồi chính là sau này có vấn đề gì xảy ra, hãy trách chính mình chứ đừng trách người khác.*
 3. Làm thế nào để cải thiện chất lượng cuộc sống?
- *Dám từ bỏ sự thoải mái lối thời để mở rộng vùng an toàn.*
 4. Nếu quay lại được thời gian, bạn mong mình sẽ thế nào?
- *Những cảm xúc bên trong quan trọng hơn ngàn cái nhìn định kiến bên ngoài.*
 5. Dùng tiền để học tập sách vở hay du lịch trải nghiệm khắp thế giới thì tốt hơn?
- *Không có tri thức, cho dù đi vạn dặm đường, bạn cũng chỉ là người đưa thư.*
 6. Làm thế nào để biến thế giới này thành một nơi tốt đẹp hơn?
- *Hãy biến bản thân trở nên tốt hơn.*
 7. Người nào sống hạnh phúc nhất?
- *Người không bao giờ so sánh bản thân với ai.*
 8. Nửa đời trước và nửa đời sau được phân chia ra sao?
- *Chính tại thời điểm này, nếu bạn đủ quyết tâm.*
Luôn có ánh sáng phía cuối đường, hãy đi cho trọn, bạn nhé!
- Cre: Tủ sách chữa lành
ST

ĐỪNG NÓI KHẤU XÀ TÂM PHẬT NẾU TÂM MÀ TỐT THÌ KHÔNG THỂ LÀM TÔN THƯƠNG NGƯỜI KHÁC BẰNG LỜI NÓI ĐƯỢC :

Nhiều người nói con độc miệng nhưng lòng con tốt, nhưng đâu hiểu rằng lời nói bất thiện cũng như gươm đao cắt xén vào lòng người, cũng sẽ gây tổn thương và đau khổ cho người rất nhiều.

Người có tấm lòng lương thiện là người có thể mang lại bình an cho thế nhân, chứ không phải dùng lời nói của mình để đem đến đau khổ và bất an cho người.

Trước khi nói điều gì hãy suy xét thật kỹ, nếu lời nói không mang lại giá trị cho người nghe thì tốt hơn hết là im lặng, đó cũng chính là giữ gìn phước báo của mình vậy.

ST

ĐỪNG THẤT VỌNG VỀ BẢN THÂN NHÉ, BẠN ĐÃ CỐ GẮNG RẤT NHIỀU RỒI!

1. Không có ai là bất tài và vô dụng cả. Chỉ là bạn chưa ở đúng chỗ của mình và làm đúng sở trường của mình mà thôi.

2. *Mỗi người đều có một câu chuyện đằng sau. Khi bạn chưa hiểu hết câu chuyện ấy, đừng phán xét một ai cả.*

3. Tất cả mọi thứ - tốt hay xấu - đều bắt nguồn từ suy nghĩ của bạn. Hãy học cách nghĩ tích cực và kiểm soát suy nghĩ của chính mình.

4. *Hãy trân trọng những thứ bạn đang có. Người hạnh phúc nhất không phải là người có tất cả, mà là người biết trân trọng tất cả mọi thứ họ đang sở hữu.*

5. Trước khi nói một điều gì đó, hãy tự hỏi mình 3 câu sau: Điều này có đúng sự thật không? Điều này có cần thiết không? Điều này có mang lại thông điệp tích cực cho người nghe hay không?

6. *Hạnh phúc là một sự lựa chọn.*

7. Không có ai hạnh phúc mà chưa từng biết hương vị của khổ đau. Không có ai thành công mà chưa trải qua một lần thất bại. Quan trọng ở chỗ, bạn phải học được cách đứng dậy - bước tiếp - giữ lấy những bài học - và đừng bỏ quên nụ cười lại phía sau.

8. *Dù hôm nay có tệ đến thế nào đi chăng nữa, bạn vẫn còn một thứ được gọi là ngày mai. Hãy đứng dậy, và làm lại, đằng nào cũng phải sống tiếp, thôi thì hãy sống cho thật hạnh phúc và tỏa sáng.*

9. Giận ai thì cũng đừng giận đến ngày mai, nhất là với một nửa của mình. Bởi không ai biết được, đằng sau cánh cửa khép lại kia, mình có còn gặp lại họ lần nữa không.

10. *Khi một sự cố xảy đến với bạn, thay vì ngồi than trời trách đất và dằn vặt vì những tổn thương, hãy nghĩ cách làm cho mọi chuyện sáng sủa hơn lên. Bởi chúng ta không kiểm soát được điều gì sẽ xảy đến với mình, nhưng phản ứng với tình huống đó theo cách nào - tiêu cực hay tích cực - hoàn toàn nằm trong sự kiểm soát của mình.*

ST

Sống bình an và thanh thoi giữa cuộc đời

Phật dạy: *“Hữu duyên thì thời gian và không gian chỉ là khoảng cách, còn vô duyên thì có gặp cũng hóa thành không.”* Cuộc đời của chúng ta như cái cây, còn những gì đi ngang đời là những chiếc lá. Có những chiếc lá xanh, có những chiếc lá vàng rơi rụng. Nhưng đến mùa xuân, cây kia lại tiếp tục đâm chồi nảy lộc. Trời mưa to đến đâu rồi cũng có lúc phải tạnh, lòng người lạnh cũng sẽ có lúc ấm lại thôi. Hãy mở lòng và đón nhận cả niềm vui, nỗi buồn, cả hạnh phúc và những vụn vỡ.

Hãy cứ sống bình an và thanh thoi giữa cuộc đời, người đến bên mình và mang cho mình hạnh phúc thì coi như hữu duyên. Còn người rời bỏ mình, không yêu thương mình nữa thì coi như là vô duyên, hay hết duyên cũng được. Ngoài chuyện tình cảm, con người cần dành thời gian để chăm sóc, nuôi dưỡng những giá trị tốt đẹp hơn như giá trị tâm linh, đạo đức, sự nghiệp, gia đình. Tình cảm yêu đương chỉ là một phần rất nhỏ.

*Chúng ta thường nghĩ chỉ cần tìm một ai đó ở bên thì mình sẽ bớt cô đơn hơn, nhưng không phải. Hãy bớt đặt nặng chuyện tình cảm, bởi nếu chúng ta chưa đủ sâu sắc và trưởng thành thì tình yêu ấy chỉ là sự bám víu tạm bợ, ta sẽ chẳng bao giờ hết bơ vơ. **Ta phải mở lòng với mình, thì mới mở lòng với người được. Muốn có được một người tri kỷ thì trước tiên phải trở về làm tri kỷ của chính mình. Người sống vui vẻ không phải do bẩm sinh mà do có bản lĩnh chấp nhận, chế ngự được nỗi buồn. Không ai sinh ra đã bình an, ai cũng có những giai đoạn thăng trầm, vì thấu hiểu cho nên từ bi.***

ST

Những câu hỏi

1. Như thế nào là hạnh phúc?

Ngày có thể vừa nói vừa cười, đêm có thể ngủ yên giấc.

2. Như thế nào là sáng suốt?

Làm những chuyện có thể làm tốt, không làm những chuyện vừa nghĩ đến.

3. Như thế nào là yêu thương?

Nói chuyện khiến người ta yêu mến, làm những chuyện khiến người ta cảm động, làm người khiến người ta nhớ nhung.

4. Như thế nào là có năng lượng?

Cảm thấy có hi vọng, có phương hướng, làm cho người ta mạnh mẽ, thông tuệ, khiến người ta tự tin, vui vẻ.

ST

THIÊN TÀI LÀ NHỮNG "KẺ KHÔNG BÌNH THƯỜNG" ???



Nghe vô lý nhưng lại rất thuyết phục: Kẻ điên và kẻ ngốc là hai kiểu người rất dễ thành công vì kẻ ngốc sẽ luôn tin tưởng còn kẻ điên sẽ luôn hành động. Hãy nhớ rằng:

- *Không muốn trả giá, không muốn đương đầu với khó khăn mạo hiểm vậy thì việc người đó không làm nên trò trống gì cũng là điều đương nhiên.*

- Hãy cho họ được biết về tầm quan trọng của bạn, đừng để cho người khác cảm giác có bạn cũng như không thì sớm muộn cũng có ngày bạn bị đá văng ra ngoài.

- *Hãy luôn nghĩ đến một lợi ích lớn lao nhất có thể hơn là chỉ nghĩ cho bản thân. Chẳng hạn, tiết kiệm thời gian cho khách hàng, thì tiền mới nhanh đến.*

- Nếu bạn có một hay nhiều ước mơ lớn lao, đừng vội nói cho người khác. Hãy âm thầm thực hiện nó có kế hoạch và kiên trì theo đuổi ước mơ, thứ mình muốn, mặc kệ ai nói gì. Bạn chắc chắn sẽ thành công.

- *Thất bại không làm cho bạn nản chí, hãy nghĩ rằng nó là một phép thử, bài học rút ra mà thôi. Có nhiều khi chúng ta không phải thua vì kém mà thua vì có quá nhiều ưu thế.*

- Hãy cố gắng học hỏi và trau dồi bản thân nhiều nhất có thể, học bất cứ thứ gì nếu muốn.

Tất cả điều này giống như việc các tỷ phú thế giới hiện tại, họ luôn làm những điều lớn lao không tưởng mà những người khác sẽ cho là họ "bị điên", "ảo tưởng" nhưng cuối cùng họ thành công và trở thành những siêu tỷ phú. "Elon Musk - bộ óc điên rồ của những dự án không tưởng", anh đã tạo ra hàng loạt những điều khiến thế giới kinh ngạc như dịch vụ vũ trụ SpaceX, xe điện Tesla, năng lượng SolarCity, tàu siêu tốc Hyperloop, công nghệ kết nối máy tính vào não bộ Neuralink hay The Boring Company với những ý tưởng táo bạo. Và "đưa con người tới sao Hỏa trong khoảng 10-20 năm tới" chính là siêu dự án anh đang theo đuổi. Elon Musk từ kẻ bị xem là điên rồ thành người đầu tiên sở hữu 300 tỷ USD.

Với trí tuệ của con người thì không gì là không thể đúng chứ!

ST

QUY LUẬT MẠNG NHỆN" VŨ TRỤ

Chúng ta luôn gắn liền với nhau từ các mối quan hệ xa gần. Không ai có thể tồn tại riêng lẻ trên cuộc đời này. Nếu chỉ một mình, sẽ không có được sự sống động trong nội tâm và có nhiều sự hiểu biết đến thế. Ngay cả lòng từ ái, sự cao thượng, tình yêu thương hay đón đàu cũng không thể kết thành khi không có tất cả những sự giao tiếp, tác động lẫn nhau trong xã hội. Mọi thứ đều đến từ cuộc sống và nhờ đó giúp cho những tiềm năng được hiển lộ theo từng điều kiện và hoàn cảnh linh hoạt.

Khi nhìn như vậy, chúng ta sẽ cảm giác luôn có được sự kết nối với vạn vật quanh mình. Không chỉ ở hiện tại mà còn xuyên suốt dòng chảy thời gian, từ quá khứ, với những con người xa xăm. Toàn bộ đều góp sức, cùng nhau tác động để chúng ta có mặt và định hình nên một "độc bản" của Vũ trụ - là chính mỗi người.

Nghĩ đến điều đó, cũng là đang nạp đầy năng lượng cho tâm hồn bằng lòng cảm kích và trân trọng. Thấy bản thân cần phải làm điều gì đó dù nhỏ nhoi thôi để đáp trả và luân chuyển tiếp sức sống cho cuộc đời này. Có lẽ vì thế mà những ai càng "nhớ" và "chạm" sâu thông qua việc quay vào đời sống tinh thần. Họ càng ít có sự chiếm hữu, càng dần bao dung, từ ái và mong muốn được làm những việc có lợi thiết thực cho nhiều người. Khi công hiến, sức mạnh nội tâm, từ trường của họ càng nâng cao. Nên khi tiếp xúc với những con người khiến chúng ta an lành thật sự từ trong tâm, thì biết ngay đó là những người đã và đang "nhìn thấy" sợi dây liên kết năng lượng của Vũ trụ. Trong cách cư xử luôn đậm tinh thần hoà đồng, dịu dặt, tôn trọng người khác như tôn trọng chính bản thân. Bởi vì họ biết "có mặt là để cho nhau".

Sợi dây liên kết Vũ trụ còn giúp vận hành mọi thứ nhẹ nhàng, bình lặng và đúng bản chất theo một quy luật. Có thể ví von gọi đó là "quy luật mạng nhện". Nhìn con nhện giăng tơ, thả mình lên xuống, di chuyển qua lại, gấn chỗ này, gấn chỗ kia một chút tơ. Ấy rồi mà hoàn thành một lưới giăng, vật mắc bẫy ở đâu thì nó chạy đến đó để lấy thức ăn nuôi sống.

Chúng ta nếu biết "dệt tơ" như vậy, cũng sẽ đỡ đau khổ, nhọc tâm và biết thương những con người ngược xuôi gặp gỡ trong đời. Vì trong số đó, "chín người mười ý" đâu ai cùng hết quan điểm, nhận thức, cảm ngộ như ai. Nên cứ lặng lẽ "dệt tơ", sống trọn vẹn với vai trò, công việc hiện tại. Không cần tranh cãi, không cần chứng minh cao thấp, đúng sai. Cứ

"dệt" thành một mạng lưới càng rộng lớn, tùy người xuất hiện ở "đoạn tơ" nào, chúng ta sẽ đối đãi với họ đúng ngay năng lượng, tầm nhìn, hiểu biết ở "đoạn tơ" đó. Họ xuất hiện trong đời để dạy thì ta học, để trả nợ thì ta nhận, để chia sẻ thì ta lắng nghe. Xong rồi, theo đường hướng của "đoạn tơ" ở đâu nào thì họ đi về đâu đó, đến nơi chốn phù hợp với rung động của họ. Cứ để đấy, nương theo lực của Vũ trụ mà di chuyển từng người theo mạng lưới riêng.

Việc của chúng ta là sống làm sao cho thiệt ý nghĩa với tất cả khả năng. Cố gắng với cả trái tim, rồi việc gì đến, người nào đến, cũng không phải tất tả chạy theo, cuốn theo, bị họ tác động. Mà bình thản, biết rằng gặp nhau là có nhân duyên, rời nhau cũng có nhân duyên. Cốt lõi vẫn là dìu nhau, nhắc nhau trên từng bước trải nghiệm.

-st

Những điều phải học

1. Học cách điều chỉnh tâm trạng.

Cuộc đời là của bạn, tâm trạng cũng là của bạn. Hoàn cảnh có thể không vui nhưng bạn có thể thay đổi được tâm trạng của mình.

2. Học cách tự chăm sóc bản thân.

Không ai có thể nâng đỡ, chăm sóc được bạn cả cuộc đời. Hãy tự biết chăm sóc bản thân để thấy được giá trị của mình.

3. Học cách từ bỏ.

Từ bỏ được nỗi buồn thì trong tim không còn gánh nặng. Từ bỏ được niềm vui xa hoa nhất thời thì tâm trí không bị u mê.

4. Học cách coi nhẹ được mắt.

Trên thế giới này, kỳ thực ngoài sinh mệnh của mình ra thì tất cả đều là chuyện nhỏ, không có gì đáng để bạn lạc lối cả.

5. Học thiện lương.

Thiện lương là nền tảng, cốt lõi để làm người. Đừng vì danh lợi mà để mất đi bản tính của mình.

6. Học quý trọng.

Đời người nhìn thì tưởng là xa nhưng thực ra lại rất gần. Hãy quý trọng tất cả mọi người xung quanh mình, đừng để lưu lại sự hối tiếc khi đã quá muộn

7. Học về quy luật của trời đất.

Có thân là có bệnh, nhưng nếu bạn có kiến thức và hiểu biết, bạn sẽ phòng ngừa được bệnh tật cho mình và người thân, đặc biệt là con cái! Sinh ra làm người là đáng quý, hãy biết quý trọng và bảo vệ sức khỏe của mình và người thân.

Nguồn: ST

Bí quyết giới làm ăn

1. Buôn bán làm ăn, lịch sử cổ kim không ai qua **Lã Bất Vi**. Thời nhỏ, ông đọc sách nhiều, tích lũy ngôn từ tốt, biết được nhiều trí khôn thiên hạ nên lớn lên ăn nói trác việt. Khác với nhóm chữ nghĩa không thực tế, ông lại là người có khả năng thích nghi siêu hạn. Một bát cơm trắng to hay 1 cái bánh bao là đủ cho ông trong 1 ngày, ông cho rằng không tốn thời gian ăn trưa để làm nhiều việc hơn. Ngủ, chỉ cần 1 manh vải dưới 1 mái hiên.

Ông đi khắp các vùng và tìm ra sự khác biệt để buôn khi chưa có vốn. Ông đến làng muối ven biển đang không có đầu ra, muối chất đống giữa ruộng, cứ vào mùa mưa sẽ trôi hết ra biển, ông bàn với bà con hay là để cho ông mang đi, trả tiền sau. Bà con đồng ý, ông lấy hết muối của họ, đóng bao ghi tên ông và địa chỉ nhà vào, thuê ngựa thồ mang lên miền núi. Người miền núi sau khi mua muối xong, thấy ngựa đẹp nên hỏi, ông bán luôn cả ngựa. Trên núi gỗ tốt, ông thuê người đóng thuyền, đóng quan tài và trong những cỗ quan tài đó, ông bỏ vào dược liệu, trà,...xuôi theo dòng sông, ghé các điểm dân cư dọc bờ sông để bán. Ông trở lại các làng biển, khi xưa ông hứa mua 1 đồng nhưng khi về ông trả 10 đồng, ai ông thuê 1 con ngựa thì ông trả lại 5 con, bà con rất vui vẻ. Ông gây dựng uy tín tuyệt đối như vậy nên người ta đồn nhau, có gì ế cũng mang đến nhờ ông ra hàng giùm. Ông chở lụa vải ở thành phố đi ngược lên phía nội địa, thu gom sắt chở đến những nước chuẩn bị đánh nhau để họ làm binh khí. Ông nói, kinh doanh thì không nên buôn tận gốc, bán tận ngọn vì làm việc này rất tốn thời gian. Nếu là nhà buôn, hãy thu gom từ các thương lái nhỏ, cho họ tiền lãi hậu hĩnh để họ có động lực làm việc, đi vào mọi ngóc ngách mà tìm nguồn. Câu châm ngôn của ông "*hãy trả hoa hồng thật nhiều cho người trung gian!*". Ai chỉ cho ông 1 thông tin nhỏ về nơi có nguồn hàng tốt, ông liền lấy vàng bạc châu báu quý giá nhất tặng cho họ ngay, ông bảo đó là sự biết ơn. Người trở đàng đi buôn cho mình, ai giúp mình 1 lần đi ra thế giới bên ngoài để biết thêm 1 cái gì đó, ai giúp mình mở rộng tầm mắt thì vàng bạc không đủ để báo ơn họ!

Nguyên tắc của ông là đi thật nhiều, ăn bờ ngủ bụi, thấy vùng đó thiếu cái gì thì tìm vùng thừa mà mang sang, ai cần gì thì cung cấp nấy cho họ. Trong xã hội, ai hề nói "*tiền với tôi không quan trọng, mà quan trọng là x y z*", thực tế là họ quan tâm tiền, cách nói kia chỉ là sĩ diện thôi, hãy rút

tiền rẹt rẹt. Hễ ai đòi đền bù, ông không giải thích nửa lời, đem tiền ra đền bù ngay, người ta cần tiền mới tốn thời gian đến thế, cứ đưa đi tự khắc sẽ xong việc, dành thời gian buôn bán cái khác. Cứ thế mà ông giàu, vô tiền khoáng hậu (nghĩa: trước thì chưa có, sau thì khó xảy ra). Nhưng tiếc là lòng tham của ông không có điểm dừng, các giai đoạn sau ông buôn những thứ kinh thiên động địa nên kết cục không tốt, các bạn có thể ra nhà sách tìm đọc thêm. Nhưng cách buôn bán trong giai đoạn đầu của ông, mọi người có thể học tập, khá hay, người ta có thể giàu được từ tay trắng thông qua tư duy buôn bán như vậy. Đọc lại đoạn 2 từ "Ông đi khắp....báo ơn họ".

2. Năm 1990, 4 chàng trai 7x người Hàn Quốc học chung lớp ở trường trung học tỉnh Gyeonggi ngồi cà phê với nhau rồi nảy ra ý định đi Philippines tìm kiếm cơ hội làm ăn. Philippines là hàng xóm của Hàn Quốc nhưng lại là xứ nhiệt đới, có thể cung cấp nhiều thứ Hàn Quốc cần. Từ Seoul bay sang Manila, 4 cậu lại thuê xe đi phía bắc Mindanao, nơi trồng cà phê và ca cao với diện tích lớn, người dân ở đây chỉ biết bán thô chứ không biết chế biến. Lúc đó Mindanao vẫn còn bất ổn, có phiến quân nổi loạn, nguy hiểm nhưng bốn cậu không nè nao núng. Sau chuyến đi, bốn cậu chia nhau ra làm, khai thác yếu tố khác biệt khí hậu giữa Philippines với Hàn Quốc. Một cậu lấy hạt ca cao về làm sô cô la, một cậu nhập cà phê thô về chế biến thành cà phê đặc sản, một cậu quay lại Mindanao làm một nhà máy chế biến trái cây, một cậu mở trường dạy tiếng Anh ở Phi cho người Hàn Quốc. Hiện tại, 4 cậu thanh niên ngày ấy giờ đã trở thành những người đàn ông trung niên, đều có cơ nghiệp rục rờ. Những hạt cà phê, hạt ca cao rẻ òm ở Mindanao đã trở thành những gói cà phê sang trọng, những thanh sô-cô-la đắt tiền trên kệ sân bay Incheon.

Có đi mới biết làm giàu

Không đi không biết ở đâu có tiền!

ST

"Thưa Osho, có cách nào để không có chết và bất an không?"

Không có cái chết ngay từ đầu.

Cái chết là một ảo ảnh.

Luôn luôn có người khác chết chứ bạn không bao giờ chết. Có nghĩa là cái chết luôn được nhìn từ bên ngoài, đó là cái nhìn của người ngoài cuộc.

Những người đã nhìn thấy thế giới bên trong đều nhất trí rằng không có cái chết. Bởi vì bạn không biết điều gì tạo nên ý thức của bạn, không phải từ hơi thở, không phải từ nhịp tim, không phải từ tuần hoàn máu. Vì vậy, khi bác sĩ nói rằng một người đã chết, đó là kết luận của người ngoài cuộc, ông ấy muốn nói là, "Người này không còn thở nữa, mạch đã ngừng đập, tim không còn đập." Ba điều này có tương đương với cái chết không? Không hề.

Ý thức không phải là cơ thể, cũng không phải là tâm trí, cũng không phải là trái tim của bạn.

Vì vậy, khi ai đó chết thì họ chết đối với bạn, không phải với họ. Đối với chính họ, họ chỉ đơn giản là chuyển nhà, có lẽ chuyển đến một căn hộ tốt hơn. Nhưng vì căn hộ cũ không còn, và bạn tìm kiếm anh ta trong căn hộ cũ mà không thấy anh ta ở đó, bạn nghĩ rằng anh chàng tội nghiệp đã chết. Tất cả những gì bạn nên nói là, "Anh chàng tội nghiệp đã bỏ trốn. Bây giờ anh ta đi đâu, chúng tôi không biết."

Khoa học y tế đang đi quá giới hạn của nó khi nói rằng ai đó đã chết. Khoa học y tế chưa có quyền, bởi vì nó chưa có định nghĩa về cái chết. Nó chỉ nên nói, "Người này không còn thở nữa. Trái tim người này đã ngừng đập. Mạch của người này không còn hoạt động nữa." Kết luận anh ta đã chết là đi xa hơn những gì bạn đang thấy. Nhưng vì khoa học không có bất kỳ ý tưởng nào về ý thức, nên cái chết của cơ thể trở thành cái chết của sự hiện hữu.

Những người đã biết về sự hiện hữu... và không cần phải chết rồi mới biết mà chỉ cần đi vào bên trong. Đó là thiền - chỉ cần đi vào bên trong và tìm ra trung tâm của bạn là gì, và tại trung tâm của bạn không có hơi thở, không có nhịp tim, không có ý nghĩ, không có tâm trí, không có trái tim, không có cơ thể, và bạn vẫn hiện hữu.

Một khi một người đã trải nghiệm chính mình - rằng anh ta không phải là cơ thể, không phải là tâm trí, không phải trái tim, mà là nhận thức

thuần túy - anh ta biết anh ta sẽ không chết, vì anh ta không phụ thuộc vào cơ thể.

~ Osho 🦋

ST

TỐT QUÁ CŨNG KHÔNG TỐT?

1. Giúp ai đó quá sức mình, chuyện không thành khéo lại "*làm ơn mắc oán*".

2. *Lương thiện phải đi cùng lý trí. Hiền lành tử tế khéo rước hoạ vào thân.*

3. Bạn càng nhún nhường, người ta lại càng lấn tới. Bạn càng tha thứ, người ta lại càng vô tâm. Bạn càng mềm lòng, người ta lại càng coi thường.

4. *Trên đời này, chẳng ai có nghĩa vụ phải tốt với bạn. Bạn dành lòng tốt của mình cho những kẻ vô ơn thì đừng trách bản thân: tại sao lại đổ nước vào cái giếng không đáy.*

5. Càng khoan dung cho những kẻ bất nhân, càng tạo đà cho những kẻ chuộc lợi.

6. *Khi chân thành bị đánh đổi bởi giả tạo, sẽ thấy đau lòng. Và khi lòng tốt bị tráo đổi bởi lợi dụng, ắt sẽ thất vọng.*

7. Tha thứ hết lần này đến lần khác chỉ khiến người ta thấy rằng sự tôn thương của bạn không có ý nghĩa.

8. *Tốt bụng quá mức chỉ khiến người ta mặc định rằng mọi thứ bạn làm là lẽ đương nhiên.*

TỬ TẾ không có nghĩa là KIÊN NHÃN không giới hạn!

Sưu tầm và biên soạn

CHÍNH BẠN TẠO NÊN BẦU KHÍ QUYỀN CỦA MÌNH

"Có bao giờ ông tự hỏi tại sao khi đến gần người hung dữ, độc ác ông liền cảm thấy khó chịu không? Vì tư tưởng người đó có rung động không thích hợp với ông. Cũng như thế, phải chăng ông có cảm giác bình yên khi đến gần các tu sĩ thánh thiện vì tư tưởng của họ phản ánh sự bình an, thanh khiết." - Trích Muôn kiếp nhân sinh.

Cũng giống như việc nhiều khi mình gặp một người dù chỉ là nhìn từ xa thôi, chưa biết người đó là ai, chưa biết tính cách họ ra sao nhưng vừa nhìn thôi là đã thấy ghét rồi, hoặc vừa đến gần thôi là đã cảm thấy muốn làm quen, thấy cảm giác ngưỡng mộ dâng trào... Tất cả những thứ vô hình ấy giống như một loại trường năng lượng mà người đó tỏa ra xung quanh vậy.

Tất cả những gì thuộc về con người bạn thì đều sẽ có tác động đến xung quanh, nếu bên trong bạn tràn đầy sự yêu thương, lòng biết ơn... thì ai tới gần bạn cũng muốn yêu thương và che chở cho bạn. Còn nếu bên trong bạn toàn là ghen ghét, nóng giận, đố kỵ thì bạn chưa cần nói gì làm gì, chỉ cần ở gần bạn thôi người ta cũng sẽ thấy không gian này nặng nề và mệt mỏi biết bao...

ST

THẾ GIAN DẠY TA BƯỚC TIẾP, THỨC TỈNH KHIẾN TA BIẾT DỪNG

Trong suốt hơn một năm qua, tôi đã dừng lại và nói không với nhiều thứ. Chỉ đơn giản là khoảng lặng bên trong không muốn tôi làm những việc đó nữa. Thôi thúc ấy vượt lên tất cả mọi nỗi sợ hãi ngấm ngấm, và chính điều đó mở ra sự tự do.

Thế gian dạy ta bước tiếp, nhưng sự thức tỉnh khiến ta biết dừng. "Ta" ở đây chính là bản ngã, là những suy nghĩ mà loài người mắc kẹt. Từ khi sinh ra cho đến lúc lớn lên, chúng ta được giáo dục trong những áp đặt về tiến bộ, rằng phải tiến về phía trước, về nỗ lực. Phần lớn động lực mà chúng ta được dạy là từ suy nghĩ tích cực, suy nghĩ về tương lai. Chính điều đó đẩy xã hội đi quá nhanh. Sự quá nhanh về mặt tiến bộ tạo ra rất nhiều những hủy hoại cho thiên nhiên. Thiên nhiên bị phá hoại nhiều hơn, sự mục ruỗng tinh thần bên trong loài người càng mạnh hơn. Vì động cơ phá hủy thiên nhiên đến từ sự tàn phá sự sống chính mình và chúng sinh.

Suốt thời gian vừa qua, tôi đã viết nhiều bài về sự mưu sinh vì xã hội đã quá mắc kẹt vào những hành động tạo ra điều gì đó ở bên ngoài. Chúng ta liên tục cố gắng để tạo ra giá trị. Tạo ra giá trị có vẻ là một hành vi tốt đẹp, một tư duy văn minh, nhưng hãy nhìn vào thật sâu động cơ đó. Vì động cơ tạo ra giá trị hữu hình thông thường đều đạt đến một cực đoan về sự tàn phá. Trong công nghệ thông tin, AI đang dần thay thế rất nhiều người. Nhiều công ty đi đến quyết định sa thải nhân viên hàng loạt. Điều đó nói lên điều gì? Những nhà lãnh đạo của nền công nghệ thông tin đều muốn tạo ra giá trị. Nhưng phần lớn giá trị đó được tạo ra không đến từ sự nhận biết. Vì thế, nó gây ra những bước đi quá đà. Và nhân loại phải suy xét về việc mọi động cơ tạo ra giá trị đều tương đối, đều có khả năng đẩy lên những cuộc chiến. Chúng ta, rồi một lúc nào đó, sẽ thấy những cuộc chiến nổ ra nếu AI liên tục thâm nhập vào môi trường sinh sống và làm việc của chúng ta. Vì nơi đó, con người bắt đầu hoảng loạn, bắt đầu so sánh chính mình - không với những người khác nữa - mà là một thứ do bộ não con người tạo ra.

Sự sáng tạo không gắn liền với sự nhận biết là sự hủy diệt. Chúng ta liên tục thấy điều đó từ các cuộc chiến tranh. Mọi sáng tạo từ vũ khí hạt nhân, thuốc nổ... đều gây ra quá nhiều mất mát cho nhân loại. Và cuộc chiến ấy vẫn không ngừng, và ngày càng vi tế hơn, điển hình gần đây là

*Covid. Các cuộc chiến liên tục dấy nên, những hỗn loạn liên tục phát sinh, như một hồi chuông cảnh tỉnh con người về việc dừng lại. **Hãy biết dừng lại!***

Tôi sinh ra trong một bối cảnh nghèo khó, nhưng thật may, những hình ảnh quá khứ không hề chi phối được bản thân. Nhưng rất nhiều người bị chi phối bởi những ảo ảnh trong tâm trí. Về cái nghèo, về sự tiến bộ, về sự vượt bậc, về sự hiện đại, tiện nghi... Và tất cả kích động họ phải tiếp tục, tiếp tục và tiếp tục. Sự kích động đó lôi họ đi quá mạnh, đến nỗi họ không còn cơ hội để soi xét lại chính mình. Và thậm chí, khi soi xét, những khiêu khích, khuấy động bên trong họ vẫn áp đảo. Những khuấy động đó là nỗi sợ. Nỗi sợ tạo ra sự hủy diệt.

Thực ra, sự thức tỉnh bên trong mỗi người đến từ những khoảnh khắc tự phản tỉnh bản thân. Tôi cũng như vậy. Không có sự may mắn hay điểm phúc nào. Tất cả đều đến từ những khoảnh khắc biết dừng lại. Biết nỗi đau đến từ tham muốn bước tiếp. Mọi nỗ lực bước tiếp trói buộc chúng ta.

Có những người trẻ mà tôi gặp, họ biết dừng lại. Họ thấy sự cần thiết, tôi cần thiết của khoảng không gian bên trong. Gen Z sinh ra trong bối cảnh guồng quay. Bối cảnh đó, một là kích hoạt suy nghĩ đâm đầu liên tục vào công việc, hai là khiến họ thức tỉnh rằng họ đã quá mệt mỗi khi cứ phải lao vào như con thiêu thân.

Rốt cuộc, đến một lúc nào đó, chúng ta sẽ nhận ra mọi động cơ cho sự phát triển đều gây ra sự hủy diệt. Đó là vòng luân hồi, cứ quay cứ quay. Biết dừng lại là hồi chuông cảnh tỉnh cho con người, ngay lúc này.

ST

QUY TẮC ĐỂ PHÁT TRIỂN BẢN THÂN SUỐT ĐỜI!

Bạn sẽ làm gì để thành công trong 3 năm tới?

Trưởng thành là bước tiến mà ai cũng sẽ trải qua trong cuộc đời của mình với một tâm thế tự hào và hạnh phúc. Tuy nhiên, khi mỗi chúng ta lớn lên, đều có những ước mơ vô cùng to lớn nhưng lại không biết lập trình kế hoạch như thế nào cho đúng để tiến tới thành công.

Chính vì vậy, để có thể biến hoài bão của mình trở thành hiện thực với một phiên bản mới của bản thân tốt hơn so với quá khứ và hiện tại, bạn cần nắm rõ quy tắc phát triển suốt đời này.

Trong cuốn sách “The Dan Sullivan Question” của tác giả Dan Sullivan và cũng là người sáng lập của Strategic Coach đã từng đặt ra câu hỏi giúp mọi người định hướng tương lai rằng: “Xét trên phương diện cá nhân và sự nghiệp, nếu bạn và tôi gặp nhau ba năm trước đây, bản thân bạn mong muốn điều gì xảy ra sau khi gặp tôi?”

Và rồi, kể từ cuộc gặp gỡ ấy, bạn có thể coi 3 năm sau đó là những năm thành công của bạn chứ?”.

Đương nhiên, điều bạn mong đợi là tìm ra cách để có nhiều kết quả đáng tự hào hơn trong hiện tại và vượt qua những rào cản đã, đang kìm hãm bạn trong quãng thời gian 3 năm qua. Tuy nhiên, khi nhìn lại câu hỏi, bạn sẽ nhận ra rằng, hành vi trong quá khứ của bạn sẽ làm nên con người bạn ngày hôm nay, và tương tự, nếu muốn định hình tương lai của mình một cách tốt hơn, bạn nâng cấp hành vi của bạn ở hiện tại.

Ai trong chúng ta cũng đã từng nghe đến câu nói nổi tiếng của Albert Einstein: “*Sự điên rồ là làm đi làm lại cùng một điều và mong đợi những kết quả khác nhau*”.

Chính vì vậy, nếu bạn đang bị mất phương hướng và đi sai đường trong cuộc sống, nhưng khao khát bên trong bạn luôn thôi thúc bạn làm được gì đó khác, thì bạn hãy tự thay đổi hướng đi của mình. Những người thành công nhất thường tập trung vào một thứ họ thực sự muốn và lên kế hoạch để đạt được điều đó.

Joe Polish, người sáng lập “Genius Network and GeniusX” đã từng nói: “*Muốn có những thành công khác biệt, bạn phải sẵn sàng từ bỏ những thứ không quan trọng với cuộc sống của mình*”. Bạn chính là người đưa ra quyết định, kiểm soát những gì xảy ra và phân bổ thời gian cho mọi hoạt động một cách hợp lý.

Khi bạn đã bắt đầu đặt mục tiêu thành công trong tương lai, hãy tin rằng điều mà bạn đang làm là một công việc rất tốt và hãy cố gắng hết sức để kết nối với những bộ óc vĩ đại của thời đại, trở thành phiên bản tốt hơn của họ.

“Tâm nhìn định hướng của bạn về vị trí bản thân và con người bạn muốn trở thành sau này, chính là tài sản lớn nhất mà bạn có” – Paul Arden, cựu Giám đốc sáng tạo điều hành của Saatchi & Saatchi nói.

Xây dựng một lộ trình cho kế hoạch tương lai thành công là điều cần thiết để "phát triển suốt đời"

Quá khứ là kho tàng cất giữ những trải nghiệm vô giá của chúng ta. Với tất cả kinh nghiệm quý báu đã trải qua, bạn sẽ rút ra được nhiều bài học giúp bạn định hướng một tương lai tốt hơn.

Tuy nhiên, khi đặt mục tiêu phát triển, bạn hãy chủ động tiến về phía trước và coi quá khứ là công cụ hỗ trợ chứ không phải điều mà bạn muốn níu kéo.

Chính vì vậy, từ hôm nay, hãy quyết tâm chịu trách nhiệm hoàn toàn về cuộc sống của bạn và bắt đầu thực hiện các bước hành động để đạt được mục tiêu mà bạn mong muốn.

Bên cạnh đó, điều có thể hỗ trợ bạn trở thành phiên bản bạn hằng ao ước, chính là thay đổi cách tư duy, cách nhận diện vấn đề sao cho phù hợp với mục tiêu tương lai của bạn.

Tiến sĩ Joe Dispenza là một giảng viên quốc tế, nhà nghiên cứu, nhà tư vấn doanh nghiệp, từng đề cập đến vấn đề thay đổi tư duy rằng: “Mọi sự sáng tạo trong cuộc sống đều bắt nguồn từ suy nghĩ”.

Hay trong cuốn sách của Anthony Robbins mang tên “Đánh thức con người phi thường trong bạn” cũng đã từng viết: “Bạn phải có được những quyết định rõ ràng để có thể đưa ra các cam kết thật tốt nhằm thực hiện điều bạn muốn.

Bạn phải luôn sẵn sàng hành động lớn. Bạn hãy tiếp tục thay đổi cách tiếp cận của mình cho đến khi bạn đạt được những gì bạn muốn trên con đường của bạn”.

Hãy biến suy nghĩ của bạn thành hành động. Nếu mọi thứ không suôn sẻ như những gì bạn nghĩ? Đừng ngần ngại mà hãy thử lại. Sau những lần cố gắng ấy, bạn sẽ trở nên tốt hơn.

Vì vậy, ngay từ bây giờ, hãy chú ý điều chỉnh những hành động của bạn dựa trên hiệu quả và hiệu suất có được để đạt tới thành công.

Tất cả chúng ta đều luôn hình dung về một tương lai lớn và tốt đẹp hơn so với hiện tại và quá khứ. Tuy nhiên, sẽ luôn có một khoảng cách giữa thực tại và tương lai của bạn.

Đôi khi, việc ‘lùi lại một bước, tiến lên hai bước’ sẽ giúp bạn lựa chọn những hành động cần trọng hơn là cố gắng mình mệt mỗi bước tiếp.

Chỉ cần bạn luôn quyết tâm cải thiện bản thân mỗi ngày, mọi quyết định của bạn đều đưa bạn đến gần hơn với phiên bản tốt đẹp của bạn hơn trong tương lai.

Tiến sĩ Bernard Roth, tác giả của cuốn The Achievement Habit, đã nói: “Trải nghiệm cuộc sống sẽ giúp bạn thay đổi những suy nghĩ và con người hiện tại của bạn. Nó sẽ giúp bạn có kế hoạch tốt hơn để đạt được thứ mà bạn nghiêm túc muốn làm”.

Bằng cách trau dồi thêm những thói quen tích cực và hành vi tốt, bạn sẽ có thể nắm bắt và kiểm soát được hướng đi của cuộc đời mình. Cuộc sống tốt đẹp nhất của bạn đang ở phía trước. Hãy đưa ra mục tiêu rõ ràng về những điều bạn muốn và hướng tới nó.

Theo Nhịp Sống kinh tế

ST

TÂY DU KÝ VÀ NHỮNG BÀI HỌC KINH ĐIỂN

Ngẫm thấy ông Ngô Thừa Ân viết truyện gì mà mấy trăm năm sau mới hiểu được:

- Những yêu quái có số má chuyên hãm hại dân lành... thì toàn là con cháu hoặc thân cận của các quan Thiên đình.

- Yêu ma quỷ quái đâu có tàn ác đến đâu thì cũng chẳng bị sao, cùng lắm là kiểm điểm nghiêm túc và rút kinh nghiệm sâu sắc. Cụ thể là cứ khi nào Tôn chuẩn bị ra tay trừng phạt thì y như rằng lại xuất hiện 1 người có vai vế đến can thiệp, bảo để mang về xử lý nội bộ, nhưng rồi xử lý thế nào thì có trời mới biết.

- Kẻ tích cực trừ gian diệt ác như Tôn Ngô Không thì lại bị ngay cái vòng kim cô trên đầu. Hễ mạnh tay tí là bị cấp trên siết chặt tay. Có khi còn bị đuổi ra khỏi ngành.

- Người chả có tí bản lĩnh tài cán gì như ông Đường Tăng thì lại được làm lãnh đạo. Có người lý giải vì nọ vì kia, nhưng thực tế nếu không có sự sắp đặt của những người quyền lực như Bồ tát thì còn lâu mới... có cửa

- Đoàn đi lấy kinh nếu không có ông Sư Phụ thì chắc chắn sẽ đi nhanh hơn. Thế có nghĩa là, sự có mặt của lãnh đạo bất tài thì chỉ có tác dụng kìm hãm sự phát triển.

- Bát Giới vừa ngu vừa lười nhưng lại giỏi nịnh bợ, kết quả là luôn được ăn no ngủ kỹ. Còn Sa Tăng thật thà thẳng thắn thì suốt đời thua thiệt, phải đi bưng bê sấp mặt.

- Hồi lộ có mặt ở khắp nơi. Ngay cả trên đất Phật thì vẫn phải hồi lộ cái bát vàng mới xong việc.

- On huệ đôi khi cũng cần phải "xét lại". Mỗi lần gặp nạn được Bồ tát cứu giúp thì thầy trò cảm thấy "on Phật, on Bồ tát" lắm lắm. Nhưng đâu biết rằng 90% tai ương là do những bề trên đáng kính đó gây ra.

- **Đàn bà đẹp đa phần là yêu quái độc ác**, dây vào có khi mất mạng.

- Không phải thầy tu nào cũng từ bỏ được dục vọng. Có ông sư chuẩn mực như Đường tăng thì cũng có những ông sư tham ăn, hám gái như Bát Giới.

- Nhân vật thông minh, tài giỏi, trung thành, tốt bụng, cương trực, được việc... và cũng là nhân vật được yêu mến nhất, thì lại là 1 con khỉ.

(Suru tâm)

7 ĐIỀU SẼ LÀM THAY ĐỔI CUỘC ĐỜI BẠN TRONG MỘT NĂM

1. Ngừng phàn nàn về cuộc sống và tập trung vào những điều tích cực.

2. *Đón nhận những khoảng thời gian được ở một mình và làm sạch tâm trí mỗi ngày.*

3. Rời xa những mối quan hệ đang khiến cho cuộc sống của bạn ngày càng tệ đi.

4. *Rèn luyện kỹ năng mà bạn nghĩ nó sẽ có sức ảnh hưởng tới công việc của mình.*

5. Thường xuyên đối thoại nội tâm để tìm ra điểm chung giữa bạn và “đứa trẻ bên trong”

6. *Đừng ngần ngại giúp đỡ người khác, bạn sẽ phát ra tín hiệu cho vũ trụ hiểu rằng bạn là người có giá trị.*

7. Xây dựng mối quan hệ với người cùng lĩnh vực để hợp tác phát triển.

Sưu tầm và biên soạn.

Đến Một Lúc Nào Đó Lòng Mình An

1. Đến một lúc, chúng ta bỗng thông hiểu tất cả mọi quy luật của đất trời: không có gì là trường tồn bất biến, ngược lại, chính nhờ biến đổi mà chúng ta có được những điều mới mẻ tinh khôi.

Chúng ta cảm thấy mọi lý luận, ngôn từ đều thừa thãi, thay vào đó chỉ cần một nụ cười, một ánh mắt hoặc một tình thương nồng ấm, dấu chỉ là của khách qua đường, cũng đủ làm cho ta ấm lòng và hạnh phúc hơn trong cuộc sống.

2. Đến một lúc, chúng ta cảm thấy ngập tràn hạnh phúc không phải vì vớt lên được cái gì đó từ dòng nước, mà chính là quãng xuống bót để dòng nước cuốn trôi.

3. Đến một lúc, chúng ta hiểu được niềm vui đích thật không phải là ở đỉnh vinh quang hay ngọn núi ngập hoa vàng, mà chính là được bước đi thảnh thơi và ngắm hoa đồng cỏ nội trên đường.

4. Đến một lúc, chúng ta cần phải dọn đất trồng hoa trên mảnh vườn của mình, hơn là mỗi mồn chờ đợi ai đó mang hương sắc đến dâng cho mình.

5. Đến một lúc, chúng ta cảm thấy rằng những việc làm thường nhật phải đem lại niềm vui cho cuộc sống hàng ngày, chứ không phải là những ép buộc hay là tập quán khô khan máy móc trong đời.

6. Đến một lúc, chúng ta hiểu ra rằng ích kỷ thường khiến mình nhìn thấy lỗi lầm và cái xấu nơi người khác hơn là nơi bản thân

7. Đến một lúc, chúng ta cảm thấy sự tha thứ bao dung là món quà vô giá cần thiết mà con người có thể trao tặng cho nhau không bao giờ vơi.

ST

CON GÁI À, HÃY NHỚ RẰNG:

1. Cuộc đời này, chỉ ăn với giảm cân thôi đã rất mệt rồi. Cần gì phải yêu đương thêm cho nặng lòng cơ chứ.

2. *Chỉ cần bản thân thấy vui vẻ, một mình hay hai mình đâu phải vấn đề.*

3. Còn trẻ, cô đơn cũng chẳng sao. Chỉ cần không hết tiền tiêu thì vẫn ổn!

4. *Cả thế giới cho tôi biết có người yêu là thế nào. Còn tôi sẽ cho cả thế giới biết, tôi độc thân sống tốt ra sao.*

5. Người ta thì “Dành cả thanh xuân để yêu ai đó”. Còn tôi chính là dành cả thanh xuân chỉ để kiếm tiền và tiêu tiền!

6. *Tự dặn lòng: “Thân làm tiên nữ, không được động lòng phàm!”*

7. Hạnh phúc đơn giản chỉ là ngày chủ nhật nóng bức được trốn trong phòng điều hòa xem phim, lướt điện thoại rồi lăn ra ngủ khò mà thôi.

8. *Con gái nếu chưa 25, cứ bình tĩnh ế! 25 tuổi, bạn có sự nghiệp phải lo, có bố mẹ và gia đình để chịu trách nhiệm, có bạn bè để cùng sống tự do và vi vu. Con gái tuổi 25, bạn không thiếu gì cả, bạn chỉ là chưa có mà thôi!*

9. Bạn bè quanh tôi đang cố gắng lăn lộn trong những mối quan hệ mới hoặc chia tay người yêu. Còn tôi thì cố gắng lăn lộn trên giường đấu tranh thức dậy trước 8h mỗi sáng!

10. *Bạn bè đồng trang lứa đang mơ về ngôi nhà và những đứa trẻ. Còn tôi thì mơ về cái thẻ và những chuyến đi.*

11. Có nhiều cô gái từng gặp được một người đàn ông tốt, song lại không thể đứng bên cạnh người ấy. Sau này thì ngược lại, cứ tìm hoài, tìm mãi vẫn không ai có thể xứng đôi với mình.

12. *Sau tất cả, tôi nhận ra rằng, điều làm một cô gái mỉm cười và hạnh phúc thật sự là khi đứng trước gương và thấy mình xinh đẹp, tươi rói và đầy sức sống, chứ không phải do tình yêu của bất kì chàng trai nào.*

Đàn ông có cũng được, không có cũng chẳng sao. Kiếm nhiều tiền đi, đi chơi đi, làm đẹp đi, gặp nhiều người đi, rồi dần dần lại đầu vào đấy, rồi bạn sẽ ổn và ngày càng tỏa sáng rực rỡ hơn thôi.

ST

Trưởng thành là

Trưởng thành thực ra có một dấu hiệu rất đơn giản thế này, *bạn thấy rằng càng lớn thì lại càng có nhiều thứ mình cần học hỏi hơn nữa.*

Trưởng thành là khi biết được rằng xung quanh mình ở ngoài kia có rất nhiều người còn giỏi hơn ta nhiều lần. *Để rồi ta nhìn vào kết quả mình làm dù rằng ta vẫn ghi nhận thành quả của mình nhưng ta biết rằng vẫn còn phải không ngừng cải tiến bản thân và năng lực của mình để làm tốt hơn nữa.*

Trưởng thành là khi mình thấy được vai trò và trách nhiệm của mình đối với gia đình, với tổ chức và đất nước này. Là khi ta nhận thức được rằng gia đình cần ở ta điều gì? *Ta nhận ra rằng GD cần ở ta là một người có trách nhiệm, biết tự lo cho bản thân để bố mẹ và những người thân không phải phiền lòng, GD nơi ta ở đâu cần một thành viên vì mình mà khiến cho người thân phải phiền lòng hơn.*

Trưởng thành cũng là khi ta nhận thức được ta đã lớn ta cần đi làm, là khi ta nhận thức được đúng trách nhiệm công việc của mình. Trưởng thành ta cũng nhận ra được rằng tổ chức cần ta hãy là người làm tốt nhiệm vụ, vai trò của mình và làm hiệu quả trong việc ta được giao. *Trưởng thành là lúc ta cũng nhận ra rằng ở bất cứ nơi nào ta đến thì ở đó không cần thêm sự kêu ca, phàn nàn, nói xấu, chê bai, chửi thề của ta bởi như vậy nó chỉ khiến ta chẳng phát triển và học hỏi được điều gì giúp ta tốt hơn và nó cũng chẳng giúp ích gì thêm cho tổ chức nơi ta đến được tốt hơn mà nó chỉ góp phần khiến ta tô đậm thêm điểm đen của tổ chức mà thôi. Ta nhận ra rằng nếu như thế thì nơi ta đến đâu cần thêm những người như ta nữa đâu.*

Trưởng thành là lúc ta nhận ra được mình còn có nhiều thứ chưa nhận thức được như những người ở vị trí cao hơn ta. *Ta nhận ra rằng mỗi người đều là con ếch ngồi trong cái giếng với miệng giếng nơi ta nhìn thấy bầu trời là sự hiểu biết của ta. Ta ngồi trong giếng nhìn bầu trời của ta nó to bằng cái mâm nhưng ta không biết rằng ngoài miệng giếng của ta còn có bầu trời rộng lớn hơn rất nhiều mà ta không nhìn thấy. Càng trưởng thành ta lại càng thấy mình nhỏ bé với thế giới này nên ta cũng không phải có gì đó là đặc biệt, là số một ở cái thế giới rộng lớn bao la này. Trưởng thành ta nhận ra rằng ta được trả tiền không phải để chứng minh ai đó sai, ta nhận ra rằng nếu ta là người có năng lực thì ta sẽ tìm cách để biến*

điều đó thành trở thành hiện thực, có như vậy ta mới là người cần đến, là người tạo ra giá trị hơn.

ST

=== PHẢI BIẾT QUÝ TIẾC PHƯỚC BÁO CỦA MÌNH . ===

Khi ăn cơm, ăn cho thật sạch, một hạt cũng không chừa, đều không phung phí, đây là tiếc phước. Khi mình ăn cơm, phải nghĩ đến người khác, thế gian còn có rất nhiều người bị nạn không có cơm ăn. Với bản thân cần phải tiết kiệm để giành một phần đi cho những người đang khó khăn.

Quần áo phải mặc cho sạch sạch sẽ sẽ, chỉnh chỉnh tề tề, đây là tiếc phước. Quần áo mặc rách rồi không sao, có thể sửa, có thể vá, cần thiết giặt cho sạch, cần thiết có thể che thân, đủ ấm là được. Thế gian khổ nạn, chúng sanh, kẻ không có quần áo mặc vẫn còn rất nhiều. Chúng ta phải biết những thứ mình dùng, mình sử dụng là mình đang làm tiêu giảm phước báo của mình. Còn mình đem tặng, cho, giúp cho người khác là mình đang làm tăng phước báu của mình nhé.

Niệm niệm nghĩ đến chúng sanh, và toàn tâm, tận lực giúp đỡ tất cả chúng sanh, luôn luôn lập tâm, xem định bụng như vậy là lòng thiện.

Trong đời sống hằng ngày, cần thiết để ý. Người tu hành thật sự, một tờ giấy cũng không phí. Tuy khoa học kỹ thuật ngày nay phát triển, vật dụng trong sinh hoạt hằng ngày được làm ra rất dễ dàng. Nhưng cũng cần phải e ngại, dè dặt, không thể phung phí. Những gì có thể tiết kiệm, dùng hết khả năng mà tiết kiệm. Như thế, bạn có thêm phước, do đó thọ hưởng không hết.

Phung phí tùy ý, phước báo của bạn hưởng tận nhanh chóng. Hưởng tận rồi, dù còn thọ mạng, bạn cũng phải chết. Tại sao như vậy? Phước không còn, lộc tận, người vong.

Bạn có thọ mạng 100 tuổi, nhưng 60 tuổi đã hưởng hết phước báo, thì 60 tuổi bạn phải chết. Nếu như thọ mạng của bạn là 60 tuổi, bạn suốt đời thương tiếc phước báo. Khi đến 60 tuổi, phước của bạn vẫn chưa hưởng hết, thọ mạng thì kéo dài, cho đến khi phước báo đời này hưởng hết.

Thật thà mà nói, người đời nay hưởng thụ đều do phước báo còn lại của những đời trước. Trong đời này, họ chỉ hưởng phước, mà không tu phước. Đạo lý này, người đời nay không có ai tìm tòi, đến nỗi bạn có nói, người ta cũng không tin.

Chúng ta là người học Phật, thường hay tiếp xúc với Kinh giáo. Đối với lý luận này, cơ hội nghe được sự thật chân tướng nhiều hơn. Nhưng tại sao vẫn không thể quay đầu trở lại? Do bởi ảnh hưởng của toàn xã hội.

Đại đa số mọi người không tin, cho là lời của Phật và Bồ Tát chưa hẳn là thật.

Cho nên, chúng ta thấy được rất nhiều người học Phật với tấm lòng hoài nghi, tuy nghe rõ ràng, nghe Minh bạch, nhưng cảnh giới hiện tiền vẫn chạy theo cảnh giới trước mắt, không trở đầu lại được.

Do họ không trở đầu lại được, cho nên sau khi chết rồi còn có nạn. Nạn này là đọa lạc tam ác đạo: Địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh. Đường ác đạo, vô thì dễ, ra thì rất khó. Tuyệt đối không phải chết là hết, chết là cái gì cũng không còn. Nếu thật sự chết rồi là hết, chúng ta đâu cần học Phật làm gì.

Nhưng chân tướng sự thật là chết rồi thì rắc rối vô cùng, lời này là thật. Lời nói này của tôi, trên giảng đài nói hết mấy chục năm. Chết rồi thì không còn phương pháp cứu vãn được nữa. Cần thiết trước khi hơi thở chưa dứt, quay đầu trở lại vẫn còn kịp. Thế quay đầu trở lại là làm gì là gấp rút bỏ ác ,hành thiện, tu nhân tích đức, hiếu dưỡng cha, mẹ, bố thí cho chúng sanh,niệm niệm vì lợi ích của mọi người, của toàn thế giới.

NAM MÔ BỒN SƯ THÍCH CA MÂU NI PHẬT

NAM MÔ A DI ĐÀ PHẬT

NAM MÔ DƯỢC SƯ LƯU LY QUANG VƯƠNG PHẬT

Phật Pháp Nhiệm Mầu 🙏🙏🙏

ST

☀️ TÂM KHÔNG TƯ LỢI THÌ ĐƯỜNG SẼ TỰ RỘNG MỞ

Người Trung Quốc thường nói: *“Lòng dạ không tư lợi thì trời đất sẽ rộng mở”*. Một người có tấm lòng rộng lớn, sẽ có nhiều bạn bè, cũng sẽ có nhiều người sẵn lòng giúp đỡ họ hơn, khi họ thực sự gặp vấn đề, thì cũng có nhiều người chủ động tìm đến để giúp đỡ. Cái gọi là: *“Người đắc đạo được giúp đỡ nhiều, người thất [không có] đạo được giúp đỡ ít”* (Đắc đạo giả đa trợ, thất đạo giả quả trợ) cũng cùng là đạo lý như vậy.

Nói từ chuyện lớn, vì sao Đường Thái Tông Lý Thế Dân lại có thể khai sáng một thời đại hưng thịnh cho nhà Đường, điều này là có quan hệ mật thiết không thể tách rời với tấm lòng rộng rãi của ông. Sau sự biến Huyền Vũ môn (Huyền Vũ môn chi biến), Lý Thế Dân vốn dĩ có thể giết ngay Ngụy Trưng – trợ lý của Lý Kiến Thành. Bởi vì Ngụy Trưng từng khuyên Lý Kiến Thành mưu sát Lý Thế Dân. Nhưng Lý Thế Dân lại không tính toán hận thù trước đây, xem Ngụy Trưng là người có tài, không chỉ không giết ông ta, còn thăng Ngụy Trưng lên làm tể tướng, đặt định công lao cho sự thịnh vượng sau này của triều đại nhà Đường.

Từ một khía cạnh nhỏ khác mà nói, một lần có đồng nghiệp nói xấu tôi trước mặt lãnh đạo, mặc dù biết được chuyện đó nhưng tôi đã không để tâm đến việc này. Sau khi người đồng nghiệp đó biết được điều này đã vô cùng cảm động. Sau đó không lâu, vào lúc tôi đang gặp phải một chuyện rắc rối, chính vị đồng nghiệp này đã chủ động thay mặt tôi giải thích với lãnh đạo, [vì thế tôi] mới tránh được một số rắc rối sau này.

Giữa người với người, sẽ luôn gặp phải một số việc không như ý. Một người bạn dù tốt đến đâu, cũng sẽ có một lần nào đó nói điều không tốt về bạn. Nếu vì thế mà tâm chúng ta sinh ra oán giận, sẽ phát hiện rằng ngay cả đến một người bạn thì bản thân cũng không có nữa. Đại khái đây chính là đạo lý *“Nước quá trong ắt không có cá”* mà người ta thường nói đến.

Nhìn người thì chỉ nhìn vào cái tốt của họ, thì sẽ phát hiện rằng tất cả mọi người đều có thể làm bạn; [còn] ngược lại, sẽ phát hiện rằng ngay cả đến một người bạn cũng không có nữa. Trong tâm không có suy nghĩ ích kỷ, nhìn người thì chỉ nhìn vào mặt tốt; nhìn sự việc thì chú ý đến toàn cục, hãy nên đứng về góc độ của đối phương để nhìn nhận vấn đề, vậy thì bản thân sẽ có rất nhiều bạn bè, con đường của chúng ta cũng sẽ tự nhiên rộng lớn.

ST

ĐẶT MÌNH VÀO VỊ TRÍ CỦA NHAU!

Rõ ràng người đàn ông có thể nhìn thấy cổ tay của người phụ nữ mình yêu đang chảy máu. Nhưng lại không biết lí do tại sao. Hoặc thấy cũng không lên tiếng hỏi.

Cô gái không hiểu được trên lưng người đàn ông mình yêu đang bị tảng đá đè nặng mà lại chỉ thấy người đàn ông của mình dần dần kiệt sức nhưng cũng chẳng hỏi tại sao.

Cả hai không hỏi, mà chỉ nhìn vào thứ mình muốn thấy. Người đàn ông không biết sự tồn tại của con rắn, cô gái cũng không biết nỗi đau trên lưng người đàn ông ngày ngày đè xuống.

Giống như chính hiện thực bây giờ. Đàn ông nghĩ đàn bà ko hiểu áp lực của mình. Nhưng đàn ông lại chẳng hiểu nỗi đau đàn bà đang chịu đựng.

Tình yêu dần đi vào ngõ cụt, lí do không ngoài lệ chính là do con người. Ban chỉ nhìn thứ ban muốn thấy, mà không đặt mình vào địa vị của đối phương và xem họ đang thế nào. Và mọi thứ đều không như thứ ban đang nhìn thấy.

Vậy mới nói, đời sẽ nhẹ nhàng hơn biết mấy, nếu biết đặt mình vào vị trí của nhau.

Via: Tony Buổi Sáng

ST

Làm người, đừng tổn thương người, đừng lừa người, đừng phụ người.

Lòng người nếu đã bị tổn thương thì khó xoay chuyển, niềm tin nếu đã bị hủy thì khó xây dựng lại, chân tình một khi đã mất thì khó có thể tìm về.

Làm người, giàu nghèo không quan trọng, thành công hay thất bại cũng không quan trọng, điều quan trọng là nhân phẩm phải đoan chính, không kiếm những đồng tiền trái với lương tâm, không làm ra những chuyện thương thiên hại lý.

Cốt lõi làm người là gì? Khi nghèo túng không hãm hại lừa đảo, khi sung túc đừng kiêu căng ngạo mạn, khi cực khổ không bán đứng bạn bè, khi khó khăn không tính kế người khác.

Lương tâm làm người là gì? Trong những ngày tháng thành công đừng quên người đã giúp đỡ bạn, khi thời điểm huy hoàng đừng quên người đã ủng hộ bạn, khi giàu sang phú quý đừng quên người đã đồng hành cùng bạn.

Giới hạn làm người là gì? Không được quên người đã giúp đỡ bạn, không được vứt bỏ người bước đi cùng bạn, không được tổn thương những người yêu bạn, có nghèo đến đâu cũng phải giữ được tôn nghiêm, có giàu đến đâu cũng không thể coi thường người khác.

St

Trân trọng bản thân và sống theo cách của chính mình

Khi ta sống, ta sẽ luôn bị đánh giá và phán xét bởi những người xung quanh. Nhưng liệu chúng ta nên sống để vừa lòng người khác hay là trân trọng bản thân và sống theo cách của chính mình?

1. Khi im lặng:

Những người yêu thương ta sẽ khuyên ta lắng nghe, nhưng cũng có những kẻ ghét ta sẽ chỉ trích ta là người hời hợt.

2. Khi ta nói:

Những người yêu thương ta sẽ khuyên ta chia sẻ, nhưng cũng có những kẻ ghét ta sẽ chỉ trích ta là người nói nhiều.

3. Khi ta nói về những điều to lớn:

Những người yêu thương ta sẽ cảm kích và tìm cách học hỏi, nhưng cũng có những kẻ ghét ta sẽ chỉ trích ta là người quá kiêu ngạo.

4. Khi ta nói về những điều đời thường:

Những người yêu thương ta sẽ đánh giá cao sự giản dị, nhưng cũng có những kẻ ghét ta sẽ chỉ trích ta là người tầm thường.

5. Khi ta hy sinh:

Những người yêu thương ta sẽ biết ơn và trân trọng, nhưng cũng có những kẻ ghét ta sẽ chỉ trích ta là "đạo đức giả".

6. Khi ta sống thật:

Những người yêu thương ta sẽ tha thứ và yêu thương ta nhiều hơn, nhưng cũng có những kẻ ghét ta sẽ lại càng căm ghét ta hơn.

Vì vậy, hãy sống theo cách của chính mình. Đừng cố uốn mình theo những con mắt trần gian đeo cặp kính màu, điều đó sẽ làm cho ta không còn là chính mình nữa. Hãy trân trọng bản thân và sống theo cách mà ta cho là đúng. Khi ta sống thật với chính mình, ta sẽ được yêu thương và đánh giá đúng giá trị của mình.

Cuộc đời có thể không hoàn hảo, có những lúc ta phải đương đầu với những thử thách và khó khăn. Nhưng đừng bao giờ từ bỏ và hãy luôn tiến lên phía trước.

**"Khi thương nước đục cũng trong,
khi ghét nước sạch giữa dòng cũng dơ."**

Vì vậy, hãy sống theo đúng giá trị của chính mình và đừng để bị cuốn theo những thước phim mà người khác đóng vai chính .

ST

ĐỪNG CỐ GẮNG ĐỂ LÀM VỪA LÒNG TẤT CẢ MỌI NGƯỜI

Có một sự thật là: Dù bạn tài giỏi tới đâu cũng không thể làm hài lòng tất cả. Cuộc sống vốn muôn màu muôn vẻ, có người ưu ái bạn thì cũng có kẻ gièm pha, có người tôn trọng bạn thì cũng có kẻ coi bạn bằng nửa con mắt mà thôi.

Nếu dành hết tâm trí mình để quan sát thái độ người khác, phải chăng là bạn đang sống hộ cuộc sống của họ?

Đại bàng không cần tiếng vỗ tay khuấy động cũng tự mình bay bổng vút tận trời cao. Loài hoa hoang dại trong núi sâu không cần có người thương thức cũng đua nhau nở. Làm người không cần ai cũng thích mình, chỉ cần bạn luôn chất phác, bao dung, lương thiện. Như vậy là quá đủ rồi!

ST

Chúc cho bạn luôn có đủ động lực để tiến ngày một xa hơn trên con đường bạn đã lựa chọn ❤️

Chúng ta không còn nhỏ để tin rằng cỗ máy thời gian của Đô-re-mon là có thật để quay lại những ngày còn thơ ấu, sống trong vòng tay của bố mẹ, mặc kệ ngoài kia là bão giông.

Cho dù ngày hôm qua kết thúc như thế nào, thì nó cũng đã ở quá khứ, và hôm nay bạn vẫn phải lựa chọn mạnh mẽ để đi tiếp con đường của mình.

Trong cuốn sách "*Đừng để tương lai chết trước tuổi 30*" có đoạn viết: Khi còn nhỏ chúng ta thường nghe câu: "*Thế giới này có quá nhiều thứ không như ý, nhưng cuộc sống của chúng ta vẫn phải tiếp tục.*"

Bây giờ mới hiểu dù hôm nay ta có khó khăn đến thế nào, mặt trời ngày mai vẫn sẽ mọc như thường lệ. Vậy thì cứ thế đi, dù gì vẫn còn những ngày tháng chán chường hơn đang đợi chúng ta."

ST

Chúng ta tạo tương lai cho chính mình

1. Gặp chuyện khó khăn, tự mình biết hỏng ở đâu thì đắp, rồi ở đâu thì gỡ. Không biết mình cần gì thì người khác cũng chẳng biết ở đâu mà dang tay cứu.

2. Đường đời đánh ngã sấp mặt, trầy da tróc vảy cũng tự mình chữa lành, đã ngã rồi không tự đứng lên, tính để người ta đạp lên sao?

3. Thành công không khoe khoang, thất bại không giải trình. Sự cố gắng trong im lặng luôn nhận được thành tựu rộn vang.

4. Nước mắt uất ức rơi, khóc một trận không biết trời mây thế nào, rồi tự mình lau khô, sáng mai lại vui vẻ chiến đấu tiếp.

5. Có chuyện buồn bã, tự mình an ủi nội tâm, cho bản thân thêm động lực đi tiếp. Mình không hiểu mình, đừng mong người khác biết tuốt.

6. Cha mẹ mình, mình không lo toan, vậy đùn đẩy cho ai lo. Nếu không gánh vác được gia đình, ít nhất cũng đừng để cha mẹ phải muộn phiền.

7. Đồ ăn mình tự mua, tiền mình tự kiếm, thân mình tự nuôi. Như vậy mình mới có lựa chọn, sống theo ý của mình. Không gì bằng tự thân vận động.

8. Cầu thời, cầu vận không bằng cầu mình. Chuyện của mình người khác sao thấu, đợi chờ ban ơn chi bằng tự lực hành động.

9. Tương lai mình không lo, thì để ai lo đây? Nếu không làm chủ ước mơ của mình, mình sẽ phải lao động cho giấc mơ của kẻ khác.

10. Học hành làm việc tốt là ám vào thân mình, cho mình chứ cho ai mà tiếc công sức. Mình không làm chủ cuộc đời thì sẽ có kẻ khác làm thay!

“Chúng ta đang thực sự tạo ra tương lai của mình bằng những việc làm mỗi ngày. Sự thành công hay thua kém sau này, do một tay mình làm nên hôm nay. Sướng khổ thế nào là tự mình chuốc lấy”

ST

Đừng vội vàng

Ai cũng có câu chuyện của riêng mình nhưng một số người sẽ chọn cách lặng im, không nói ra cho người khác biết.

Ai cũng có những góc khuất của bản thân không thể giải bày nhưng họ chọn che giấu.

Ai cũng có những nỗi đau trong lòng khó bày tỏ nên họ chọn cất giấu đi.

Ai cũng có những khó khăn nhưng họ chẳng thở than bởi không cần lòng thương hại.

Mỗi người sinh ra không có mấy ai hoàn hảo, không mấy ai vẹn đầy, không mấy ai hạnh phúc. Chẳng qua họ không muốn kể than, không muốn người khác lo lắng bận tâm và có thể là xát muối vào điều đó.

Nhìn bề ngoài chỉ có thể thấy được những điều đẹp đẽ, tươi vui hoặc một phần tính cách của một ai đó chứ không thể nhìn thấy được quá trình cố gắng, nội tâm trăn trở, góc khuất đau lòng mà họ đang cố cất đi.

Vậy nên, đừng vội vàng đánh giá suy xét ai khi mình không sống cuộc đời của họ.

👉Mộc An Nhiên

ST

BÀI HỌC TỪ “7 THÓI QUEN CỦA BẠN TRẺ THÀNH ĐẠT”

“Biết nuôi dưỡng niềm tin và hy vọng. Bạn trẻ, bạn sẽ đời được núi!”

Thói quen 1: *Có thái độ sống tích cực*

Thói quen 2: *Biết định hướng tương lai*

Thói quen 3: *Việc hôm nay không để ngày mai*

Thói quen 4: *Tư duy cùng thắng*

Thói quen 5: *Biết lắng nghe để thấu hiểu và để được thấu hiểu*

Thói quen 6: *Có tinh thần hợp tác*

Thói quen 7: *Biết rèn luyện và phát triển những kỹ năng*

Cre: Tư duy ngược

ST

Sau năm mươi tuổi, cách sống tốt nhất là để bản thân học cách buông bỏ, để bản thân tàn nhẫn hơn, dám chia tay với một số người, ngừng tốt với một số người, bỏ đi sự hào phóng của bản thân, để bạn có thể sống tốt.

Vì vậy, sau năm mươi tuổi, đừng quá tốt với ba loại người này, sẽ làm hỏng vận may của bạn.

1. Đừng quá tốt với người không biết báo ơn, suy cho cùng cũng là đối với sói mắt trắng mà thôi

Sau 50 tuổi, hãy bỏ đi lòng hào hiệp, đừng đối đãi với những người không biết đền ơn, họ chỉ muốn được lợi từ bạn mà không chịu cho bạn tấm chân tình. Khi đến lúc không có lợi, họ sẽ phản bội bạn. Họ sẽ cho rằng việc bạn làm là điều hiển nhiên và chẳng bao giờ coi trọng bạn, dần dà về sau sẽ càng thấy bạn dễ lợi dụng và coi thường bạn hơn thôi. Có những người khi bạn cho 7 họ sẽ không biết cảm ơn họ chỉ trách bạn tại sao không cho thêm 3 nữa để đủ 10.

2. Đừng đối xử tốt với người đạo đức giả, điều đó không đáng

Những kẻ đạo đức giả đặc biệt giỏi nguy trang, họ nói trước mặt bạn một đằng, sau lưng bạn lại làm một nẻo.

Một người đạo đức giả sẽ chỉ yêu cầu lợi ích từ bạn, nhưng khi bạn gặp khó khăn, anh ta sẽ trở thành một con người khác, giả vờ rằng anh ta không biết bạn và không muốn giúp đỡ bạn.

Vì vậy, khi bạn gặp những người đạo đức giả, cho dù bạn có thân thiết với họ đến đâu, đừng quá tốt với họ, đừng dễ dàng tin tưởng họ, đừng nói với họ mọi thứ và hãy học cách để mắt đến họ, cách tốt nhất phải đối xử tốt với bản thân. Ngược lại, nếu bạn quá nhiệt tình và thiếu suy nghĩ, nếu họ lợi dụng bạn, cuộc sống của bạn sẽ rơi vào vực thẳm và khó có thể quay đầu lại.

3. Đừng quá tốt với những kẻ thích nói xấu sau lưng người khác, cuối cùng bạn sẽ trở thành trò cười của họ

Chúng ta phải biết quan tâm đến người khác, đồng cảm với người khác, không mỉa mai, không nói đúng sai, không vu khống người khác, hãy cứ là chính mình và sống tốt cuộc sống của chính mình. Và nếu xung quanh bạn có một số người thích ngồi lê đôi mách, nói chuyện của người khác và tung tin đồn nhảm của người khác, thì bạn nên bớt tiếp xúc với những người này và đừng quá nhiệt tình với họ.

Những người thích nói xấu sau lưng người khác hoặc là đố kỵ hoặc ghen tị với người khác, họ có ý định xấu và không muốn nhìn thấy điều tốt đẹp của người khác, không sớm thì muộn bạn cũng sẽ trở thành trò cười cho họ.

Sau năm mươi tuổi, chúng ta đều đang bước trên con đường già đi, nên đối xử tốt với bản thân, yêu thương, chiều lòng bản thân thay vì chiều lòng người khác, làm việc của mình và sống cuộc sống mình thích, thật bình yên và chúng ta nên im lặng, không tham gia vào các cuộc vui và tránh xa những người tung tin đồn thất thiệt, kéo chuốc họa vào thân.

ST

RÕ RÀNG CHÍNH LÀ SỨC MẠNH!!!!

Khi bạn không biết bạn muốn gì, bạn sẽ không nhìn thấy con đường để dẫn tới nó. Cái gì có trong đầu thì sẽ có trong tay. Đó là một quy luật hiển nhiên.

ĐỪNG BAO GIỜ NÓI: SAO CŨNG ĐƯỢC!

- *Em ơi, em muốn ăn gì?*
- *Sao cũng được, anh ăn gì em ăn đó*
- *Ăn bánh canh nha?*
- *Em mới ăn hôm qua rồi.*
- *Vậy ăn bún giò?*
- *Ăn bún mập lắm!*
- *Vậy em thích ăn gì?*
- *Sao cũng được anh*
- *Nhịn luôn đi em :)))*

Tôi ghét nhất mấy đứa... sao cũng được! Vậy chứ tới hỏi mình chọn cho nó là nó có ý kiến.

Chắc bạn cũng từng gặp phải những người như vậy, với những tình huống tương tự như vậy.

Đó cũng là lý do, nhiều khi đi ăn cùng một nhóm bạn, tôi luôn là người cầm menu và chọn món.

Kết quả thì sao, tôi luôn được ăn món tôi thích. Những người còn lại thì sao?

Một số thì họ sẽ la lên: Ôi, món đó em không ăn được. Số này đông lắm, tôi mặc kệ.

Số còn lại: Nhắm mắt ăn đại cho qua, mặc dù đó không phải món mình thích.

Những người **SAO CŨNG ĐƯỢC** này thường họ mắc một căn bệnh không rõ ràng.

Họ cứ tưởng sao cũng được thì sẽ được người khác xem mình là dễ chịu nhưng thật ra không phải như vậy. Việc không rõ ràng này không chỉ biểu hiện ở việc muốn đi đâu hay ăn gì. Họ còn không rõ ràng ở mọi việc khác.

Không tin bạn cứ hỏi họ:

- *Điểm mạnh của em là gì? Em đam mê gì?*
- *Năm 2020 em đã đạt được mục tiêu gì?*

- Ước mơ thật sự trong đời em là gì?
- 2021 em có những mục tiêu nào?
- Em có những thói quen thành công nào?

Chắc chắc họ sẽ ú ớ, bức đầu bức tai...

Điều này không chỉ làm họ mất điểm trước người khác mà còn khiến họ vô tình rơi vào nhóm **KHÓ THÀNH CÔNG**.

"RÕ RÀNG" CHÍNH LÀ SỨC MẠNH

Bởi **RÕ RÀNG** chính là một trong những **ĐIỀU KIỆN TIÊN QUYẾT** nếu bạn muốn đạt được bất kỳ điều gì trong cuộc sống.

Một lần tư vấn cho một người phụ nữ ở HN, tôi hỏi:

- Em thấy màu gì ở căn phòng này?
- Dạ, nhiều màu sắc khác nhau.

Tôi tiếp tục đưa cô ấy một cái ly màu đỏ, rồi bảo: Hãy nhìn vào cái ly đỏ này trong 5 giây.

- Ok, giờ em hãy nhìn quanh căn phòng, em thấy màu gì?

- Oh, có rất nhiều cái túi màu đỏ, một chùm đèn cũng màu đỏ và các cô tiếp tân cũng mặc áo đỏ.

Khi bạn không biết mình muốn gì, bạn sẽ không nhìn thấy con đường để dẫn tới nó. Cái gì có trong đầu, thì sẽ có trong tay. Đó là một quy luật hiển nhiên.

Trong cuốn Tác nhân Thu hút, tác giả chia sẻ:

"Chính sự rõ ràng là bước quan trọng giúp chúng ta **THU HÚT** những điều chúng ta muốn. Khi biết **RÕ RÀNG** mình muốn gì, cuộc sống sẽ mang đến cho chúng ta một cách rất tình cờ, một sự sắp đặt mà chính chúng ta cũng không giải thích được.

Nó có thể biểu hiện là một hoàn cảnh cụ thể, một con người cụ thể, hay một ý tưởng lóe lên trong đầu giúp chúng ta ngộ ra con đường đưa ta đến đích".

Đó cũng là lý do nhiều khi, những buổi tư vấn của tôi cũng chỉ đơn giản là làm cho các bạn biết rõ ràng về mình, bạn là ai, bạn thuộc nhóm tính cách nào, điểm mạnh bạn là gì, ước mơ của bạn là gì?...

Cuối cùng, hãy nhớ câu này: KHI BẠN RÕ RÀNG, BẠN SẼ DI CHUYỂN NHANH HƠN!

Nguồn: Bầu Thuận

ST

NGƯỜI TA KHÔNG TỐT NHƯ BẠN NGHĨ, PHẢI LÀM SAO ĐÂY?

Tin rằng ai cũng từng một lần thất vọng, thậm chí là giận dữ nếu người đối diện không như ta nghĩ. Đó là chuyện thường tình, không có gì phải bất ngờ. Nhưng để sự giận dữ hay mất bình tĩnh lấy đi những phút giây bình yên của bạn thì thực sự quá là lãng phí và đắt đỏ. Vậy làm sao để bản thân không thất vọng về ai đó, luôn giữ được bình tĩnh dù gặp phải chuyện gì? Hãy nghe lời khuyên từ triết gia khắc kỷ Epictetus:

“Đó chỉ là bề ngoài, là cảm giác ban đầu và hoàn toàn không phản ánh bản chất thực sự.”

Đây là lời nhắc nhở Epictetus để lại, giúp ta thực hành Kỷ luật khi đứng trước sự chấp thuận. Bất cứ khi nào tâm trí trở nên quá hỗn loạn vì những ý kiến phán đoán giá trị, hãy tạm dừng và tự nhủ câu trên. Nói không với những nhận định ở bề nổi đó cho đến khi bạn tìm hiểu vấn đề kĩ hơn.

*Khi bạn chuẩn bị đưa ra đánh giá rằng ai đó là tốt hay xấu, là đúng hay sai, hãy chậm lại và suy ngẫm, sự suy ngẫm sâu sẽ giúp bạn không đưa ra kỳ vọng hay phán đoán sai lầm. Sâu hơn, bạn nhận thấy con người đều bình đẳng và chẳng có lí do gì để đánh giá một người cả. **Và nhờ đó, bạn không còn suy nghĩ định kiến về một ai, và chẳng cần thất vọng vì ai cả.***

 ✚ CHỦ NGHĨA KHẮC KỶ | Matthew J. Van Natta
 ST

Cuộc sống đâu phải lúc nào cũng như ta mong muốn

Có những thứ đâu biết đắng nhưng vẫn phải cố gắng nuốt vào trong.

Đôi lúc cũng muốn hy vọng vào một tương lai nào đó tươi sáng hơn, nhưng mỗi lần hy vọng là mỗi lần thất vọng, hy vọng càng nhiều thất vọng lại nhiều hơn.

Cũng muốn mỉm cười lắm với cuộc đời vậy mà chẳng hiểu sao chưa kịp cười thì nước mắt lại rơi.

Tôi cũng muốn thôi, không biết nữa về nỗi buồn về tấn bi kịch của đời mình nhưng rồi hàng đêm nỗi buồn của tôi lại lan tỏa đến với trần đời.

Đã bao lần tôi hứa bao lần tôi lại thề sẽ không bao giờ xin lỗi chính mình, nhưng rồi sao chứ, tôi vẫn là kẻ phản bội lời hứa phản bội câu thề thì trách chi ai không giữ lời.

Tôi thương tôi không có lấy một người để nói thành lời. Tôi thương tôi chỉ biết chia sẻ với chính mình.

ST

Sống biết ơn với lòng khoan dung tâm thái sẽ luôn nhẹ nhàng, an nhiên.

Nghĩ tích cực, sống tích cực, tích cực học hỏi & làm việc để trở thành một con người tích cực. Mục tiêu hướng đến:

Là một người luôn yêu thương bản thân, gia đình, những người xung quanh.

Sống cuộc đời có giá trị - mang lại giá trị cho bản thân, gia đình & xã hội.

...@.@...



Gửi bạn - một người tuyệt vời!

Mình tin con đường bạn đang đi, tới đây chắc chắn sẽ tràn đầy những điều hạnh phúc và gặp được rất nhiều những con người tốt lành. Bởi vì bạn xứng đáng! Xứng đáng sau tất cả những tiếng cười, giọt nước mắt mà bạn đã trải qua để trưởng thành.

Khổ đau chính là một chất xúc tác để con người ta buộc lòng phải mạnh mẽ, phải bộc ra cho hết tất cả những nội lực vốn dĩ tiềm ẩn bên trong, phải học cho xong những bài học cần phải có để hoàn thiện đời sống tinh thần. Và nếu có người đã dạy chúng ta sống trong khổ đau thì hẳn đâu đó sẽ có người đang đến để dạy chúng ta cách sống trong yêu thương, trong hạnh phúc.

Cuộc đời là thế phải không bạn? Nó luôn hiện hữu với đầy những gam màu tối sáng khác nhau. Dù số phận giao cho bạn những màu sắc nào, thì miễn bạn nhớ ra rằng, bạn chính là một “họa sĩ” tài giỏi biết chằm phá, pha màu, đi những đường nét lãng mạn, thì tự động bức tranh cuộc đời bạn sẽ luôn sống động theo cách bạn muốn.

Một người bình thường sẽ trở nên đặc biệt nếu như người đó luôn tin vào những giá trị chân chính mà bản thân đang cống hiến. Không có bất kỳ công việc gì bé nhỏ trên cuộc đời này, nếu chúng được nuôi dưỡng bằng một trái tim nhiệt huyết, đam mê và có trách nhiệm.

Một người cũng sẽ trở nên đặc biệt nếu như gặp được những người đặc biệt dành riêng cho họ. Người đó sẽ đến để chỉ trân trọng, động viên và giúp chúng ta hoàn thành những ước mơ, hoài bão lớn trong đời.

*Nếu cuộc đời là những cuộc “**Tìm nhau**”, vậy thì ngay bây giờ chúng ta hoàn toàn có thể tạo ra những mối duyên lành thông qua cách suy nghĩ,*

cách sống tích cực nhất trong điều kiện đang có, mở đường cho những con người đặc biệt như thế đến càng nhiều.

Đề từ chính tinh thần và niềm tin đó sẽ giúp bạn tạo nên một năng lượng thật đẹp, một từ trường thật an lành mang đến những thiện duyên tương ứng theo đúng quy luật hấp dẫn của vũ trụ: “like attracts like” (những điều gì giống nhau sẽ thu hút nhau).

ST

Tài năng của bạn là gì?

Bạn có thể làm gì cả ngày mà không bao giờ nhìn ngó đồng hồ? Bạn có dám mơ rằng điều ấy sẽ trở thành công việc của bạn thay vì công việc bạn đang có? Đừng cho rằng đây là một câu hỏi lớn. Không hề đâu. Thực chất đó chỉ là một câu hỏi rất đơn giản thôi và chẳng khó khăn gì khi suy nghĩ.

Hãy nhớ về điều bạn say mê khi còn là một đứa trẻ. Sở thích và thú vui của bạn là gì? Hiện tại, bạn có muốn làm điều gì trong số đó không? Có phải bạn từng chỉ luôn nghĩ về việc tạo ra thứ này thứ kia; hoặc luôn thích chỉ đạo lũ trẻ hàng xóm giúp bạn cào lá ở sân sau và tạo ra “những con phở” để lái xe đạp vòng quanh? Sẽ có những manh mối – tựa như những mẩu bánh mì đánh dấu đường – giúp bạn tìm ra câu trả lời.

Và vũ trụ này thì luôn mở rộng – luôn có đủ chỗ cho mọi người. Cơ hội và sự trù phú cũng giống như không khí ở quanh ta. Bạn không bao giờ phải lo lắng đến chuyện người bên cạnh sẽ hít thở hết không khí của bạn; không, luôn có đủ cho chúng ta và sẽ luôn là như vậy.

Nếu bạn quyết tâm theo đuổi ước mơ của mình, thế giới sẽ mở đường cho bạn.

ST

Hãy thay đổi cuộc đời của bạn, bằng cách thay đổi thái độ sống

1. Đừng đốt đèn giữa trời nắng. Đừng mang kính đen lúc trời tối. Nếu trường năng lượng đã đủ độ tinh thì cần gì phải nói nhiều?

2. *Lời thật thì không hoa mỹ. Đạo thật thì tối giản không rườm rà.*

3. Không có lỗi thì cần gì biện bạch. Chánh giáo sao còn phải chứng minh là khoa học.

4. *Biết chưa đủ mới còn giải thích. Biết đủ sẽ nói hồng biết và hiệu quả sẽ thay mình giải thích.*

5. Quá cứng rắn và thường nổi giận là biểu thị cho sự mềm yếu và thiếu tự tin.

6. *Giải quyết việc khó từ khi còn dễ. Thực hành việc lớn từ khi còn nhỏ.*

Hãy thay đổi cuộc đời của bạn, bằng cách thay đổi thái độ sống và thay đổi những hành vi nhỏ nhặt của bạn trong cuộc sống thường nhật theo hướng tích cực.

ST

THỜI GIAN

Thời gian, giúp ta nhìn rõ mỗi người bên cạnh, thời gian vừa là của cải, vừa là người thầy, vừa là người bạn tri kỷ, giúp ta hiểu được bao điều hay lẽ phải cuộc đời.

Thời gian, giúp ta cảm nhận được: Cao sang giàu có, rồi cũng trở về không, lợi danh quyền thế vốn là giấc mộng ngắn, chỉ có tình nghĩa và sức khỏe mới cần được trân trọng giữ gìn.

Thời gian, giúp ta có những trải nghiệm quý giá. Kinh qua câu chuyện tình đời, xem nhẹ nhiều vết thương thống thiết, để hôm nay có thể dùng trái tim đơn giản thực tập nếp sống biết ơn và tinh thần biết đủ.

Thời gian, dạy ta biết nhiều điều trong giao tiếp. Khi qua lại với người cần thận trọng lời nói, lỡ phát sinh hiểu lầm nên bình tĩnh giải quyết. Đối với người giả dối, dù nhìn thấu cũng không nên nói tận. Gặp phải kẻ toan tính, dù biết rõ cũng không cần rêu rao. Rồi thời gian sẽ đưa tất cả ra ánh sáng, những nhân duyên bạn đã gây tạo chắc chắn sẽ nhận được hồi đáp tương xứng.

Thời gian, giúp ta gặp được nhiều người, học được nhiều thứ, thọ hưởng sự âm áp và cảm động, để bản thân trưởng thành và tiến bộ.

Cuộc đời ngắn ngủi, đời người vô thường, hãy xem mỗi ngày đều là ngày cuối cùng được sống, để trân quý những việc cần - nên làm, dành thời gian cho những người mình thương – quý nhất ...!

(Sưu tầm)



9 GỢI Ý GIÚP BẠN "TẬN HƯỞNG CHÍNH MÌNH"

1. Đọc sách. Vừa cho ta thêm kiến thức, vừa cho ta tính kiên trì. Nên đọc những cuốn ta cảm thấy hứng thú và cho ta thêm các ý tưởng mới hoặc để rèn luyện thêm một vài kỹ năng nào đó.

2. *Viết sách/nhật ký. Vừa luyện tập cho ta kỹ năng viết, vừa sắp xếp lại các suy nghĩ bộn bề trong đầu. Không cần phải viết chau chuốt ngay từ đầu, cứ ghi ra tất cả những suy nghĩ trong đầu ra. Sau đó ta sẽ chốt lọc, hệ thống và chỉnh sửa lại.*

3. Lên kế hoạch tạo dựng các nguồn thu nhập khác nhau. Vừa tạo cho ta thái độ tích cực xây dựng tương lai, vừa giúp ta "**động não**" suy nghĩ như một doanh nhân. Hãy bắt đầu thử thị trường từ những bước nhỏ. Nếu ý tưởng hoạt động, hãy tiếp tục thực hiện theo hướng chuyên nghiệp và đều đặn hơn.

4. *Đi tới một nơi đẹp. Vừa là để học "đi một ngày đàng, học một sàng khôn", vừa giúp ta có thể "nhà cóc" nghỉ ngơi và lấy cảm hứng vui sống. Hãy lên danh sách những nơi muốn đi, kèm theo chi phí cần thiết (khả thi), và đi thôi!*

5. Chụp một bộ hình. Vừa để luyện tập sự tự tin (hoặc kỹ năng tạo dáng trước ống kính), vừa đánh dấu những năm tháng trong cuộc đời. Cần lên ý tưởng cho trang phục, bối cảnh, chọn người chụp cẩn thận để ta chắc chắn sẽ "*thu về*" thành quả lung linh.

6. Tập nói "**Không**". Vừa luyện tập sự mạnh mẽ của ý chí, vừa thể hiện rõ ràng điều mình không muốn hoặc thấy không hiệu quả. Hãy tập nói không một cách dứt khoát.

7. *Biết rõ những gì mình đang có và trân quý. Vừa luyện tập lòng biết ơn cuộc sống, vừa tạo dựng thói quen "**điểm danh**" tài sản và những điều may mắn của bản thân.*

8. Có kiến thức và chính kiến. Vừa yêu cầu bản thân không ngừng học tập, nâng cao trình độ, vừa có thái độ đúng đắn, chuyên nghiệp bảo vệ ý kiến cũng như phản biện. Thay vì "**sống nhạt**", ta hãy "**sống đậm**"!

9. *Đi xem phim một mình. Vừa có thời gian cho riêng mình, vừa được thưởng thức môn nghệ thuật thứ bảy. Tại sao không? Hãy suy ngẫm vì sao ta thích bộ phim, nguyên nhân bộ phim chạm được đến trái tim người xem, lí do bộ phim khiến khán giả mỉm cười. Tất cả những điều ấy đều khiến ta học được ít nhiều về tâm lý và thị hiếu.*

- sưu tầm -

5 LÝ DO NÀY KHIẾN NGƯỜI BẮC ÂU SỐNG HẠNH PHÚC NHẤT THẾ GIỚI!

Theo Báo cáo Hạnh phúc thế giới do Mạng lưới Giải pháp phát triển bền vững (Liên Hiệp Quốc) năm 2023: Những đất nước hạnh phúc nhất thế giới hầu hết nằm ở vùng Bắc Âu.

Phần Lan xếp vị trí đầu bảng, lần thứ năm liên tiếp và Đan Mạch, Thụy Điển lần lượt xếp thứ hai, ba.

Những đất nước Bắc Âu này sở hữu 3 chuẩn mực khiến cả thế giới phải ngưỡng mộ:

- Tăng trưởng kinh tế cao

- Chỉ số phát triển con người cao

- Người dân hạnh phúc nhất nhì thế giới...

Vậy, những xứ "**thiên đường**" ấy đã làm cách nào để vươn đến như ngày nay?

Cùng tìm hiểu những yếu tố kiến tạo sự hạnh phúc ở các quốc gia này nhé!

1. “Triết lý sống” Hạnh phúc khác biệt

Phần Lan - Nền giáo dục "**không giống ai**", cấm thi cử, bài tập nhưng học sinh vẫn giỏi giang

Đan Mạch - Thiên đường cho người dân và doanh nghiệp

Thụy Điển - Thành công mỹ mãn với chế độ người lao động chỉ làm 6h/ngày

Bí kíp hạnh phúc của họ không chỉ đến từ chất lượng đời sống vật chất cao, phúc lợi xã hội tốt mà quan trọng hơn cả vẫn là lối sống, tư tưởng. Mỗi quốc gia Bắc u lại có “công thức” chăm sóc sức khỏe tinh thần và tận hưởng cuộc sống riêng.

Một trong những triết lý sống nổi tiếng được biết đến như Sisu - Phần Lan, Hygge - Đan Mạch, hay Lagom - Biết đủ của người Thụy Điển...

Những triết lý này hầu hết hướng tới lối sống tự nhiên, đơn giản và hạnh phúc. Đó chính là nét độc đáo và riêng biệt trong phong cách và lối sống của người Bắc Âu.

2. Chú trọng vào “**Phẩm chất**” cuộc sống

Có một cụm từ mà người Bắc u hay nhắc đến là: “Chất lượng cuộc sống”.

Đất nước Thụy điển thì có câu châm ngôn: “Tiền là thứ có thể để dành được còn thời gian thì không để dành được. Ban sử dụng thời gian như thế nào thì nó sẽ quyết định chất lượng cuộc sống của bạn”.

Nếu có ai hỏi một người Bắc Âu xem giữa 2 sự lựa chọn: Cuộc sống đầy đủ nhà cao cửa rộng, tiền bạc và xe hơi sang trọng. So với cuộc sống có đầy đủ vợ chồng, con cái thì chọn phương án nào, anh ta có lẽ sẽ thiên về phương án thứ hai.

Bởi lẽ, thứ mà người Bắc Âu muốn chính là **“Phẩm chất”**, chứ không phải là **“Vật chất”** trong cuộc sống.

“Nhanh một chút”, “nhanh một chút!”... Người Bắc Âu không lựa chọn phong cách sống nhanh. Họ lựa chọn sống chậm nhưng vẫn có thể tìm được hạnh phúc thực sự từ cách sống này.

3. Duy trì cuộc sống ở mức **“Đơn giản”** và **“Biết đủ”**

Quan điểm của người dân vùng Bắc Âu luôn đề cao phong cách sống đơn giản cùng phẩm chất khiêm nhường.

Nếu để ý một chút, bạn sẽ nhận thấy, các quốc gia ở Bắc Âu: Không hề có nhà cao tầng, người dân ăn mặc rất mộc mạc, đi những chiếc xe cũ kỹ và ăn những món ăn đơn giản.

Sau 7 giờ tối, gần như trên đường rất yên ắng, không có cuộc sống “xa hoa” vào ban đêm, không có những dịch vụ cao cấp lãng phí kích thích sự thỏa mãn tiêu cực con người.

Một số ví dụ cho thấy sự Đơn giản trong lối sống của người Bắc Âu:

Trong cách ăn mặc, không cần phải diêm dúa, bạn sẽ thấy những người phụ nữ 70-80 tuổi Bắc Âu thường mặc áo khoác vàng nhạt kết hợp chân váy, đi giày nữ tính, khăn trùm đầu. Nhìn họ vừa nữ tính vừa trang nghiêm nhưng cũng không mất đi vẻ cuốn hút.

Nếu nhà ai đó mới sinh em bé thì không cần phải tiệc tùng cầu kỳ, những nhà hàng xóm hay bạn bè đều sẽ mang những bộ quần áo cũ đã được giặt thơm tho đến cho em bé sử dụng.

Điều này đã trở thành một truyền thống tốt đẹp lâu đời của con người xứ Bắc Âu.

**** Đối với họ bí quyết để đạt đến sự hạnh phúc là giữ sự cân bằng và mọi thứ đơn giản nhất:**

“Cơm không thể không ăn, nhưng không nhất thiết phải ăn quá ngon.

Tiền không thể không có, nhưng không nhất thiết phải có quá nhiều"

4. Làm việc "Chăm chỉ" và "Hiệu suất"

Để hưởng đặc quyền hạnh phúc, họ đã làm việc năng suất nhất nhì thế giới. Họ thường có thời gian tập trung cho công việc trong ngày và thường kết thúc vào 4h chiều hoặc thời gian linh hoạt.

Trong thời gian rảnh, dù có thể chọn làm thêm việc khác để kiếm thêm thu nhập, nhưng họ lại không làm vậy. Người Bắc Âu chọn thưởng thức tách cà phê cùng bạn bè hoặc đơn giản là ngồi đọc sách.

Điều kiện tiên quyết để họ được hưởng một cuộc sống an nhàn như trên chính là do chính thái độ nghiêm túc, hiệu suất rất cao mà họ đạt được khi làm việc. Để nâng cao hiệu suất, người Bắc Âu nghĩ mọi cách để sáng tạo và rút ngắn thời gian làm việc. Đó là cách để họ có nhiều thời gian hơn cho nghỉ ngơi hay cho cho gia đình.

"Đừng suy xét đến thu nhập, trước tiên hãy hỏi mình thích gì, công việc mình phải thích thì mới làm tốt được nó" - đây là quan niệm của người Bắc Âu.

Vì thế, công việc đối với họ không phải là một sự: "*đau khổ, giày vò*".

Họ đơn giản là làm hết sức và rất tốt công việc mình thực sự yêu, được trả lương rất cao và từ đó sống hạnh phúc.

5. Coi trọng "Giá trị gia đình"

Và chìa khóa tận cùng cho mọi hạnh phúc ở Bắc Âu là 2 chữ: "Gia Đình"

Trong cuộc sống của người Bắc Âu, gia đình rất quan trọng. Chỉ cần vừa có kỳ nghỉ là một gia đình Bắc Âu sẽ cùng nhau tận hưởng những ngày vui đùa, cùng tắm biển, tắm nắng, trượt tuyết, cưỡi ngựa...

Trong gia đình, người chồng sẽ sẵn sàng hủy bỏ những buổi gặp gỡ ăn uống với bạn bè sau giờ làm để dành thời gian cho vợ con. Điều đầu tiên sau khi tan làm trở về nhà mà họ làm là trò chuyện, vui đùa, nấu ăn cùng vợ, con mình.

Cho dù ai đó có muốn làm thêm thì họ cũng phải chọn thời gian để tránh ảnh hưởng đến gia đình mình.

Ví dụ, người chồng sẽ chọn đi làm tăng ca vào lúc 3 giờ sáng bởi vì như vậy thì buổi sáng vẫn còn người vợ ở nhà dùng bữa sáng cùng các con. Như thế, người chồng sẽ chỉ bị mất khoảng 1 tiếng đồng hồ không

thể cùng ăn sáng gia đình. Làm thêm giờ vào buổi sáng sớm, nghe thì có vẻ khó tin, nhưng điều này lại cho các ông bố có thêm thời gian vào buổi tối ăn tối cùng gia đình mình.

Đối với người đàn ông Bắc Âu, gia đình và con cái không phải là nền tảng để tìm kiếm sự thành công mà nó chính là phần quan trọng nhất trong chất lượng cuộc sống của họ. Với họ, khoảnh khắc hạnh phúc nhất trong ngày chính là quây quần bên gia đình, vui đùa với những đứa trẻ và để chúng leo lên đầu, ôm lấy cổ bố chúng...và chúc ngủ ngon trước khi đi ngủ.

*Thông qua bài viết này chúng ta thấy được rằng, bí quyết của người dân Bắc Âu chính là tổ chức, sắp xếp cuộc sống một cách có **Trọng tâm và Đơn giản**. Điều này nghe có vẻ dễ thực hiện, tưởng chừng đọc là có thể bắt chước theo nhưng thực tế để ứng dụng thì không hề dễ dàng.*

Một nguyên lý hay tư tưởng muốn ứng dụng được cần phải rất uyển chuyển và hiểu điều kiện hiện tại của mình.

Trong đó cái hiểu về Nhân - Duyên - Quả là cái hiểu quan trọng nhất. Bất cứ điều gì các bạn làm cũng cần phải suy xét từ Nhân của chính mình - Nguồn lực và thứ hai là điều kiện ngoại cảnh.

Người có Trí tuệ là người đưa ra được những quyết định đúng đắn, thuận theo Nhân quả. Từ đó làm việc gì có nhân duyên hội tụ thì đều sẽ thành. Còn ngược lại học cạn hoặc áp dụng một cách máy móc, cạn cọt thì sẽ không bao giờ đạt đến mục tiêu hoặc phát triển một cách bền vững!

Để làm được điều đó chỉ có Trí tuệ/Chánh kiến mới giúp được các bạn

Chánh Kiến là ngọn đuốc soi sáng trên con đường đời. Chánh Kiến là cái Thấy, cái Biết hiểu đúng như Thật về sự việc, hiện tượng.

Từ đó đưa ra quyết định và biết sống thuận theo luật Nhân quả để đạt được Thành Công và Hạnh phúc bền vững

ST

CÂU HỎI QUAN TRỌNG QUYẾT ĐỊNH CHẤT LƯỢNG CUỘC ĐỜI

Đến một lúc nào đó trong cuộc đời, bạn sẽ phải đưa ra quyết định.

Hoặc tiếp tục đi con đường bạn biết không dành cho mình để làm ai đó vui lòng và được công nhận.

Hoặc lấy hết can đảm và dũng khí để vượt qua nỗi sợ và rẽ sang hướng khác: Sống theo những gì bạn biết và bạn tin là đúng với bản thân, chứ không phải vì xã hội bảo bạn nên sống như thế. Nói cách khác, bắt đầu đứng lên nhận lãnh trách nhiệm là người làm chủ cuộc đời của riêng bạn.



Cuộc đời không phải là một đích đến. Nó là một hành trình với sự phát triển và biến đổi liên tục.

Điều quan trọng là bạn trưởng thành lên mỗi ngày, hiểu mình hơn mỗi ngày trong quá trình sống đó, chứ không phải là làm sao để tới đích nhanh nhất.

Và có một câu hỏi thực sự chất lượng để hỏi chính mình thường xuyên để trở thành người kiến tạo cuộc đời. Đó là: "Mình muốn phát triển trở thành một phiên bản như thế nào?"

Hãy nhớ rằng: Chỉ khi bạn có hình ảnh rõ ràng về phiên bản con người mình muốn trở thành, bạn mới có đủ cảm hứng, sức mạnh và lòng can đảm để đưa ra những lựa chọn phù hợp với bản thân và chạm đến cuộc đời mơ ước.

ST

13 CÁCH ỨNG XỬ CHO THẤY MỘT NGƯỜI CÓ EQ CAO

1. Người có EQ cao luôn biết ứng xử rất khéo léo trong mọi mối quan hệ. Họ luôn có ranh giới rõ ràng và không bao giờ có hành vi vượt quá giới hạn. Vì vậy họ có thể thu phục người khác dễ dàng.

2. *Họ biết cách quan sát, biết lắng nghe, biết đặt mình vào vị trí của người khác để đồng cảm và thấu hiểu.*

3. Với những ân nhân giúp đỡ mình, họ luôn luôn biết ơn, có sự trân trọng tâm lòng người ta và cố gắng tìm cách báo đáp nếu có cơ hội.

4. *Họ luôn dành cho người đối diện sự tôn trọng nhất định. Họ không bao giờ đánh giá hay phán xét hành động của người khác vì họ hiểu được mỗi người đều không giống nhau.*

5. Họ không bao giờ chia sẻ cảm xúc tiêu cực lên mạng xã hội. Thay vào đó, bạn sẽ cảm nhận được một nguồn năng lượng tích cực mà họ mang lại vì bản thân họ có trí thông minh cảm xúc cao nên họ điều tiết rất giỏi.

6. *Họ tinh tế trong từng câu nói. Ví dụ như thay vì nói rằng “**Bạn không được dùng cái này**” thì họ sẽ hỏi “**Bạn muốn gì**”. Trong quá trình giao tiếp, họ biết cách sử dụng từ ngữ, nhịp điệu, cử chỉ thế nào cho cuốn hút, thúc đẩy bầu không khí chung thoải mái, thú vị hơn.*

7. Người có EQ cao không bao giờ khoe khoang với người khác về sự thành công của mình. Vì họ biết thấu cảm, hiểu được cảm xúc người đối diện biết điều đó có thể khiến ai đó cảm thấy buồn và tự ti về bản thân, họ biết sự khoe khoang không mang lại cho họ nhiều điều tốt mà thậm chí có thể kéo về rắc rối không đáng có.

8. *Họ không bao giờ mở loa to hay nói to ở nơi công cộng. Không phải vì họ ghét ồn ào mà đơn giản họ hiểu hành động đó có thể gây ảnh hưởng tới người khác.*

9. Khi thấy người khác cãi nhau, bạn thường chọn cách không xen vào giữa và khiến mọi vấn đề trở lên phức tạp hơn. Sau đó, cũng không nên nói xấu một ai trước mặt người còn lại. Bạn không ở trong cuộc nên không hiểu rõ mọi sự, tốt nhất vẫn là để cho họ tự tìm cách giải quyết.

10. *Họ cực kỳ tôn trọng quyền riêng tư của chính mình cũng như người khác. Không bao giờ được phép tự ý xem điện thoại người khác. Kể cả khi người ta có đưa điện thoại xem một tấm ảnh, cũng đừng tùy tiện lướt xem những tấm ảnh khác mà chưa được sự đồng ý của họ.*

11. Nếu như người có EQ thấp thường không thích nghe người khác góp ý, cũng chẳng quan tâm ý đó đúng hay sai. Thì người có EQ cao lại rất biết ghi nhận những lời như vậy, họ hiểu sự chân thành của đối phương và sẽ nghiêm túc xem xét những góp ý đó để thay đổi bản thân. Khi có người đưa ra một quan điểm khác với suy nghĩ của họ, họ sẽ không phản bác lại ngay mà từ từ suy nghĩ lại một cách cẩn thận. Hoặc khi người nào phản đối quan điểm của họ, họ cũng không bao giờ xù lông nhím lên ngay lập tức.

12. Điều tối kỵ khi giao tiếp là không được dùng điện thoại khi đang nói chuyện. Nó thể hiện sự thiếu tôn trọng của bạn với người đối diện, với chính mình và chính cuộc trò chuyện đó.

13. Khi cần phối hợp với ai đó, họ không bao giờ tham lam với những hào quang, sẵn sàng nhường sân khấu cho người khác thể hiện, miễn mục đích chung được hoàn thành tốt nhất.

Trần Cường PRBS

ST

Đi "ngược dòng" để trở nên khác biệt

Người ta thường cho rằng chỉ ít người có khả năng sáng tạo bẩm sinh, trong khi đa số còn lại ít khi có được những ý tưởng độc đáo. Vài người sinh ra để làm lãnh đạo, trong khi đa số là những kẻ đi theo. Tuy nhiên trong cuốn Tư duy ngược dịch chuyên thể giới, Adam Grant đã chứng minh điều ngược lại.

Trong cuốn sách, ông đã giải quyết vấn đề là làm sao cải thiện thế giới từ một góc nhìn mới để "trở nên khác biệt": Chọn đi "ngược dòng", đấu tranh với tính tuân thủ cứng nhắc và đập tan các truyền thống lỗi thời.

Tư duy ngược dịch chuyên thể giới vén bức màn bí mật đằng sau sự thành công và cả thất bại của rất nhiều người nổi tiếng, có sức ảnh hưởng tới toàn thế giới trong cả lĩnh vực kinh doanh, khoa học, chính trị, thể thao và cả giải trí.

Bạn sẽ được lý giải tại sao Steve Jobs và những nhà đầu tư huyền thoại của thung lũng Silicon lại sai lầm khi đầu tư vào công ty xe hai bánh tự cân bằng Segway; bất ngờ vì vai trò của sự am hiểu nghệ thuật đối với thành công của những nhà khoa học nổi tiếng; tìm hiểu lợi thế của sự chần chừ từ các công ty Start-up hay được sáng tỏ về sự bất lợi trong mục tiêu trở nên khác biệt giữa con cá và con thừ...

Qua từng câu chuyện, cuốn sách tiết lộ cho người đọc câu trả lời sáng suốt cho nhiều câu hỏi: Làm thế nào để xác định những ý tưởng thật sự độc đáo và có thể thực hiện? Khi nào nên tin tưởng vào trực giác bản thân và khi nào nên dựa vào người khác? Làm thế nào để có thể trở thành các bậc phụ huynh biết cách nuôi dưỡng tính sáng tạo ở con trẻ? Hay cách những nhà quản lý giỏi biết thúc đẩy những ý tưởng độc đáo thay vì áp dụng kiểu tư duy nguyên tắc và cứng nhắc.

-Zing-

ST

Quan niệm Luân hồi của Osho là gì?

Osho là bậc thầy tâm linh duy nhất đã đưa ra một lời giải thích khác về luân hồi so với một số tôn giáo.

Osho nói rằng sự sống được sinh ra khi sự tồn tại nhìn vào chính nó. Một cá nhân là một ý thức được định vị trong một cơ thể. Tâm trí của một cá nhân tồn tại như một tập hợp các ký ức, cả tốt lẫn xấu. Tất nhiên là nhiều kỷ niệm xấu hơn là tốt, vì chúng ta luôn có xu hướng nhớ đến những lời xúc phạm và chỉ trích hơn là những lời khen ngợi.

Ký ức không là gì ngoài năng lượng ở dạng rất vi tế. Là năng lượng, nó không thể bị phá hủy ngay cả khi chết. Nó được giải phóng vào vũ trụ và tan biến. Giống như sự giàu có thu hút nhiều người giàu hơn, những ký ức như vậy được gộp lại, chỉ để đi vào một tử cung khác. Vì vậy, khi một người được sinh ra, anh ta nhận được những mảnh ký ức của nhiều người. Và do đó, anh ta không thể nhớ được kiếp trước của mình. Tuy nhiên, trong những trường hợp đặc biệt, khi một người mới sinh có toàn bộ hệ thống trí nhớ của một cá nhân khác, anh ta có thể dễ dàng nhớ lại lần sinh trước đây của mình, mặc dù đó không thực sự là lần sinh của anh ta. *Như vậy, theo đúng nghĩa, con người không được tái sinh, chỉ có những ký ức của anh ta được thể hiện trong một cá nhân khác.*

Một người giác ngộ không bị tái sinh. Điều này là do tâm trí anh ta không chứa ký ức, không tốt cũng không xấu. Anh ta sống trong sự tồn tại từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác. Anh ta không mang theo bất kỳ ký ức nào về cuộc đời mình, tức là không coi trọng bất kỳ sự kiện nào trong cuộc đời anh ta. Nó giống như đường đi của cá trong nước hay của chim trên trời. Anh ta không để lại bất kỳ dấu vết phía sau. *Như vậy khi một người giác ngộ qua đời, anh ta không để lại ký ức nào, để được những sinh vật khác 'nhặt' được. Vì vậy, anh ta không được sinh ra một lần nữa.*

ST

HÃY BẮT ĐẦU NGÀY CUỐI TUẦN BẰNG MỘT CUỐN SÁCH

(7 bước để lĩnh hội toàn bộ kiến thức khi đọc sách)

Đọc sách là một thói quen tốt để cải thiện hiểu biết, tư duy và sự tập trung. Tuy nhiên có rất nhiều cách đọc khác nhau và không phải ai cũng biết cách đọc thế nào cho hiệu quả. Bài viết sau đây sẽ chia sẻ về quy trình 7 bước mà các bạn có thể tham khảo để khai thác hết giá trị cuốn sách:

Bước 1: Nhận biết

➡Việc đầu tiên bạn cần làm là nhận thức về ngôn ngữ, cấu trúc ngữ pháp và cách hành văn của quyển sách. Ví dụ, nếu quyển sách có nhiều từ ngữ chuyên môn thì bạn phải chuẩn bị sẵn điện thoại hoặc laptop để tra cứu nhằm tránh gián đoạn mạch đọc.

Bước 2: Hấp thụ

➡Tiếp theo là bước đọc. Lúc này chúng ta sử dụng mắt thu nhận thông tin từ các chữ cái và số liệu trên trang sách.

Bước 3: Hiểu

➡Là quá trình kết hợp các câu chữ đang đọc với những thông tin tương thích để nắm các ý tưởng chính trong sách. Các thông tin bao gồm số liệu, biểu đồ, hình ảnh minh họa, sự kiện, khái niệm, hình ảnh,...

Bước 4: Kiến thức hóa

➡Sau khi đã nắm được các ý tưởng của sách, chúng ta sẽ đến bước tiếp theo là liên hệ những kiến thức bản thân đã tích lũy với những thông tin đang đọc, từ đó tạo liên kết giữa chúng qua việc đánh giá, phân tích, phê bình và loại bỏ thông tin.

Đây là bước rất quan trọng. Vì không phải quyển sách nào cũng thật sự phù hợp để tiếp thu nên việc đánh giá, phân tích sẽ giúp bạn chọn lọc những kiến thức tốt nhất để sử dụng sau này.

Bước 5: Ghi nhớ

➡Sau khi sàng lọc những thông tin phù hợp, chúng ta sẽ lưu trữ chúng lại để có thể sử dụng. Ví dụ: Bạn có thể note lại kiến thức vào sổ tay hoặc đánh dấu số trang có những kiến thức và thông tin mình cần ghi nhớ.

Bước 6: Nhớ lại

➡Nhưng lưu trữ không là chưa đủ. Chúng ta cần việc thường xuyên hồi tưởng lại kiến thức. Đây là bước quan trọng để biến thông tin khô khan

trên sách vở thành kiến thức của mình. Ví dụ, trong phòng thi, cần nhớ lại những kiến thức đã học, đã ôn luyện để làm tốt bài thi của mình.

Bước 7: Truyền đạt

➡ Là bước cao nhất của quá trình đọc. Tức là, chúng ta có thể truy xuất thông tin đã lĩnh hội qua việc áp dụng vào thực tế thông qua hành động trình bày lại cho nó cho người khác (nói, viết). Quá trình linh hoạt áp dụng sẽ giúp chúng ta tiếp cận kiến thức dưới nhiều góc độ khác nhau, từ đó hiểu cặn kẽ và sâu sắc hơn.

ST

THỨ GIẾT CHẾT THÀNH CÔNG CỦA BẠN CHÍNH LÀ KHÔNG BIẾT KIỂM SOÁT THỜI GIAN

01. Có một câu chuyện thế này:

Một anh chàng rất keo kiệt, lúc nào cũng chặt bóp chẳng dám ăn tiêu gì. Tích góp cả đời, anh ta để dành được cả một gia tài lớn. Không ngờ một ngày, Thần Chết đột nhiên xuất hiện và đòi đưa anh ta đi. Lúc này anh ta mới nhận ra mình chưa kịp làm gì với số tiền kia. Anh ta bèn nài nỉ:

- *Tôi sẽ chia một phần ba tài sản của tôi cho Ngài, chỉ cần Ngài cho tôi sống thêm một năm.*

- *Không được. Thần Chết lắc đầu.*

- *Vậy tôi đưa Ngài một nửa. Ngài cho tôi sống thêm nửa năm nữa, được không? Anh ta tiếp tục van xin.*

- *Không được. Thần Chết vẫn không đồng ý.*

Anh ta vội nói:

- *Vậy... tôi xin giao hết của cải cho Ngài. Ngài cho tôi một ngày thôi, được không?*

- *Không được. Thần Chết vừa nói vừa giơ cao chiếc lưỡi hái trên tay. Người đàn ông tuyệt vọng cầu xin Thần Chết lần cuối cùng:*

- *Thế thì Ngài cho tôi một phút để viết chúc thư vậy.*

Lần này, Thần Chết gật đầu. Anh ta run rẩy viết một dòng:

- *Xin hãy ghi nhớ: "Bao nhiêu tiền bạc cũng không mua nổi một giây".*

Bạn thấy đấy, giá trị của cuộc sống không nằm ở đồng tiền. Giá trị của cuộc sống nằm ở những năm tháng chúng ta đang trải qua, ở những điều mà chúng ta đã trải nghiệm. Vậy mà rất nhiều người trong chúng ta lại đang hoang phí thời gian mình có, một số người than thở vì tình, một số người lại ngồi khóc lóc cho những chuyện vụn vặt...

Mục đích của câu chuyện này nhằm nhấn mạnh vai trò của thời gian và cách chúng ta sử dụng chúng cuộc sống.

Thứ nhất, khi bạn còn chưa làm được gì có ích cho đời, thì cũng đừng làm những điều vô vị.

Thứ hai, dù bạn làm việc cật lực cả đời để kiếm tiền nhưng bạn không biết cách sử dụng chúng cho những điều tốt đẹp thì thời gian cũng là vô ích.

Hãy nhớ rằng, tiền có thể mua được một chiếc đồng hồ nhưng không thể mua được thời gian, chính vì vậy, bạn phải học cách sử dụng chúng sao cho thật hợp lý bởi bạn chỉ có một cuộc đời này mà thôi.

02. Theo quan sát của tôi, rất nhiều bạn trẻ mắc một căn bệnh chung, đó là lãng phí thời gian.

Bởi họ đang có đặc quyền là tuổi trẻ. Họ có sức khỏe, có thời gian, nhưng thiếu đi vốn sống và kinh nghiệm. Để rồi tới khi lớn khôn, từng trải thì lại tiếc vì không còn đủ sức khỏe và thời gian.

Thử hỏi, ở tuổi này, có bao giờ bạn nghĩ về những thứ đã trôi qua mà không thể lấy lại được, những thứ nghĩ lại chỉ còn là những kỷ niệm đẹp nhưng không thể một lần chạm tay với tới.

Nhĩ xem đã bao giờ bạn dự định học Tiếng Anh, nhưng lại trì hoãn để xem nốt bộ phim yêu thích hoặc một gameshow truyền hình đang đến hồi gay cấn.

Bạn đã từng mong muốn học thêm một kỹ năng mới để gia tăng trình độ cho bản thân, nhưng đi làm tới năm thứ 7, thứ 8, bạn vẫn ra rả về mong ước cùng những lời chém gió cóp nhặt được trên mạng?

Bạn lên kế hoạch đọc 1 cuốn sách/tuần. Nhưng rốt cuộc cả năm vừa rồi, giá sách phủ bụi và bạn chẳng buồn động tay tới bất cứ cuốn nào.

Thói quen trì hoãn luôn làm bạn thoải mái và hài lòng trong ngắn hạn, còn trong dài hạn nó đem đến một tương lai mịt mờ u ám. Cả một tuổi xuân màu hồng trở nên xám xịt bởi thói quen trì hoãn. Thời gian vô hình,

vô tình vùn vụt trôi đi, chỉ một mình bạn đứng lại, với nền kiến thức cũ rích và không chút vốn liếng kỹ năng. Đồng nghĩa, ước mơ của bạn sẽ mãi mãi bị trì hoãn.

Tôi chơi khá thân với một đàn anh khóa trên từ ngày còn ngồi trên giảng đường đại học. Trong khi nhóm bạn của anh ấy thích tụ tập điện tử, bia rượu, yêu đương... thì suốt 4 năm đại học, nơi anh ấy thường xuyên lui tới nhất là thư viện, giảng đường và học việc tại các công ty vừa và nhỏ. Bạn bè trêu chọc anh là "cù lùn", là "mọt sách", anh chẳng mấy quan tâm. Có lần anh nói với tôi: *"4 năm đại học trôi nhanh như chớp mắt, nếu không tranh thủ tận dụng từng giây, từng phút, sau này chắc chắn sẽ hối hận"*.

Quả nhiên, ra trường, với thành tích học tập khủng cùng kinh nghiệm dắt túi ở những công ty nhỏ trước đây, anh được nhiều công ty lớn đề mắt tới với mức lương rất cao. 2 năm sau anh được đề bạt lên làm quản lý và hiện nay đã là giám đốc khối của một tập đoàn lớn, khi tuổi đời mới bước sang con số 32.

Trong khi bạn bè của anh ấy ca thán rằng, sở dĩ họ không thể thành công như anh vì họ kém may mắn. Nhưng chẳng có may mắn nào từ trên trời rơi xuống cả. Tất cả những gì anh ấy đạt được đều là kết quả của quá trình nỗ lực không ngừng, kiểm soát bản thân chặt chẽ tới mức khắc nghiệt. Anh ấy nói một câu tôi nhớ mãi: *"Họ than trách không thể thành công vì nghèo khó, không tiền bạc, không quan hệ... bừa vậy, nhưng thực chất, họ thất bại vì không biết kiểm soát thời gian, kỷ luật bản thân. Tiên trách kỷ, hậu trách nhân, đó mới là điều nên làm"*.

Tôi đọc được ở đâu đó, đại ý rằng, những người thông minh và bản lĩnh, là người không chỉ biết cách trân trọng thời gian của mình mà còn phải tránh xa những người rảnh rỗi, không cho họ cơ hội bóp chết ý chí và tương lai của bản thân.

Tài năng của bạn cũng giống như một con dao, càng mài càng sắc, càng để lâu càng hoen gỉ. Muốn làm nên việc lớn, đừng để thời gian trôi qua lãng phí mà hãy nắm chặt mọi cơ hội.

Một chi tiết nhỏ làm nên một câu chuyện kỳ vĩ. Một giây phút nhỏ, một khoảnh khắc nhỏ có thể làm nên thành tựu vĩ đại.

03. Vậy làm thế nào để quản lý thời gian một cách hiệu quả? Theo lời khuyên của những người thành đạt, các bạn nên bắt đầu học cách quản

lý thời gian theo ngày, càng chi tiết, tỉ mỉ càng tốt. *Quản lý tốt mỗi ngày, tư khắc bạn rèn bản thân vào một guồng thói quen nhịp nhàng.*

1. Thức dậy đúng giờ

Nghe thật đơn giản và có phần tức cười, nhưng thực ra, thức dậy mỗi sáng là việc đầu tiên trong ngày có thể làm lãng phí quỹ thời gian của mỗi người. Bất kể bạn cố tình ngủ nướng thêm một lúc hay chẳng may lỡ tay tắt nhầm chuông báo thức để rồi thức dậy trễ mất 30 phút, rời khỏi giường ngủ đúng lúc vào mỗi sáng luôn là một việc khó làm. Hãy thức dậy sớm từ 5 giờ sáng, khởi động với vài động tác thể dục hoặc bài tập chạy bộ, bạn đã có thể nạp cho bản thân một nguồn năng lượng cho ngày mới.

Với những người ưa thích ngủ nướng, phương án vô cùng đơn giản là đặt chuông báo thức ra xa khỏi tầm tay bạn. Bằng cách này, nếu muốn tắt chuông báo thức thì bạn sẽ buộc phải thực sự rời khỏi giường và sẽ không trở lại.

2. Chuẩn bị bữa sáng khi nấu bữa tối

Ai cũng vội vàng vào mỗi sáng bởi đây là thời điểm bận rộn nhất trong ngày. Những người đúng giờ thường luôn có kế hoạch cho buổi sáng của bản thân ngay từ tối hôm trước. Giày và chìa khoá của họ sẽ được đặt ngay ngắn gần cửa ra vào. Bữa trưa cho ngày hôm sau được gói cẩn thận và đặt sẵn trên bàn

Một vài người thậm chí còn chuẩn bị trước quần áo cho ngày hôm sau. Việc chuẩn bị cẩn thận sẽ giúp chúng ta tiết kiệm được rất nhiều thời gian, đồng thời giúp chúng ta ra khỏi nhà đúng giờ.

3. Biết rõ thời điểm làm việc hiệu quả nhất trong ngày của bản thân

Những người giỏi việc sắp xếp thời gian biết cách phân bổ sức lực cho từng thời điểm trong ngày". Nếu bạn cảm thấy đầu óc mình minh mẫn nhất vào buổi sáng, hãy giành nó cho những công việc khó nhằn nhất. Bằng cách bố trí lịch làm việc để đạt hiệu suất tối đa, bạn sẽ không bị xuống sức hay tốn thời gian cho những việc không thực sự phù hợp.

4. Hoàn thành công việc đúng lúc

Thông thường, những người không biết kiểm soát thời gian thường đặt mình vào trạng thái "*việc này chưa xong việc khá đã tới*". Ngược lại, những người sử dụng thời gian hợp lý luôn lên kế hoạch trước cho những việc sẽ làm và nắm rõ họ sẽ giành bao nhiêu thời gian cho từng việc.

Nếu trả lời được câu hỏi "Mất bao lâu để làm việc này?" ngay từ đầu, bạn sẽ thấy việc quản lý thời gian thật đơn giản.

5. Tạo cho bản thân những thói quen

Một mặt thông kê các thói quen tốt và cố gắng duy trì nó: Dậy sớm, tập thể dục, đọc sách, chuẩn bị tài liệu, chuẩn bị quần áo, đồ ăn...

Ngoài ra, một việc tối quan trọng là bạn nên lập ra danh sách các thói quen xấu tiêu tốn thời gian, phá hủy các mục tiêu và hạn chế thành công của bạn. Sau khi lập ra danh sách thì bạn hay loại bỏ từng thói quen một ra khỏi cuộc sống của bạn một cách logic. Cách tốt nhất để loại bỏ một thói quen xấu là thay thế bằng những thói quen tốt.

Ví dụ, trước khi bật máy tính hãy viết ra những việc cần làm, nếu không bạn sẽ rất lãng phí với facebook hoặc với các trang web vô bổ, mà chẳng làm được gì có ích sau vài giờ lang thang trên internet.

6. Tận dụng được thời gian trống

Đừng coi thường những khoảng thời gian trống vì nếu biết tận dụng đúng, nó sẽ mang lại giá trị to lớn. Một người bạn của tôi có thói quen đọc sách những lúc rảnh như tranh thủ đọc lúc chờ xe bus, đọc trước lúc đi ngủ... Việc tận dụng thời gian đó vừa tránh lãng phí, vừa thu nạp được nhiều kiến thức, hẳn nhiên rất đáng giá.

Julie Morgenstern, tác giả cuốn sách "Time Management from the Inside Out" (Tất cả những điều cần biết về quản lý thời gian) khuyến khích sử dụng những quãng thời gian như vậy để làm những công việc đơn giản như gửi thư điện tử hay đọc sách. Bằng cách luôn có việc để làm, chúng ta sẽ luôn cảm thấy mình đạt được một điều gì đó.

7. Không ôm đồm và có thời gian dự phòng

Ôm đồm sẽ dẫn khiến ta đi chệch khỏi quỹ đạo làm việc. Nếu để ý lịch làm việc của những người kiểm soát tốt thời gian, bạn sẽ dễ dàng nhận ra họ luôn để dư ra một chút thời gian giữa các buổi họp hay làm việc. Khoảng thời gian này tương đối quan trọng bởi chẳng ai biết được rằng liệu có việc đột xuất nào sẽ diễn ra hay không. *Nghệ thuật nói Không với những việc nằm ngoài kế hoạch hoặc những việc không cần thiết, thể hiện được bộ óc tư duy thông minh, lựa chọn sáng suốt có chọn lọc của bạn!*

8. Thành thực kỹ năng tính toán

Người kiểm soát tốt thời gian **CHẮC CHẴN** luôn là người có khả năng lên kế hoạch tốt. Họ sắp xếp mọi việc trong ngày chính xác đến từng phút - thậm chí cả thời gian cho việc sử dụng thang máy, đi lại..., nghĩa là họ hiếm khi bị chậm nhịp.

Nếu bạn chưa thể đạt tới độ chính xác kể trên, hãy thử sắp xếp những việc sẽ làm một cách chặt chẽ trong 3 ngày liên tiếp. Theo dõi xem bạn mất bao lâu để chuẩn bị cho ngày làm việc mỗi sáng, rồi bao lâu để đi từ nhà tới công sở, tính cả thời gian bạn dừng lại để mua cafe hay đồ ăn sáng. Dần dần, bạn sẽ kiểm soát thời gian của mình một cách hoàn hảo.

Cuối cùng, mong rằng bạn sẽ là một nhà thông thái trong việc quản lý thời gian của chính mình.

Theo tri thức trẻ

ST

Bản thân ta

Nếu hôm nay bạn đang trong những ngày bấp bênh khổ cực, xin bạn đừng buồn. Những khó khăn đó đã xảy đến, là vì chính bạn không muốn an phận trong sự lãng đãng nhàm chán.

Cuộc đời luôn gửi gắm lên vai ta những thử thách, thực ra là để bản thân ta gạt bỏ những thứ không cần thiết như ban đầu ta nghĩ, giữ lại và trân trọng những điều thực sự giá trị. Từng trải để sâu sắc hơn, gặp khó để kiên cường hơn.

Ai cũng có những tháng ngày không người thấu hiểu. Thực ra là để nhận biết một quy luật sống: bản thân ta chính là người có thể nâng đỡ ta tốt nhất.

- suru tâm

NHỮNG CÂU TRÍCH DẪN LÀ ĐỘNG LỰC CHO BẠN:

1. "Hãy xây lên giấc mơ của riêng bạn, nếu không người khác sẽ thuê bạn xây dựng giấc mơ của họ đó." - Farrah Gray

2. *"Thứ duy nhất chen vào giữa bạn và ước mơ của bạn là ý chí cố gắng và niềm tin có thể thực hiện được"* – Joel Brown

3. "Tự tin vào bản thân là phẩm chất hấp dẫn nhất mà một người có thể có. Làm sao mọi người có thể biết bạn tuyệt vời thế nào nếu chính bản thân bạn còn không thấy điều đó?" – Khuyết danh

4. *"Mỗi người đi qua đời ta đều dạy cho ta điều gì đó... Một số bài học rất đau đớn, một số thì không... Nhưng tất cả đều vô giá."* – Khuyết danh

5. "Hạnh phúc không có nghĩa là mọi thứ đều hoàn hảo. Nó có nghĩa rằng bạn quyết định nhìn ra khỏi những thiếu sót." - Khuyết danh

6. *"Không một ai viết ra một kế hoạch khiến bản thân trở nên trắng tay, mập ú, lười biếng hay ngu ngốc. Đó chỉ là những gì xảy đến khi bạn không có một kế hoạch cho mình."* - Larry Winget

7. "Có ba thứ không thể lấy lại được trong cuộc sống: những lời đã nói ra, khoảnh khắc bỏ lỡ và thời gian đã trôi qua. Hãy cẩn thận!" - Khuyết danh

8. *"Dù rằng không ai có thể quay lại và tạo dựng một khởi đầu mới, nhưng bất cứ ai cũng có thể bắt đầu từ bây giờ và có một kết thúc mới."* – Carl Bard

9. "Khi quá khứ gọi tên, hãy cho nó vào hộp thư thoại, tin tôi đi, nó chẳng thể nói lên được điều gì mới cả." – Khuyết danh

10. *"Nguyên tắc số 1 của cuộc sống. Hãy làm những gì khiến bạn hạnh phúc."* – Khuyết danh

ST

BA THỨ QUÝ GIÁ TRONG ĐỜI

- Có ba thứ rất dễ hủy hoại cuộc đời một con người, đó chính là sự nóng giận, sự tham lam và ích kỷ.

- *Ba thứ vô thường nhất, đó chính là thành công, tài sản và cơ hội.*

- Ba thứ vô giá nhất, đó chính là sức khỏe, lương thiện và tri thức.

- *Ba thứ có thể giúp chúng ta thực hiện ước mơ, đó chính là khát khao, nỗ lực và kiên trì.*

- Ba thứ có thể giúp chúng ta có thêm bạn tốt, đó chính là cởi mở, nhiệt tình và chính trực.

- *Ba thứ cần phải hoàn thiện, đó chính là kỹ năng, tư duy và thái độ.*

- Và cuối cùng, ba thứ giúp chúng ta luôn vui vẻ, hạnh phúc, đó là tình yêu thương, sự cho đi và biết đủ đây.

st

CHỐNG MẮT LÊN MÀ NHÌN ĐỜI

1. Nếu bạn xuất sắc hơn người khác 1 chút, người khác sẽ ghen tị với bạn. Còn nếu bạn xuất sắc hơn rất nhiều, người khác sẽ hâm mộ. Đây chính là điểm khác biệt.

2. *Đã chấp nhận làm thì đừng than vãn, hãy làm tốt điều mình đang có. Còn nếu muốn than vãn thì bỏ đi, đừng làm nữa.*

3. Đôi khi có ngu ngốc một chút cũng chẳng sao, chẳng ai phải thông minh suốt cả đời. Nhưng 2 lần phạm một lỗi lại là chuyện khác.

4. *Con cái bạn chỉ có một tuổi thơ. Bạn muốn chúng nhớ lại gì khi đã lớn?*

5. Nếu không yêu cầu, bạn sẽ chẳng bao giờ nhận được.

6. *Niềm tin cũng giống như sóng Wi-fi. Bạn không thể nhìn thấy nó, nhưng nó có sức mạnh để kết nối bạn với những gì bạn cần.*

7. Học cách lắng nghe. Cơ hội trong đời nhiều khi đến gõ cửa nhà bạn rất khẽ.

8. *Đừng mắt thì giờ học các mảnh khoe gian thương. Hãy học làm doanh nhân chân chính.*

9. Cẩn thận với những suy nghĩ của bạn khi ở một mình, và cẩn thận với ngôn từ của bạn khi ở chôn đông người.

10. *Cuộc sống không chỉ có những bữa tiệc. Hãy cho mình sống bận rộn với công việc hoặc một niềm đam mê, sở thích nào đó.*

11. Đôi khi bạn không cần phải có mục tiêu trong cuộc sống, đại loại là những mục tiêu to lớn, bạn chỉ cần biết điều mà bạn phải làm kế tiếp là gì mà thôi.

12. *Thế diện rớt cuộc bao nhiêu tiền một cân? Tại sao chúng ta phải tự bẻ gãy mình chỉ vì cách nhìn của người khác.*

13. Tôi nghĩ rằng mục đích của cuộc đời là sống hữu ích, sống có trách nhiệm, được tôn trọng và biết yêu thương. Trên hết, điều thật sự có ý nghĩa là: Sống cho ai đó, vì cái gì đó và tạo nên dấu ấn riêng của bạn trên thế gian này.

Cre: Song_tich_cuc

ST

10 TƯ DUY THÀNH CÔNG CỦA NGƯỜI DO THÁI SẼ LÀM THAY ĐỔI CUỘC ĐỜI BẠN

1. Đừng sợ đi chậm. Chỉ sợ đứng yên.
2. *Bạn bè thực sự không phải là những người có thể ngồi với nhau nói chuyện cả ngày không hết mà là những người ngay cả khi chẳng nói với nhau câu nào vẫn không cảm thấy ngại ngùng.*
3. Một cốc nước sạch vì một giọt nước bẩn mà trở nên vẩn đục, nhưng một cốc nước đục không thể vì một giọt nước sạch mà trở nên tinh khiết.
4. *Trên đời không có sự phân biệt rõ ràng giữa bị kịch và hỉ kịch, nếu bạn có thể bước ra từ bị kịch, đó là hỉ kịch. Nếu bạn chìm đắm mãi trong hỉ kịch, đó là bi kịch.*
5. Nếu không đọc sách, đi vạn dặm đường chẳng qua cũng chỉ là một người đưa thư.
6. *Cái khuy áo đầu tiên sai, cái sau cùng khó mà chữa được.*
7. Nếu bạn thực sự tài năng, thì bạn sẽ không sợ mình không may mắn.
8. *Ngựa thường dễ bị khuy chân trên những con đường đất mềm, con người dễ ngã gục trong những lời đường mật.*
9. Đừng sợ rằng bạn không biết một cái gì đó. Hãy sợ rằng bạn không chịu tìm hiểu về nó.
10. *Thời gian tốt nhất để trồng cây là vào 20 năm trước. Thời gian tốt thứ hai là ngay bây giờ*

Nguồn: Tony buổi sáng

ST

4 tình huống bộc lộ cảnh giới của một người

Từ xưa đến nay, thật không dễ để có thể đánh giá một người, vì việc làm đó không tránh khỏi sự phiến diện. Nhiều người thậm chí còn tránh né việc nhìn nhận người khác. Cổ nhân giảng: “*Họa long họa hổ nan họa cốt, Tri nhân tri diện bất tri tâm*”, vẽ rồng vẽ hổ khó vẽ xương, biết người biết mặt khó biết lòng, thử ngọc phải thiêu đủ 3 ngày, luận gỗ phải đợi đến 7 năm. Do vậy, để đánh giá một người thì phải đặt họ vào những hoàn cảnh đặc biệt nhất, những tình huống động chạm nhất tới tâm can của họ.

▼1. Quyết định tại thời điểm phải đối mặt với lợi ích

Con người ai cũng có lòng mong muốn được hưởng lợi, chỉ là mức độ nhiều ít khác nhau. Khi đối mặt với lợi ích, nhiều người sẽ không ngần ngại mà hiển lộ ra mặt yếu kém của mình. Trong khi đó, người cao thượng lại nhất mực lui về phía sau, cân nhắc đến cảm thụ và hoàn cảnh của người khác. Do đó, thái độ với lợi ích là một trong những tiêu chí tốt nhất để đánh giá một người.

Nếu một người nào đó sẵn sàng vì lợi ích cá nhân mà gạt bỏ lương tâm, gạt bỏ tình thân, thậm chí từ bỏ cả đạo nghĩa, thì người như vậy có ai còn dám tin tưởng hay không? Tốt nhất là nên tránh xa người như vậy. Bởi vì một khi có xung đột ảnh hưởng đến lợi ích với người đó, bạn nhất định sẽ cảm thấy thất vọng và thương tâm.

Còn nếu một người khi khó khăn nguy khốn, vẫn không bỏ đi các nguyên tắc nội tâm, nhất mực kiên định với đạo đức tín ngưỡng, có thể luôn cân trọng cân nhắc, thì người này nhất định là thiện lương. Họ chắc chắn sẽ có một lựa chọn đáng tôn trọng trong mọi tình huống.

Phàm là những người có tiết tháo, có phẩm chất cao quý, thì hết thảy đều không khuất phục trước quyền uy, không nhượng bộ trước quyền thế mà luôn bảo trì khí tiết. Người quân tử thời xưa mang ý chí cao xa, chính là như câu nói: “Đời người xưa nay ai không chết? Lưu lại lòng son roi sử xanh”.

▼2. Đối đãi với những người có địa vị thấp hơn

Đối với người trên không khúm núm, đối với người dưới không kiêu ngạo, đây nhất định là hành xử của một người có phẩm chất tốt.

Nếu một người luôn xu nịnh tâng bốc người trên, lại coi thường khinh miệt người dưới, thì cá nhân đó sẽ giống như nước chảy bèo trôi. Người

ấy giao tiếp, đối đãi với người khác không phải bằng tấm chân tình, mà là vì địa vị của người khác vậy.

Nhìn chung, con người khi đối diện với những người có địa vị thấp kém hơn thường dễ nảy sinh cảm giác thấy bản thân mình vượt trội. Nhưng nếu như có thể buông bỏ loại tâm này, không tỏ ra mình giỏi hơn, thì ngược lại càng được tôn trọng. Người như vậy sẽ luôn biết giữ chừng mực, có thiện ý, đáng tin cậy và đáng để kết bạn.

Những người có đạo đức giáo dưỡng, thì đối với bất kỳ cá nhân nào đều luôn tôn trọng, khiêm cung, ngay cả khi giao tiếp với những ai có địa vị thấp kém hơn, họ cũng sẽ không tỏ ra kiêu ngạo.

▼3. Đối xử với cha mẹ trong mọi hoàn cảnh

Không ít người có thói quen thể hiện điểm tốt ra bên ngoài với người khác, trong khi với người nhà thì dễ bộc lộ những thói quen xấu. Đây là điều hết sức bình thường theo tâm lý học. Vì vậy, những ai luôn đối xử ôn nhu, hòa ái và lễ độ với những người thân cận nhất, thì đó quả là một người đáng khâm phục.

Trong Luận Ngữ có câu chuyện kể như sau: Tử Hạ hỏi đức Khổng về đạo hiếu. Đức Khổng Tử nói: *“Giữ sắc mặt tươi tỉnh thật khó lắm thay! Khi có việc, con em hết lòng phụng sự, có cơm rượu mời cha anh xơi trước, người ta đều làm như vậy, há có thể coi là hiếu chăng?”*

Khổng Tử còn nói: *“Ngày nay, nhiều người cho rằng nuôi được cha mẹ là có hiếu. Thế nhưng ngay cả chó, ngựa cũng được nuôi dưỡng như thế. Nếu người ta không tỏ được lòng kính trọng với cha mẹ, thì việc nuôi cha mẹ và nuôi chó ngựa có khác gì nhau đâu.”*

Khi đối xử với cha mẹ, điều quan trọng nhất là thái độ, khó làm nhất cũng là thái độ. Cha mẹ đối với con tốt, con đối với cha mẹ tôn kính. Cha mẹ đối với con không tốt, con vẫn là một dạ hai vâng. Như vậy thì mới đúng là làm con vậy.

Những ai có thể làm được như vậy, nhất định là người khiêm tốn lịch sự, có giáo dưỡng, có trách nhiệm, nhất định sẽ được những người khác yêu mến, tin tưởng và muốn giao du.

▼4. Đối diện với việc thực hiện lời hứa

Một cá nhân khi phải đối diện với lời hứa sẽ dễ bộc lộ phẩm chất của mình. Người quân tử thì lời hứa đáng giá ngàn vàng, với những gì mình

đã hứa nhất định sẽ không bao giờ thất hứa. Người như vậy rất đáng tin cậy.

Còn với những ai không thể giữ được lời hứa của mình, thì trong những trường hợp khác không ai có thể đảm bảo được rằng họ sẽ bảo hộ chữ Tín.

Trong Luận Ngữ, Khổng Tử nói: “Người mà không đáng tin cậy, làm sao làm được việc. Xe lớn mà không có cái đòn lớn, xe nhỏ mà không có cái chốt nhỏ, làm sao dùng để đi đây?”

Những người không có sự thành tín cũng giống như một chiếc xe không đi được, rốt cuộc sẽ khó mà thành tựu điều gì.

Tất nhiên, trong quá trình đánh giá một người, vẫn cần phải lấy lòng bao dung làm căn bản, việc đánh giá sẽ luôn là phiến diện, bởi vì bạn không ở vào hoàn cảnh của người khác. Trong mỗi mâu thuẫn, điều cần nhất là sự bình tĩnh, không nóng vội và một tâm thái khiêm cung với thiếu sót của người khác. Còn điều đáng quý nhất trong một mâu thuẫn chính là biết nhìn ra lỗi lầm hay thiếu sót của chính mình.

ST

Không phải lời nói mà là sự đồng cảm với nỗi đau mới chính là điểm cốt lõi của việc chữa lành.

Một người, nếu muốn đồng cảm với ai đó thì bản thân họ cũng phải nhận được sự đồng cảm cho những vết thương của chính mình. Tiền đề của việc đồng cảm là nhận được sự đồng cảm.

Giống như Trái Đất quay xung quanh Mặt Trời và tự quay quanh chính nó, đồng cảm là hoạt động mà khi tập trung vào người khác, chúng ta cũng chú ý và nhận được sự đồng cảm.

Những người nhận được sự quan tâm và chú ý đến tồn tại của bản thân sẽ có một sự yên tâm khó có thể giải thích. Phải ở trong cảm giác an toàn đó thì con người mới có thể suy nghĩ một cách thấu đáo.

Sau khi sự tồn tại của bản thân được chú ý, cuộc sống đích thực của chúng ta mới bắt đầu. Kể từ đó, một cuộc sống đúng nghĩa, lành mạnh mới được bắt đầu. Người già hay thanh niên, hay cả những đứa trẻ cũng đều như vậy. Bạn cũng vậy mà tôi cũng vậy.

Khi chúng ta tập trung vào sự tồn tại của đối phương, đặt câu hỏi và lắng nghe, rồi lại tiếp tục đặt câu hỏi và lắng nghe thì dần dần, toàn bộ bức tranh về con người đối phương cũng như hoàn cảnh của đối phương sẽ lộ diện.

- Đồng cảm là việc nhìn sâu vào mắt của đối phương, đi sâu vào cảm nhận, tâm tình của đối phương trên phương diện những đặc điểm cá nhân, để từ đó, tôi gặp được con người thật của đối phương, đồng thời cũng mở rộng tâm hồn mình. Tôi cũng đồng thời bày ra những cảm xúc, những suy nghĩ của bản thân để chia sẻ và giao tiếp với đối phương. Nếu không thể chạm được đến những đặc điểm riêng biệt mang tính cá nhân của đối phương thì một cặp vợ chồng cùng chung sống sẽ chỉ có thể tạo ra một mối quan hệ mà hai bên tận tụy thực hiện chức năng của mình. Nếu là một mối quan hệ tận tụy thực hiện vai trò, chức năng của bản thân thì nó giống với mối quan hệ giữa những người đồng nghiệp hay mối quan hệ giữa các thành viên trong tổ chức hơn là quan hệ vợ chồng. Dù hai người có yêu thương mà đến với nhau nhưng nếu bỏ qua quá trình chạm đến đặc điểm cá nhân của đối phương thì hai người chỉ có thể dừng lại ở một mối quan hệ đôi bên thực hiện vai trò trên danh nghĩa của bản thân mà thôi.

Trích - Người chữa lành - Sức mạnh lay động trái tim
ST

TỰ LỰC SỐNG VUI

Con người, dù lạc quan thế nào cũng có khi phải rơi lệ; nội tâm dù mạnh mẽ đến đâu, cũng sẽ có lúc cảm thấy chông chênh.

Chúng ta đều mong ước khi trời mưa có người che dù, gặp oan ức có người an ủi, lúc nguy cấp có ai đó bảo vệ,...Nhưng ai nấy cũng đều hiểu rằng: Đường dù xa đến đâu, bản thân cũng phải tự đi; việc dù nhiều rối rắm, mình cũng phải tự làm; niềm đau dù khó chấp nhận, mình cũng phải tự bước qua.

Thế thái thất thường, không thể không tinh táo; lòng người thay đổi, không thể không thích nghi. Hãy học lấy sự trân trọng, nhưng đôi lúc cũng nên biết cách lãng quên.

Đối diện với điều khó đối diện, đôi khi cũng là sự gánh vác. Tiếp nhận những việc khó tiếp nhận sẽ giúp ta trưởng thành hơn.

Dù lòng người thường hay yếu đuối cũng nên cố gắng tập sống thật mạnh mẽ, vì "**không ai có thể thay ta sống trọn cuộc đời này!**"

Thương lấy bản thân, đối xử tốt với mình và sống những ngày tháng đáng tự hào!

ST

HỘI CHỨNG RỐI LOẠN TÂM LÝ SAU CAY ĐẮNG

Công việc bạn mất nhiều năm trời chờ được đề bạt lại rơi vào tay một nhân viên mới. Người yêu bỏ bạn để chạy theo người khác. Người bạn mà bạn tin cậy cho mượn tiền đã lừa sạch khoản tiền tiết kiệm của bạn. Có vô vàn lý do ủng hộ bạn nên dành phần đời còn lại của mình với sự cay đắng và hận thù.

Nhưng chịu đựng nỗi cay đắng ấy có đáng không? Sự cay đắng để lại những hậu quả gì lên sức khỏe tâm lý? Và tại sao một số người trở nên cay đắng trước cuộc đời, trong khi số khác thì không thế?

ĐỊNH NGHĨA CỦA TÂM LÝ HỌC VỀ SỰ CAY ĐẮNG

Theo tâm lý học, phản ứng cảm xúc và tâm trạng cay đắng được gọi là 'embitterment' (sự cay đắng). Nó là một trạng thái cảm xúc của sự thất vọng và không thể làm gì được, hay nói một cách thông tục, là lúc nào cũng cảm thấy mình là một loser (kẻ thất bại).

Sự cay đắng thì khác với tức giận ở chỗ dù cả hai đều bao gồm yếu tố giận dữ giống nhau, thì ở cay đắng có thêm cảm giác bất lực không thể thay đổi được tình hình.

CAY ĐẮNG – MỘT CHỨNG RỐI LOẠN TÂM LÝ?

Cay đắng có nghiêm trọng không? Giáo sư và bác sỹ tâm thần người Đức Michael Linden chắc chắn nghĩ như thế. Ông là người đầu tiên đề xuất rằng sự cay đắng nên có một thuật ngữ về rối loạn tâm lý cho riêng nó, gọi là "rối loạn stress sau cay đắng" (post-traumatic embitterment disorder)

Linden nhận thấy một số người trải qua một sang chấn trong cuộc sống như cái chết của một người thân yêu hay mắc phải căn bệnh nguy hiểm nhưng họ không bị rối loạn stress sau sang chấn (PTSD), nhưng họ lại có những phản ứng tâm lý tiêu cực về lâu dài. Linden cảm thấy việc dùng thuật ngữ được chấp nhận rộng rãi là 'rối loạn thích ứng' (adjustment disorders) là quá mơ hồ và xem nhẹ tính nghiêm trọng của nhóm này, có nghĩa là chứng rối loạn này bị lờ đi, không nghiên cứu sâu hơn.

Ông đặc biệt được truyền cảm hứng để đấu tranh cho một chẩn đoán mới bởi những gì ông quan sát được ở Đức sau sự sụp đổ của bức tường Berlin.

Mặc dù không có sự thay đổi đáng kể về tỷ lệ các chứng rối loạn tâm thần được báo cáo ngay sau khi thống nhất đất nước, một thập kỷ sau

người ta đã báo cáo về các phản ứng tâm lý nghiêm trọng với những chuyện đã xảy ra trong quá khứ của họ. Nhưng những bệnh nhân này không hoàn toàn phù hợp với tiêu chuẩn chẩn đoán cho PTSD (rối loạn stress sau sang chấn) hoặc rối loạn trầm cảm.

Linden đề xuất các tiêu chí sau để chẩn đoán PTED:

- Một sự kiện khác thường kích hoạt nó
- Trạng thái tâm lý tiêu cực của người bệnh xuất hiện vì sự kiện đó
- những cảm xúc được trải nghiệm là sự cay đắng và cảm giác bất công
- người đó nhớ đi nhớ lại về sự kiện
- không có những chẩn đoán nào khác phù hợp với những gì người bệnh đang gặp phải
- nó đã kéo dài ít nhất 3 tháng

Nhiều triệu chứng của PTED cũng giống như của PTSD, chẳng hạn như cảm giác bất lực, đổ lỗi cho bản thân, cảm giác cáu kỉnh, gây hấn, khó ngủ, thay đổi khẩu vị, giảm ham muốn tình dục, giảm động lực, và ám ảnh khi thăm lại những nơi chôn nhắc đến sự kiện.

Sự khác biệt giữa Rối loạn stress sau cay đắng và Rối loạn stress sau sang chấn là PTSD gây ra những phản ứng hoảng sợ liên tục, không ngớt làm bạn ở trạng thái cảnh giác cao độ, còn PTED thì không gây ra trạng thái sợ hãi liên tục này, đúng hơn là nó gây ra một trạng thái của sự tức giận và bất lực (cay đắng).

Mặc dù Linden đã hoàn tất nghiên cứu của mình, và có được sự tán thành của những người khác trong ngành tâm lý, và thực tế thì PTED khác biệt với PTSD về mặt lâm sàng, thì thuật ngữ PTED vẫn chưa được công nhận một cách chính thức.

NHỮNG HẬU QUẢ LÂU DÀI CỦA CAY ĐẮNG

Nghiên cứu của Linden cho thấy, sự cay đắng có thể dẫn đến tình trạng khổ sở kéo dài, ảnh hưởng đến mọi mặt trong cuộc sống của bạn từ giấc ngủ, khẩu vị cho đến ham muốn tình dục.

👉 THAY ĐỔI NHÂN CÁCH VÀ HÌNH ẢNH BẢN THÂN

Việc mọc rễ vào quá khứ cho phép nỗi cay đắng trở thành một phần cố định trong tính cách của bạn, hình ảnh bản thân bạn từ một con người có năng lực và sống đúng mục đích biến thành một nạn nhân bất lực.

👉 TĂNG SỰ HOÀI NGHI VÀ HOANG TƯỞNG

Sự cay đắng có thể làm bạn trở nên quá đề phòng, bạn nhìn thế giới bằng cặp mắt ganh tỵ, hằn học, đánh mất cơ hội và những mối quan hệ có thể đem lại hạnh phúc.

↳ DỪNG ĐỒNG HỒ CUỘC ĐỜI BẠN

Mãi chìm đắm vào những điều gây tổn thương khiến bạn mắc kẹt vào quá khứ, kéo dài nỗi đau và khiến bạn không thể tiếp tục sống đời bạn. Nó cũng làm bạn không sống được trong khoảnh khắc hiện tại, khiến bạn khó nhìn thấy bất kì điều gì tốt đẹp trước mắt.

↳ Lãng phí thời gian và năng lượng

Những người có tâm trạng cay đắng thường dành khá nhiều thời gian để nhớ lại sự kiện trong quá khứ, kể lại sự kiện và quay cuồng trong những kịch bản “Giá như việc đó chưa từng xảy ra thì”. Và việc này tốn nhiều thời gian và năng lượng, những nguồn lực khác quan trọng hơn nhiều so với những thứ bạn bị lấy đi.

↳ Ảnh hưởng đến các mối quan hệ

Khi mọi việc diễn ra không như ý và bạn nhận được sự hỗ trợ từ bạn bè thì đó là điều tự nhiên. Nhưng khi bạn cứ mãi than phiền hay xào đi xào lại về một sự việc thì cuối cùng sẽ làm người khác mệt mỏi. Sự cay đắng có thể đẩy những người thân yêu của bạn ra xa, đồng thời thu hút những người cay đắng khác vào cuộc đời bạn.

TẠI SAO NỖI CAY ĐẮNG LAI KÉO DÀI DÀI DẶNG

Nếu sự cay đắng gây ra quá nhiều vấn đề cho con người, thì tại sao họ cứ giữ mãi nó?

Ta cho rằng mình trở nên cay đắng và hằn học chỉ vì muốn ‘sự công bằng’ hay ‘ý thức về công lý’, nhưng thường thì sẽ có một nguyên nhân tâm lý sâu xa khiến chúng ta dính bám vào một điều gì đó.

Trên thực tế, sự cay đắng có thể khiến một ai đó cảm thấy có mục đích, cho dù nó tiêu cực. Bằng cách này, đó có thể là một cách ngược đời để tăng lòng tự trọng và tự tin.

Cay đắng cũng là một cách lẩn tránh nỗi sợ thay đổi cuộc đời hay sợ thất bại. Nếu có chuyện gì đó tồi tệ xảy ra làm bạn thấy cay đắng thì bạn có thể dùng nó như một cái cớ để không thử những thứ khác.

Và cho rằng cuộc đời sẽ tốt hơn, hoặc bạn sẽ thành công hơn ‘nếu sự kiện/con người kinh khủng đó không xuất hiện’ cũng là một cách tránh né

nhận trách nhiệm làm cho cuộc đời bạn đi theo con đường bạn muốn, hay cho những chuyện đã xảy ra.

Bạn đã từng lờ đi những dấu hiệu cảnh báo và lao vào một mối quan hệ đại dột? Bạn có tin vào lời hứa của những người cố lôi kéo bạn vào một thương vụ tồi tệ hay phải thế chấp tài sản với rủi ro cao hay không? Những người không chịu buông bỏ cảm giác cay cú cũng biết rằng sự việc xảy ra cũng có phần lỗi của họ, nhưng họ bị nổi hờn ghen quá lớn lấn át và vì thế họ không thể nào ngừng suy nghĩ về việc đã qua.

ST

Đời người, hiểu thấu “3 và 7” là nắm được hạnh phúc

Hạnh phúc đôi khi tưởng chừng như xa vời, nhưng thực ra nó ở ngay bên cạnh mỗi chúng ta. Đừng mãi mê theo đuổi những thứ cao xa, chậm lại bước chân, hưởng thụ từng phút giây của cuộc sống.

Có phải bạn đang lạc hướng trong tìm kiếm hạnh phúc.

Cuộc sống tập nập hồi hả qua đi thật nhanh, mới ngày nào còn lang thang đây đó nô đùa với đám bạn, hôm nay ngoảnh đầu nhìn lại mới thấy mình đã già.

Cuộc đời ngắn ngủi, thời gian không đợi người, nhưng đôi khi ta lại mãi miết tìm kiếm truy cầu hạnh phúc, mà quên đi cách hưởng thụ cuộc sống. Niềm vui và hạnh phúc kỳ thực rất đơn giản, chỉ là ta đã lãng quên mà thôi.

Khi bạn không vui

Hãy nghĩ cuộc đời là phép toán trừ, và “quên” là công cụ để thực hiện, loại bỏ đi tất cả những thứ làm ta phiền não, có gì phải tức giận vì những người không đáng.

Không màng chuyện cũ, không tính toán ân oán, ăn một bữa cơm thật ngon, ngủ một giấc thật dài, thị phi ngày hôm qua, hôm nay tỉnh dậy sẽ là quá khứ. Hãy tiến về phía trước, sống cho hiện tại và tương lai.

Khi bạn bất mãn

Hãy so sánh mình với người nghèo, chúng ta sẽ hiểu rằng biết đủ chính là hạnh phúc.

So sánh mình với người bệnh, chúng ta sẽ hiểu sống khỏe mạnh chính là hạnh phúc.

So sánh với người đã khuất, chúng ta sẽ biết còn sống chính là hạnh phúc.

Sống đơn giản, biết coi nhẹ, chính là hạnh phúc.

Khi bạn so đo

Hãy nghĩ đến con người ở trong thế gian cũng tựa như bọt xà phòng, thoáng chốc rồi sẽ tiêu tan, đến thế gian tay trắng, ra đi cũng là tay trắng, một hạt bụi cũng không thể mang theo.

So đo thiệt hơn chỉ có thể làm ta thêm tổn hại, cái gì của mình ắt sẽ thuộc về mình, không của mình thì tranh giành cũng không được. Con người vốn rất nhỏ bé, sống vô tư thuận theo tự nhiên thì mới có thể vui vẻ hạnh phúc.

Hạnh phúc ẩn sau sự không trọn vẹn

Một chiếc điện thoại đắt tiền, 70% chức năng là không dùng đến;

Một biệt thự xa hoa, 70% diện tích là không được sử dụng;

Một trường đại học; 70% kiến thức của giáo sư là sinh viên không cần.

Đời người cũng vậy, trong 10 phần thì chỉ có tìm kiếm niềm vui trong 3 phần, 7 phần còn lại chính là phải bỏ qua, phải quên đi, phải buông xuống. Hãy sống thật đơn giản để tận hưởng 3 phần thuộc về mình.

ST

=== 15 ĐIỀU PHẬT DẠY ĐỂ CUỘC SỐNG AN LẠC HẠNH PHÚC .===

1. Quá khứ dù tồi tệ đến đâu, ta vẫn có thể làm lại từ đầu.
2. Ngày hôm nay là ngày quan trọng nhất. Mỗi buổi sáng thức dậy hãy cứ mỉm cười.
3. Có được thân thể khỏe mạnh chính là phước báu. Hãy trân trọng từng phút giây của cuộc đời.
4. Một người là kết quả của những gì anh ta suy nghĩ. Hãy nuôi dưỡng sự thanh tịnh, hạnh phúc tự sẽ đuổi theo mình.
5. Thanh tịnh, và giản đơn là đôi cánh của sự thăng hoa.
6. Tâm của bạn là tên lừa gạt đáng sợ nhất. Người khác chỉ gạt bạn phút giây, nhưng nó sẽ lừa bạn cả đời.
7. Thù hận giống như than đỏ, nếu nắm chặt nó ta sẽ bị bỏng trước khi ném cho người khác.
8. Người không tham ái thì không mong cầu, không mong cầu thì sẽ không sợ hãi.
9. Người có trí thì vững như bàn thạch. Họ không bị chi phối bởi giông bão của những nhận xét khen chê.
10. Thứ không thuộc về mình thì đừng cố chấp. Đôi lúc buông xả mới là hạnh phúc của cuộc đời.
11. Tâm bám chấp là nguồn gốc của khổ đau.

☞12. Vạn pháp thế gian vốn dĩ vô thường. Niềm vui và nỗi đau dù lớn đến đâu cũng không tồn tại mãi.

☞13. Nếu không nhận ra và biết ơn những thứ mình đang có. Bạn sẽ chẳng bao giờ tìm được hạnh phúc đích thực.

☞14. Hãy cẩn trọng trong suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Nhân quả không chừa bất cứ một ai.

☞15. Một đốm lửa có thể thiêu đốt cả một khu rừng. Một con rắn nhỏ có thể khiến ta mất mạng. Đừng nghĩ có thể xem thường những điều nhỏ bé.



ST

Con người, có lẽ cứ sống bình lặng là tốt nhất.

Đừng quá ồn ào để rồi mang lại nhiều phiền não được mất hơn thua.

Chuyện hôm nay, chỉ nên biết đến hôm nay. Còn ngày mai tự khắc có an bài của ngày mai.

Đừng cơm hôm nay chưa nấu mà đã lo ngày mai ăn món gì.

Làm vậy không phải là có trách nhiệm. Mà chỉ là mất công vô ích mà thôi.

Chúng ta lo lắng cho tương lai là đánh mất hiện tại, đánh mất trách nhiệm làm tròn hiện tại. Chớ chuyện ngày mai, ai biết được xảy đến cái gì, mà đòi ngồi tính ngồi lo.

Chẳng bằng cầm chiếc ô nhỏ, dành chút thời gian ngắm hoa dành dành nở. Đó chính là hiện tại dành cho bạn. Còn lại, thì không nên lao xao quá nhiều .

St

MÌNH TỬ TẾ VỚI MỌI NGƯỜI KHÔNG PHẢI VÌ HỌ LÀ AI, MÀ VÌ MÌNH LÀ AI !!!

Đó là lời ông ngoại dạy tôi, từ khi còn nhỏ, tới sau này, rất nhiều người tôi tiếp xúc qua, cũng nói với tôi điều ấy.

Tôi từng bị nói xấu, tôi từng bị gièm pha, ngay cả khi tôi không làm gì. Có người từng hỏi, sao không đáp trả, không bóng gió tay đôi, người ta đối xử thế nào, phải trả lại bằng ấy. Tôi im lặng, vì nếu như vậy, đã không phải tôi mất rồi. Thay vì đối đáp to tiếng, tôi buông người ta ra khỏi đời thôi.

Từng có người ghét tôi, cả thân quen cả xa lạ. Có thể ghét vì lời nói, vì hành động cư xử không phù hợp, cũng có thể ghét vì quan điểm sống của tôi và họ khác nhau.

Tôi từng bị người ta chửi bới.

Tôi bị nói là giả tạo, cũng nhiều.

Những từ ngữ tiêu cực và mỉa mai hết sức.

Nhưng lúc họ nguy nan, tôi vẫn sẵn lòng giúp đỡ.

Người ta nói, khờ quá, phải không?

Tôi từng không chấp nhận khi người ta mắng mình, nói xấu mình, ném ánh nhìn tiêu cực về mình. Không chịu nổi. Tôi gân cổ cãi lại cũng có, đáp lại bằng sự tiêu cực tương đương cũng có, chạy theo giải thích cũng có, đủ cả.

Rằng, tôi chẳng phải người như vậy đâu,

Rằng tôi không hề giả tạo...

Có mãi có mãi. Rốt cuộc, họ vẫn sống thế, không phải tôi sẽ là một ai khác. Hoá ra, lỗi chẳng phải do tôi.

Dần dà, tôi vỡ lẽ ra. Phản ứng mạnh không để đối lại điều gì, sống tử tế, nhẹ nhàng có lẽ sẽ bình an hơn.

Những người bên tôi vẫn sẽ ở bên, những người ghét tôi vẫn sẽ tìm ra điều để ghét, cho nên tôi mặc kệ, chẳng còn để tâm nữa rồi. Thật lòng, tôi thanh thản khi buông bỏ những điều tiêu cực với mình.

Bởi tôi cứ sống như thế, sống là mình, vì mình, hành xử theo lý trí mình, nên giờ đây tôi đã tốt hơn rất nhiều. Và tôi luôn tin bản thân mình là một người tốt, tôi không phải gồng lên để giải thích với ai cả, vì những người muốn hiểu sẽ hiểu, sống tử tế, là để đời an nhiên.

St

Đừng ham hưởng thụ hơi ấm của vài tia nắng mà hứng trọn cơn giông.

Chúng ta không thể giữ ai bằng cách thương họ thật nhiều. Bởi vì nếu tình thương thiếu sự hiểu biết, không có sự đồng điệu giữa hai người thì suy cho cùng cũng chỉ là một mối quan hệ phiền hà mà thôi.

Không bao giờ có chuyện đột nhiên không yêu nữa. Đó là sự tích lũy của vô số lần tủi thân, cô đơn. Chúng ta luôn coi thường những điều nhỏ bé mà quên rằng giọt nước cũng có thể làm tràn ly. Ngày chia tay là ngày buồn nhất, nhưng những ngày sau đó còn tồi tệ hơn. Ai bước vào cuộc đời bạn đều do vận mệnh quyết định. Nhưng ai dừng chân trong cuộc đời bạn là do bạn quyết định. Tự quyết định bởi mình đã quá tủi thân, không thể bao dung được nữa.

**Người khiến bạn động lòng chưa chắc đã khiến bạn yên lòng.
Đừng ham hưởng thụ hơi ấm của vài tia nắng mà hứng trọn cơn giông.**

- Giác Minh Luật -
ST

Thế gian này, đừng đặt phải trái lên làm đầu. Cho đến cuối cùng, vẫn nên lấy lòng từ bi làm gốc.

Người và ta, dù ai đúng ai sai. Được mất chẳng nên tính toán. Mà vẫn nên xem, làm sao tốt cho cả mình và người thì làm.

Làm được vậy, nhân thế mới bớt đi ân oán. Mà lòng mình cũng bớt đi cạnh cạnh thiệt hơn.

Chuyện quá khứ, qua rồi liền buông. Không nên nhắc lại.

Chuyện tương lai, vốn là mơ hồ. Chẳng nên vẽ vời.

Mỗi sáng thức dậy, thấy mình còn có thể dậy. Còn thấy đất trời và con người. Được vậy liền trân quý, vậy là được rồi 😊😊

Copy từ page: Phật Đạo Vô Thượng.

ST

Đừng đòi hỏi quá nhiều

☀️ Cuộc đời này, đừng đòi hỏi quá nhiều, cũng đừng ham muốn những điều quá đáng, chỉ cần vừa lòng với những gì mình đang có và trân trọng những gì mình đã gây dựng. Tự khắc cuộc sống sẽ nhẹ nhàng hơn rất nhiều.

☀️ *Những thiện căn mình đã gieo, những cố gắng mình đã tạo, thời gian chắc chắn sẽ có kết quả, tuy chưa đến bây giờ nhưng nhất định sẽ đến. Đủ nắng hoa sẽ nở, đủ yêu thương hạnh phúc sẽ đọng đầy.*

☀️ Những tiêu cực của ngày hôm qua, hôm nay hãy để nó bay đi theo những cơn gió, hãy thoát ra khỏi những nỗi buồn của ngày hôm qua, như những con bướm thoát ra khỏi chiếc kén của nó và trở thành loài bướm đẹp tung bay khắp bầu trời.

☀️ **Cuộc sống "vô thường", bởi vì "vô thường" nên ta có thể thay đổi mọi thứ trở nên tốt đẹp hơn bắt đầu ngay trong giây phút hiện tại.**

Nguyện người an ! Tâm an vui như cười ! 🍀

ST

TAN LÀM THÌ LÀM GÌ?

Ta nghe mọi người nói, cuộc sống sau giờ tan làm quyết định cuộc đời mỗi người.

Cuộc sống nhộn nhịp và rối rắm, mấy ai thực sự tìm được việc làm yêu thích? Bản thân ta là một chú kiến nhỏ chăm chỉ, ngày ngày chen chúc trên đường đi làm mỗi buổi sớm, và chiều chiều mắc kẹt dưới ánh đèn đường neon.

Rồi tan làm, về nhà, ta làm gì?

Đa số cuộc sống sau khi tan làm đều là xem phim, chơi điện thoại, mua sắm, chat chit online,... Một mỗi quá, một ngày làm việc chăm chỉ rồi, ta phải biết yêu thương và chiều chuộng bản thân chứ!

Ngày ngày như nhau, lặp đi lặp lại, và rồi nhiều tháng, nhiều năm, mọi việc vẫn thế. Người ta chán nản, rồi than vãn, mơ đến những điều tốt đẹp hơn.

Tất nhiên, mọi thứ bắt đầu từ tư tưởng, nhưng rồi, bạn đã làm gì chưa?

Thực ra lời than vãn chỉ là cái cớ, công việc thực sự chiếm nhiều thời gian thế sao?

Đằng sau những giờ làm việc, bạn làm gì để thay đổi cuộc sống hiện tại?

Khi làm một công việc bản thân không thích, bạn sẽ làm gì?

Khuyên bạn, con đường tốt nhất lúc này là đi làm chăm chỉ, rồi những đoạn thời gian còn lại dành ra học thêm một kỹ năng, như vậy mới có cơ hội thay đổi.

Nhưng tiếc là hầu hết mọi người chọn than vãn, lãng phí thời gian vào “tự thưởng cho bản thân”, và cái chu kì nhàm chán hàng ngày cứ lặp lại mãi.

Đừng sợ, đừng nản chí, hãy cố gắng hết sức, luôn sẵn sàng thay đổi đường đi và trau dồi bản thân. Những khoảng thời gian rảnh rỗi có thể tạo ra một ta tốt hơn.

Ta chỉ mất 21 ngày để hình thành một thói quen, và đằng sau thói quen, là cả một đời người.

ST

Đừng đánh giá bản thân quá cao

Thế giới này vắng một ai đó cũng đâu ảnh hưởng gì; đừng đánh giá bản thân quá thấp, bạn là độc nhất vô nhị trên đời. Mỗi người đều có sứ mệnh riêng, đừng so sánh bản thân với người khác, hãy sống tốt cuộc đời của chính mình.

Như một Youtuber khá nổi tiếng vừa chia sẻ rằng: Nếu bạn thực sự muốn biết giá trị bản thân ở mức nào thì bạn chỉ cần biến mất một thời gian là sẽ thấy ngay. Cuộc sống này không có bạn nó vẫn tiếp diễn một cách bình thường, không ai là không thể thay thế, đến tổng thống Mỹ cũng 4 năm thay một lần mà.”

Nhưng mong bạn cũng đừng vì vậy mà đánh giá bản thân mình quá thấp, bạn là bạn, bạn cũng ngày ngày nỗ lực đóng góp cho xã hội, hoàn thiện bản thân mình. Mình tin rằng mỗi người sinh ra đều được thượng đế sắp đặt cho cho một nhiệm vụ riêng có người hoàn thành sớm, cũng có người phải đến cuối đời mới hoàn thành xong. Đừng nhìn người khác thành công mà lo lắng sợ hãi, mặc cảm tự ti, bạn chỉ cần là bạn đừng so sánh với ai khác. Nên hãy sống cuộc đời mà bạn muốn, tận hưởng và hoàn thành những điều bạn nên làm.

-

ST

*

HẾT