

Tuyển tập bài viết sưu tập từ trang facebook THLN

THƯỜNG HỸ LÊ NIÊN

*

KIỆN THỨC GÓP NHẶT CHIA SẺ
MỌI NGƯỜI

*

Sưu tập thực hiện
THƯỜNG HỸ LÊ TUẤN



2023

THƯỜNG HỖ LÊ NIÊN

*

KIẾN THỨC GÓP NHẬT CHIA SẺ MỌI NGƯỜI

*

Sưu tập thực hiện
THƯỜNG HỖ LÊ TUẤN

BÀI 1: NHỮNG GÌ MÀ CHÚNG TA NHÌN THẤY - CHỈ LÀ MỘT PHẦN RẤT NHỎ CỦA SỰ THẬT.

Trước đây, tôi xem bức ảnh này nhưng không hiểu hết ý nghĩa, chỉ biết là chú mèo thấy cái đuôi rần thò ra từ 1 cái lỗ bé và chú mèo cứ nghĩ đó là đuôi chuột, lấy chân vờn định kéo ra.

Sau này, tôi mới biết bức ảnh này là một tác phẩm nổi tiếng của họa sỹ người Ý Marco Melgrati, dưới bức ảnh có chú thích rằng:

"Bạn sẽ không biết được bạn đang chơi với ai, vì vậy xin hãy luôn tôn trọng mỗi người trong suốt cuộc đời bạn".

Trong cuộc sống, những gì mà bạn nhìn thấy chỉ là một phần rất nhỏ của sự thật, những gì bạn chưa nhìn thấy như phần chìm của tảng băng trôi! Đôi khi, bạn nghĩ không ai biết bạn đang làm gì, nhưng kỳ thực họ đã nhìn thấu bạn là ai từ lâu rồi, nên bạn hãy cẩn trọng trong phát ngôn và hành động, bởi bạn không biết điều gì xảy ra khi bạn làm tổn thương họ.

Hãy luôn làm đầy ngân hàng cảm xúc, hãy dùng sự chân thành, hoà hiếu, yêu thương của bạn để đối đãi với người.

Hãy luôn sống với cái tâm của mình để đối đãi với mọi người xung quanh, đó cũng là cách cho mình một cuộc sống nhẹ nhàng và vui vẻ nhất.

- sưu tầm -

BÀI 2: CÁCH TUYỆT VỜI ĐỂ CHUYỂN HOÁ NGƯỜI KHÔNG ƯA THÍCH MÌNH.

- Vào một buổi tối nọ, có một vị hòa thượng đang trên đường trở về chùa thì đột nhiên sấm sét ầm ầm kéo đến, gió thổi mạnh rồi mưa như trút nước. Mưa rơi nặng hạt và mỗi lúc một to hơn, có vẻ không thể tạnh ngay được. Vị hòa thượng có chút sốt ruột nhìn xung quanh, thật may là ở gần đó có một trang viên lớn. Hòa thượng lập tức chạy cấp tốc tới trang viên đó để xin trú mưa một đêm.

Trang viên rất lớn, vị hòa thượng chạy tới gõ cửa. Đám người hầu canh giữ cổng nghe thấy tiếng gõ cửa liền mở cửa rồi nhìn hòa thượng, lạnh lùng nói: “Ông chủ nhà tôi từ trước đến nay không có duyên với tăng nhân. Ngài tốt nhất tìm nơi khác mà trú ẩn đi!”

Hòa thượng nói với vẻ khẩn cầu: “Mưa to như thế này, quanh đây lại không có một nhà nào cả, xin ngài cho phép tôi được trú mưa ở đây!”

Người hầu nói: “Tôi không thể tự tiện quyết định được. Ông hãy đứng ở đây đợi tôi vào hỏi ý ông chủ thế nào đã.”

Một lát sau anh ta chạy ra ngoài rồi nói: “Ông chủ của chúng tôi không đồng ý đâu.”

Hòa thượng đành thỉnh cầu: “Vậy xin phép cho tôi nghỉ ở dưới mái hiên tạm một đêm có được không?”

Nhưng người hầu của trang viên lớn kia vẫn lắc đầu cự tuyệt. Cuối cùng vị hòa thượng đành hỏi anh ta, chủ nhân của trang viên này là ai. Rồi hòa thượng mặc kệ mưa to gió lớn, toàn thân ướt đẫm mà chạy về chùa.

Ba năm sau, ông chủ của trang viên này lấy một người vợ hai. Người vợ hai này muốn đến chùa thắp hương cầu phúc, ông chủ vì chiều lòng vợ nên cũng đồng ý đi cùng. Khi vừa đến chùa, ông chủ trang viên nọ nhìn ngay thấy tên họ của mình được ghi ở trên một tấm bảng đặt ở nơi mà ai cũng dễ dàng nhìn thấy. Trong lòng ông ta buồn bực, ông bước vào sân chùa gặp một vị tiểu hòa thượng đang quét sân rồi hỏi đầu đuôi ngọn ngành vì sao tên của mình lại bị ghi ở đó.

Tiểu hòa thượng vừa cười vừa nói: “Đây là do sự trụ trì của chúng tôi ghi cách đây 3 năm trước. Trong một lần thầy đội mưa to trở về nói rằng trên đường đã gặp một vị tên là như thế. Vị này với sự trụ trì của chúng tôi không có thiện duyên. Cho nên, sự trụ trì đã ghi tên của vị đó lên tấm bảng trường thọ, bổng lộc chức quyền. Đồng thời, mỗi ngày trong lúc tụng kinh, sự trụ trì cũng cầu xin công đức cho vị đó, hy vọng rằng có thể cùng vị này hóa giải ân oán, có thêm chút ít thiện duyên. Còn cụ thể như thế nào thì tôi cũng không biết rõ.”

Ông chủ trang viên lớn nghe xong những lời này lập tức hiểu rõ, trong nội tâm cảm thấy hổ thẹn vô cùng. Về sau, ông chủ trang viên luôn thành kính công đức nuôi dưỡng nhà chùa, cũng thường xuyên đến hương khói quanh năm.

✓ Vị hòa thượng bị đối xử không tốt, không thiện nhưng vẫn dùng lòng từ bi mà đối đãi lại người. Dùng lòng từ bi để đối đãi với mọi người không chỉ có thể hóa giải mọi ân oán mà còn tạo phúc đức cho bản thân mình.

- ✔️ 🙌 Những công đức mà chúng ta làm được luôn nhớ hồi hướng cho oan gia trái chủ. Chắc chắn oan gia trái chủ sẽ tha thứ cho chúng ta!



ST

BÀI 3: 22 NGUYÊN TẮC XÃ GIAO CƠ BẢN MÀ CÓ NGƯỜI MẮT ĐẾN CẢ ĐỜI CŨNG CHƯA HỌC XONG.

1. Làm người phải chân thành, đừng kiêu ngạo; khiêm tốn nhưng đừng khiến mình trở nên quá nhỏ bé; thái độ làm việc phải hết mình, đừng giả vờ cố gắng, học cách "dụi mắt bảy lần", cẩn thận không để bị lừa cũng là một loại bản lĩnh.

2. *Đừng bao giờ nghĩ rằng bạn cho ai cái gì thì nhất định phải nhận lại từng đó từ người ấy, đặc biệt là tình cảm. Nếu mọi thứ đều có thể sòng phẳng thì trên đời đã không có nhiều bi kịch như vậy.*

3. Học cách biết ơn, học cách trở thành "quý nhân" của người khác, rồi bạn có thể gặp được "quý nhân" của mình.

4. *Trước mắt không bình luận người khác tốt xấu, sau lưng không bàn tán thị phi. Chỉ có những kẻ ngu ngốc và vô công rồi nghề mới đi bàn tán sau lưng người khác.*

5. Học cách "đứng thẳng người", đừng khom lưng cúi đầu. Bạn cần biết rằng bạn càng tỏ ra yếu đuối, người khác càng nảy sinh ra cảm giác muốn bắt nạt bạn.

6. *Khiêm tốn nhưng không được thấp cổ bé họng, không có lập trường. Khiêm tốn là một trí tuệ giúp sinh tồn, là đạo làm người trong xử thế, nhưng thấp cổ bé họng lại cho thấy năng lực thấp kém, là biểu hiện của kẻ vô năng.*

7. Học cách giữ thể diện cho người khác, đó mới là thể diện lớn nhất của bản thân. Tuyệt đối đừng để người khác cho bạn "thể diện", kể cả khi bạn cầu xin người khác giữ thể diện cho mình.

8. *Đừng bao giờ nghe ngóng chuyện riêng tư của người khác. Khi bạn thích đi "hóng hớt" chuyện của người khác, người ta sẽ cho rằng bạn muốn xen vào chuyện riêng của họ. Người thông minh sẽ vĩnh viễn giữ khoảng cách với bạn, người hẹp hòi sẽ tìm cách "chơi" lại bạn.*

9. Cẩn thận với những người đột nhiên cố ý tiếp cận bạn hoặc nói lại tương tác với bạn mà không nêu ra lý do cụ thể ngay từ đầu.

10. *Nói chuyện với người khác, đừng nhìn điện thoại, trừ phi bạn có ý định muốn kết thúc cuộc nói chuyện.*

11. Đừng hứa hẹn với người khác điều gì, nhớ rằng: Lời hứa nhất định phải được thực hiện, nếu không người khác sẽ gán cho bạn cái mác "không đáng tin".

12. *Không than phiền. Người hay than phiền tưởng là phàn nàn có thể giải tỏa tâm lý u ám, nhưng họ đã tìm sai cách. Than phiền là cách tập hợp năng lượng tiêu cực nhanh nhất, bạn càng than thở nhiều, tâm trạng càng không tốt, mọi việc sẽ càng không thuận lợi.*

13. Quan hệ có thân thiết tới đâu, cũng cần giữ chừng mực. Người không biết chừng mực là người không có quy tắc, người khác tự nhiên sẽ không tôn trọng hay thích bạn và tất nhiên cũng sẽ chẳng muốn giúp bạn.

14. *Giữ khoảng cách nhất định với người khác giới mới là quan hệ xã giao đúng mực nhất.*

15. Đừng bao giờ để người khác giúp bạn miễn phí. Chỉ khi bạn trả phí cho sự giúp đỡ của người khác, bất kể dưới dạng gì, hay nói đơn giản là có qua có lại thì bạn mới có thể đường đường chính chính ngẩng cao đầu.

16. *Học cách chậm lại. Càng vội vàng càng dễ hỏng việc. Xã hội xô bồ, vồn vã, chỉ khi bạn "tĩnh" lại, bạn mới có thể tránh được rắc rối mà khi vội vã hỗn loạn bạn không nhìn thấy.*

17. Nhận thức rõ ai mới là vai chính. Hoàn cảnh mỗi cuộc giao tiếp qua lại đều khác nhau, nhân vật chính mới là quan trọng nhất. Đặc biệt là khi người khác mời bạn ăn cơm hay tụ tập, đừng bao giờ ra vẻ ta đây, coi mình là trung tâm, nhớ rằng: Ánh đèn sân khấu không được làm lu mờ nhân vật chính.

18. *Mọi mối quan hệ xã giao đều nên được thiết lập trên cơ sở mọi bên đều thắng, nếu chỉ khư khư một mình bạn thắng, một mình bạn có lợi, thì thực ra là bạn đang thua.*

19. Đừng bao giờ gây đàn cho trâu nghe, gập kẻ ngang ngược, bảo thủ, dứt khoát mà tránh xa họ ra.

20. *Đừng bao giờ tranh luận với những người không cùng tầng tri thức với bạn, bởi lẽ họ sẽ kéo bạn xuống tầng tri thức của họ rồi sau đó tranh luận với bạn không hồi kết.*

21. Thà cô đơn, cũng phải dừng các mối quan hệ xã giao vô dụng lại. Những mối quan hệ vô dụng sẽ chỉ lôi bạn xuống tầng lớp thấp hơn mà thôi, rời xa những mối quan hệ xã giao không đâu mới là lựa chọn đúng đắn nhất.

22. *Đừng bao giờ chịu để cảm xúc tiêu cực chi phối, kiểm soát cảm xúc cá nhân mới giữ lại được cái phúc, cái duyên của bạn. Không biết quản lý cảm xúc của bản thân, bạn sẽ đuổi người khác đi lúc nào không hay.*

ST Theo: Báo dân sinh

BÀI 3: 22 NGUYÊN TẮC XÃ GIAO CƠ BẢN MÀ CÓ NGƯỜI MẮT ĐẾN CẢ ĐỜI CŨNG CHƯA HỌC XONG.

1. Muốn nói năng rõ ràng, bạn phải mở to miệng khi nói

Như bạn cũng biết, những người nói lắp thường bị châm chọc rất nhiều. Mặc dù đẹp trai, hào hoa phong nhã nhưng tôi cũng bị bạn bè chế giễu không ít. Cho đến một ngày, khi sự chế giễu dần trở thành sự thật tàn nhẫn, tôi quyết định phải dừng lại mọi thứ trước khi bị gán chữ "lắp" sau tên riêng của mình.

Hồi đó tôi có một quyết định rất đáng ghi nhận: Tôi sử dụng một chiếc gương và thử nói chuyện "như đang nói chuyện". Trong chốc lát, tôi nhận thấy mình đã mắc phải một sai lầm rất nghiêm trọng.

Tôi gần như không nhắc miệng cũng như không uốn lưỡi khi nói.

Nói theo cách như vậy, mặc dù tôi có thể nói nhanh hơn. Tuy nhiên từ ngữ ra khỏi miệng thì cứ đều đều, không có độ cao thấp. Cũng như tôi thường xuyên bị vấp trong quá trình nói. Ôi, cái cảm giác tìm ra nguyên nhân vấn đề nó mới vui sướng làm sao...

Vậy là từ cái ngày soi gương đó, tôi quyết định mình sẽ mở to miệng hơn khi nói. Ban đầu cảm giác hơi ngại, nhưng dần dần tôi càng mở to miệng ra hơn nữa. Từ đó cách nói chuyện của tôi rõ ràng và rành mạch hơn rất nhiều.

Không phải chỉ là nói lắp, nhưng nếu bạn muốn nói năng rõ ràng, rành mạch, dứt khoát. Mở to miệng khi nói là 1 trong những yếu tố bắt buộc mà bạn cần phải tập luyện trong hôm nay.

Không tin ư? Hãy thử quan sát tất cả những người nói năng rõ ràng rành mạch. Lúc này tôi nghĩ bạn sẽ tự nhận được câu trả lời.

2. Bạn phải tin vào những gì mình nói

Để nói năng rõ ràng dứt khoát hơn nữa, điều số 2 bạn cần đó chính là phải tin vào những gì mình nói.

Khi tôi nói, đã từng có người nói rằng: "*Nói cái gì cũng như kiểu là đúng lắm rồi*"; "*Quan điểm thì sai mà nói cứ như kiểu đúng lắm.*"

Bạn có biết tại sao tôi luôn nói như kiểu điều đó chính xác 100% không? Qua bao nhiêu năm tháng tập luyện, tôi phát hiện ra để nói và thuyết phục người khác, những gì bạn nói ra phải là những gì bạn tin trong đầu.

Tôi tin vào quan điểm của mình. Tôi tin vào hiểu biết của mình. Tôi tin vào kinh nghiệm và trực giác nhạy bén của mình. Thế nên, khi nói ra điều gì bạn sẽ đều nhìn thấy sự rành mạch và dứt khoát của tôi trong đó.

Trong khi nếu bạn không tin vào những gì mình nói, bạn sẽ khó có thể nói năng sao cho rõ ràng và dứt khoát được. Đồng nghĩa những gì bạn nói sẽ mập mờ, thiếu kiên định, không thuyết phục.

3. Đừng nói những câu vô nghĩa

"Trời thì mây, cây thì xanh, quả bóng thì tròn..." Trời ơi, làm ơn đừng nói những câu vô nghĩa...

Tuyển tập bài viết sưu tập từ trang facebook THLN

Lời khuyên số 3 để nói năng rõ ràng, dứt khoát đó là một khi bạn không nghĩ ra được câu nào có nghĩa thì làm ơn đừng nói những câu vô nghĩa. Nói ra những câu vô nghĩa, tôi thề rằng bạn đừng nói gì còn tốt hơn.

Nó khiến tôi nhớ đến câu nói trong một bộ phim. Khi nhân viên nói với ông trùm về những thông tin mới lượm lặt được.

"Làm ơn... Nói gì mà tao chưa biết đi" - The boss said.

Đó là lý do tôi không "bày biện" cho bạn phải nói như này, như kia. Nói gì nó chỉ phản ánh việc bạn đang nghĩ gì. Bạn phải nghĩ ra điều có nghĩa thì bạn mới nói những câu có nghĩa. Trong khi nếu chỉ nghĩ được những điều vô nghĩa thì bạn chỉ nói ra những lời vô nghĩa. Những kiến thức được chia sẻ không dành cho số đông. Nhất là những gã trung bình không khao khát có được lựa chọn tốt hơn cho mình.

Ngoài ra, để nói năng rõ ràng hơn bạn cần phải loại bỏ những từ thừa kiểu như à, ờm, ừm... Để loại bỏ những từ này thì bạn cần phải luôn có suy nghĩ rằng mình sẽ không nói như vậy, mình sẽ loại bỏ những từ đó khi nói. Điều này yêu cầu thời gian và tập luyện. Hy vọng trong thời gian tới bạn sẽ thấy được sự cải thiện.

4. Bạn phải biết 1000 từ về chủ đề đang nói

Ernest Hemmingway có câu nói nổi tiếng: *"Bạn phải biết ít nhất 1000 từ để có thể viết một cuốn sách"*.

Tương tự khi nói, bạn cũng cần phải biết đâu đó khoảng vài trăm đến 1000 từ về chủ đề nói. Âm chỉ bạn phải am hiểu về chủ đề nói thì mới có thể nói năng rõ ràng, rành mạch, dứt khoát được.

Bạn có thể biết nhiều về chứng khoán, đầu tư, hay thổ địa về đồ ăn đồ uống... Quan trọng là bạn phải hiểu về chủ đề mình nói thì những gì bạn nói ra nó mới rõ ràng và dứt khoát được.

Thế nên tip cuối cùng xin ghi nhớ, đó là tìm hiểu về chủ đề nói để từ ngữ và câu cú của mình được rành mạch và dứt khoát hơn.

Ăn nói thời nay không chỉ gói gọn trong giao tiếp, nó còn trực tiếp liên quan đến việc bạn kiếm tiền, xây dựng mối quan hệ cũng như là duy trì hạnh phúc cho mình. Nghĩ xem bạn muốn trở thành người đàn ông không ai hiểu, hay một người có khả năng diễn giải suy nghĩ của mình cho vợ, người yêu cũng như người thân trong gia đình được biết? Điều đó tùy thuộc vào lựa chọn và nỗ lực rèn luyện kỹ năng ăn nói của bạn!

Theo Trí thức trẻ

ST

BÀI 5: CHÚNG TA CÓ THỂ TRÓN THOÁT KHỎI BẢN THÂN ĐƯỢC KHÔNG?

Đôi lúc, chúng ta đổi việc, đổi người yêu hay chuyển đến sống ở một thành phố khác để tìm kiếm thứ gì đó mới mẻ, nhưng khi cơn phấn khích lúc ban đầu lắng xuống, chúng ta nhận ra rằng ở mức độ sâu xa hơn thì hầu như chả có điều gì thay đổi: Con người chúng ta vẫn y như cũ. Đời sống nội tâm của chúng ta về cơ bản không hề thay đổi. Chúng ta vẫn có xu hướng – như trước kia – hay suy nghĩ tiêu cực, hay lo lắng hoặc nói điều gì đó mà ý ta không như vậy trong lúc nóng giận bột phát. Và khi đó chúng ta biết rằng, không phải chúng ta đang trốn chạy khỏi một thành phố, một công việc hay một ai đó, mà chúng ta đang trốn chạy khỏi chính bản thân mình.

Chúng ta có thể trốn thoát khỏi bản thân được không?

Chúng ta có thể tìm cách quên đi bản thân bằng cách hoàn toàn đắm chìm vào một hoạt động, chẳng hạn như xem phim, chơi game, hoặc bắt tay vào một dự án. Một số người thì chọn dùng nhiều loại thuốc/ma túy khác nhau để có thể thay đổi trạng thái ý thức của mình.

Những kỹ thuật đó có thể mang lại cho ta một khoảng thời gian được nghỉ ngơi, thư giãn, nhưng hiệu quả chỉ tạm thời. Đến một lúc nào đó, chúng ta không bị kiểm soát và được phép làm theo ý mình, ở một mình với những suy tư trong đầu, rồi ta lại lần nữa đụng phải bản ngã cũ của mình. Như thể có những phần trong chúng ta hành động như kẻ đột nhập chiếm giữ tâm trí chúng ta. Chúng ta muốn loại bỏ những phần đó, và ta có thể tạm thời bắt chúng lặng im, nhưng dù ta có thể giành chiến thắng trong một trận chiến cá nhân chống lại chúng thì có vẻ như ta không thể nào chiến thắng cả cuộc chiến. Những kẻ xâm nhập luôn quay trở lại. Có thể nói là, xin mạn phép ông Sartre, địa ngục không phải là người khác: Chúng ta có thể lựa chọn tránh mặt người khác. Địa ngục là nơi mà chúng ta không bao giờ có thể thoát khỏi, bất kể chúng ta có đi đến đâu: chính là tâm trí của chúng ta. Hoặc dù thế nào đi nữa, khía cạnh ngọt ngào của tâm trí chúng ta.

Người kể chuyện vô danh của cuốn tiểu thuyết hiện sinh Notes from Underground (Hồi ký viết dưới hầm) của tác giả Dostoyevsky đề xuất một chiến lược khác: chấp nhận bản thân và tìm được niềm an ủi khi nhận ra bạn chẳng thể thay đổi. Có lúc người kể chuyện đã đi xa tới mức cho rằng sau nhiều năm vật lộn để vượt qua mặt xấu xa của mình, ông đã chạm đến cảm giác vui mừng (vâng!) với sự đòi bại của mình vì ông thấy đó là thứ không thể thoát được:

“Đến mức tôi còn cảm thấy một nỗi thích thú thậm kín, đê tiện, bất thường khi vào một trong những đêm Peterburg như nhuốc nhát, tôi trở về nhà, về cái xó của mình, và cũng ý thức rõ hơn rằng ngày hôm nay mình lại làm một việc đê tiện, rằng việc mình làm không còn cách gì vớt vát được nữa. Và thế là, tôi lại âm thầm tự đay nghiến, chửi rửa, dày vò mình đến nỗi cuối cùng niềm cay đắng biến thành một cảm giác ngọt ngào nhục nhã, đáng nguyên rửa, và sau rốt trở thành một khoái lạc thực sự. Vâng, đúng thế: khoái lạc! Tôi muốn nhấn mạnh điều đó: khoái lạc! Tôi phải nói ra điều ấy vì lúc nào tôi cũng muốn biết xem

những người khác có cảm thấy được những khoái lạc như vậy không... cái khoái lạc ở đây chính là do mi ý thức được quá rõ ràng sự hèn hạ của mi; là do mi cảm thấy bị đẩy tới cái giới hạn cuối cùng; mi biết tình cảm ấy thật là ê chề; nhưng lại không có cách gì chống lại được, rằng mi không có lối thoát nào hết; rằng không bao giờ mi có thể trở thành con người khác được, và cuối cùng, cho dù mi có đủ thời giờ, đủ lòng tin để biến thành cái gì khác đi nữa, thì chưa chắc mi đã muốn mình biến đổi. Hoặc giả nếu có muốn, mi cũng sẽ bất lực chẳng làm gì được, bởi thực sự mi chẳng thể biến thành cái gì hết!”

Loại an ủi này—hoặc nếu bạn muốn, sự cam chịu—thường chỉ mở ra cho những ai tin rằng họ không thể thay đổi. Mấu chốt ở đây là đi từ “Sao mà khó quá” đến “Không thể nào làm được.” Có khả năng là ngay cả một người giỏi cam chịu cũng không cho rằng nhân cách và thay đổi tính cách là việc quá sức. Bởi lý do này mà niềm vui của sự thụ động hầu như không bao giờ trọn vẹn. Vẫn còn đó nỗi hoài nghi dai dẳng rằng chúng ta đã bỏ cuộc quá sớm; rằng chúng ta chưa thực sự cố gắng.

Tuy nhiên, có đôi điều cần nói về chiến lược chấp nhận những phần khó ưa của một người. Lý lẽ ủng hộ cho nó không hẳn là lý lẽ mà người kể chuyện vô danh đưa ra (dù đó có thể là lý lẽ mà Dostoyevsky ám chỉ). Lúc đầu, người kể chuyện tự hỏi bản thân liệu đời sống nội tâm của ông ta có giống với đời sống nội tâm của người khác hay không, và ông đoán là không. Đối với ông, dường như ông là kẻ duy nhất bị dày vò tinh thần. Nhưng thật ra, ông là một người bình thường với một loạt những khó khăn bình thường. Những con quỷ của chúng ta có vẻ kinh khủng đối với chúng ta, vì chẳng ai biết người khác đang phải chiến đấu để vượt qua những suy nghĩ và khuynh hướng gì. Lẽ ra chúng ta nên hiểu rõ hơn. Một số mặt đen tối xấu xa bên trong chúng ta có liên quan đến thân phận con người của chúng ta. Ngay cả khi chúng ta có thể cải thiện được tính cách và nhân cách của mình thì chúng ta cũng không thể trở thành thành viên của một giống loài khác và trút bỏ gánh nặng làm con người.

Rằng chúng ta không phải là kiểu người mà chúng ta ao ước trở thành không cho chúng ta cơ hội để vui mừng – mặc dù lời tuyên bố khoa trương của người kể chuyện vô danh thì đi ngược lại—nhưng ở mức độ mà những phần đáng ghét của chúng ta cực kỳ phổ biến và dường như đi cùng với thân phận con người, có lẽ chúng ta có thể tha thứ cho bản thân. Tính cách hạnh phúc vui tươi như thiên thần có thể không phải là một lựa chọn cho những sinh vật giống như chúng ta.

Song chúng ta vẫn phải tự hỏi: Chúng ta còn có thể làm được gì khác ngoài việc tự tha thứ cho bản thân? Liệu ta có thể trở thành người khác (dù phải thừa nhận, vẫn còn là con người)?

Tất nhiên là, đôi lúc sự thay đổi sẽ xuất hiện. Nó có thể đến mà không báo trước. Một ngày nọ, bạn nhận ra mình không còn yêu thích thể loại âm nhạc từng khiến bạn xúc động; hoặc đã thấy mỗi một với công việc mà nó từng là công việc mơ ước của bạn, hoặc một người mà bạn yêu sâu đậm mà bạn gần như không còn cảm xúc với họ nữa. Chúng ta cũng có thể gặp may và phát triển—mà chẳng cần nỗ lực—theo đúng cách mà ta muốn. Cũng như bạn có thể khám phá ra bạn ngày

càng ghét một số thể loại âm nhạc, bạn có thể phát hiện thấy mình không còn sợ hãi trước những thứ từng khiến cho bạn trần trọc mắt ngủ hoặc bạn trở nên bình thản hơn hay bớt lo lắng hơn rất nhiều so với trước kia.

Nhưng chúng ta không thể chỉ biết ngồi đợi cho sự thay đổi thuận lợi xảy ra, cũng như cam chịu không phải là con đường tuyệt vời dẫn đến niềm vui, vì vậy những lúc khác, chúng ta chủ động quan tâm đến bản thân, chẳng hạn như, ta cố gắng để hạn chế những suy nghĩ tiêu cực, hay bớt nhạy cảm trước những gì người khác nghĩ về ta.

Quả thực, thay đổi bản thân một cách chủ tâm theo những cách này có thể khá khó khăn. Dường như không có khả năng nhào nặn những tính cách của chúng ta theo ý mình khiến chúng ta rút cuộc nhận ra đó là một sự thất bại trong việc trốn thoát khỏi bản thân ta.

Tuy nhiên, các chiến lược khả thi để tạo ra sự thay đổi dài lâu đã được đề xuất. Một chiến lược đáng đề cập đến là hãy chuyển sự chú ý từ bản thân sang người khác; nghĩ nhiều hơn về người khác và bớt nghĩ đến bản thân ta.

Đây là một vấn đề rất quan trọng, và nó đáng được thảo luận riêng. (Chúng ta có xu hướng nghĩ rằng hạnh phúc đối với chúng ta nằm ở việc thỏa mãn những ham muốn của bản thân, nhưng trên thực tế, chúng ta thu được những lợi ích to lớn về mặt tâm lý khi làm cho người khác hạnh phúc. Các nhà nghiên cứu đang nỗ lực nghiên cứu về mối tương quan thần kinh của hiện tượng này. Về phương diện này, người ta có thể đặt ra nhiều câu hỏi, ví dụ như, nếu bạn làm điều gì đó cho người khác thì có phải bạn là người thực sự hào phóng và biết quan tâm, hay là vì bạn mong đợi việc đó sẽ khiến bạn được hạnh phúc? Và tại sao chúng ta lại không biết rằng ta có thể hạnh phúc hơn khi nghĩ nhiều hơn đến người khác và bớt nghĩ đến bản thân? Nhưng tôi sẽ tạm gác lại những vấn đề đó.

Còn điều gì khác mà tôi muốn bình luận trước khi kết thúc cuộc thảo luận này? Có những lúc mà chúng ta làm được việc gì đó mà chúng ta không nghĩ rằng bản thân mình có thể làm được, chẳng hạn như vượt qua địa hình cực kỳ hiểm trở, lái một chiếc máy bay, hoặc rời bỏ một tổ chức mà chúng ta và mọi người đều tin rằng ta sẽ không bao giờ bỏ. Loại thay đổi sau cùng thường được xem như sự giải thoát. Điều thú vị ở đây là hương vị của sự giải thoát luôn hiện diện trong những trường hợp như vậy ngay cả khi chúng ta chưa bao giờ nghĩ rằng mình không hạnh phúc với bản ngã cũ và luôn sống với giả định rằng những trở ngại bên trong—ví dụ, cam kết với một tổ chức, hoặc sợ độ cao—là một phần của con người chúng ta.

Và có lẽ là vậy. Chúng là một phần của bản ngã mà chúng ta từng là. Chỉ có điều, ngay cả khi chúng ta chấp nhận con người mình, chúng ta vẫn muốn được thoát khỏi nó.

Do đó, chúng ta có thể tiến gần đến việc thoát khỏi bản thân, không phải bằng cách đi đâu hết, mà bằng cách làm những việc mà chúng ta không tin rằng mình có thể làm được. Khi loại trường hợp này được miêu tả trong tiểu thuyết—chẳng hạn, khi bà nội trợ hết lòng vì chồng con Nora trong vở kịch Ngôi nhà búp bê của Ibsen cuối cùng đã quyết định bỏ chồng—chúng ta có thể trải nghiệm được

Tuyển tập bài viết sưu tập từ trang facebook THLN

sự giải phóng mang tính đồng cảm thay mặt cho nhân vật. Có một điều gì đó mang tính trao quyền khi ta chỉ đơn giản quan sát người khác làm những việc mà họ chưa từng nghĩ rằng họ có thể làm được. Nhìn thấy một người vượt qua những trở ngại nội tâm và thoát khỏi bản thân anh (cô) ta theo cách này hứa hẹn rằng có lẽ, chúng ta cũng có thể thoát khỏi bản thân và trở thành kiểu người mới; và điều đó có thể, biết đâu đó, theo một cách thức nhỏ bé khiêm tốn, chúng ta có thể thoát khỏi tình cảnh của con người.

--

Nguồn: Tâm Lý Học Tội Phạm

BÀI 6: NGƯỜI THÔNG MINH DÀNH THỜI GIAN HỌC HỎI, KẸ VÔ DỤNG CHỈ BIẾT GIỀM PHA.

1. *Người thông minh dành thời gian học hỏi, kẻ vô dụng chỉ biết gièm pha.*
Đồ kỵ chỉ khiến bạn dậm chân tại chỗ, thậm chí thụt lùi trong khi cuộc sống của những người bạn đồ kỵ ngày càng tốt hơn.

2. *Không công bằng với bản thân là một loại công bằng.*
Kẻ mạnh luôn đề cao chọn lọc tự nhiên, người thích hợp thì tồn tại. Chỉ có kẻ yếu mới ngày ngày kêu gào đòi công bằng.

3. *Nỗ lực sẽ vất vả, có khi còn khiến bạn thất vọng, không nỗ lực thì nhẹ nhàng thoải mái hơn.*

Còn gì tuyệt vời hơn ngày ngày nằm xem TV, cắn hạt dưa? Nhưng khi người khác trở nên giàu có, nổi tiếng thì bạn đừng sốt ruột đấy nhé.

3. *Cách tốt nhất để giải quyết mọi phiền não là không đòi hỏi quá nhiều.*
Thay vì bực bội khi người khác không giúp đỡ, sao bạn không cố gắng giành lấy bằng chính sức mình? Lý do gì họ phải giúp đỡ bạn?

5. *Bạn không làm được không có nghĩa là người khác cũng không làm được*
Tầm nhìn quyết định hoài bão, nhận thức quyết định bạn có thể đi được bao xa.

6. *Khởi điểm càng thấp càng phải nỗ lực*
Nếu xuất phát điểm của bạn không bằng người khác, cách duy nhất để bạn vượt qua họ là nỗ lực gấp trăm nghìn lần họ.

7. *Lương càng cao, càng ít thời gian rảnh*
Người khác nhiều tiền, phong thái đỉnh đạc khiến bạn cảm thấy ngưỡng mộ, nhưng bạn có biết khi bạn nằm ườn ra giường buồn chuyện thì họ đang làm việc bên ngoài.

8. *Lương càng thấp, khả năng chi phối cuộc sống càng thấp*
Khách quan mà nói, năng lực của bạn như thế nào, thế giới trong tay bạn sẽ như thế ấy. Bạn thấy mức lương của mình quá thấp bởi bạn đang đứng ở góc độ bản thân mình. Nếu một ngày bạn lên làm ông chủ, nhớ lại ngày đó, bạn sẽ biết ơn ông chủ đã quá ưu ái bạn.

9. *Tìm thêm ưu điểm, quên đi khuyết điểm của người khác*
Học hỏi điểm mạnh của người khác sẽ giúp bạn tiến bộ từng ngày; còn chỉ nhìn vào thiếu sót của người khác, bạn sẽ trở thành một kẻ hẹp hòi.

10. *Đừng coi thường năng lực của những kẻ nịnh bợ, đó cũng là một loại năng lực*

Nếu bạn lên làm lãnh đạo, bạn có thích nghe người khác nịnh bợ mình không? Điều bạn ghét chính là người khác có thể khiến sếp vui lòng, giúp bầu không khí vui vẻ, trong khi bạn không thể làm được điều đó.

11. *Một ngày bạn sống thế nào, cả đời bạn sẽ như vậy*
Ngày mai mình sẽ bắt đầu đọc sách, bắt đầu học, bắt đầu dậy sớm đi làm. Những việc lên kế hoạch cho ngày mai, cả đời này khó mà thực hiện được, chỉ bằng bây giờ bắt tay vào làm ngay!

12. Lãnh đạo thích những người mang lại hiệu quả công việc

Điều này cũng giống như giáo viên ở trường thích học sinh giỏi vậy. Ai cũng thích những người ưu tú, không ai thích kẻ đi bằng đầu gối cả. Đừng nghĩ thế giới này không công bằng, khi bạn giỏi giang, bạn sẽ thấy cuộc đời này hết sức công bằng.

13. Nơi làm việc nào chả có đấu đá, bạn không chấp nhận được thì về nhà mà nằm

Đâu đâu cũng có cạm bẫy, những trò đấu đá lẫn nhau, có cố gắng cũng chẳng cách nào thay đổi đi được.

14. Đừng coi sếp là giáo viên chủ nhiệm, lúc nào cũng phải nhắc nhở, yêu thương, dạy dỗ bạn

Sếp không có nghĩa vụ phải dạy dỗ bạn, họ còn có gia đình, con cái cần chăm lo. Nếu bạn may mắn có được người sếp tận tình bảo bạn, hãy cảm ơn họ thật tử tế.

15. Đừng chỉ nghĩ theo chiều hướng an ủi mình

Khi bạn bè thành công, còn bạn chẳng có gì, bạn nghĩ họ có người chống lưng, có chồng đại gia, có nền tảng gia đình vững chắc. Thật ra không phải bạn nghi ngờ tài năng của họ, bạn chỉ đang viện lý do để an ủi con tim tan vỡ của mình.

16. Muốn thay đổi thế giới, trước hết bạn cần thay đổi chính mình

Ai cũng muốn thay đổi cả thế giới, những thói hư tật xấu của mình còn không sửa được thì làm được việc gì?

Nguồn: Tâm lý học hành vi

ST

BÀI 7: TẠI SAO NGƯỜI GIÀU CÓ THÌ KẾT HÔN MUỘN, SINH RẤT ÍT CON. TRONG KHI ĐÓ, THU NHẬP THẤP, NGHÈO KHÓ THÌ LẠI KẾT HÔN SỚM, ĐỂ NHIỀU?

!!Chuyện của bao người

Chạm mốc 27 tuổi, sự nghiệp chưa đến đâu, tôi vẫn làm nhân viên văn phòng bình thường, sáng nhanh nhanh chóng chóng đi làm, tối về làm mấy ván game cũng đã hết ngày. Đồng lương ăn tiêu ngay trong tháng đó là cũng đã cạn, tiết kiệm chẳng được là bao, chưa thể mơ đến mua xe, mua nhà gì. Nhưng ba mẹ tôi nay cũng đã quá mốc 60 tuổi, nhiều nỗi lo trong người nên thấy con trai đến tuổi này vẫn chưa có ý định gì, nên sống chết đòi kết hôn để sinh cho cụ đứa cháu để bế bồng.

Tôi không muốn kết hôn sớm như vậy khi chưa hề giàu có, khá giả. Nhưng các cụ đều khuyên bảo tôi, nói rằng: "*Lấy vợ, để con rồi tức khắc mà sẽ có động lực mà làm giàu. Chứ chờ giàu thì khác gì nằm chờ sung rụng?*". Nghĩ về tuổi già của ba mẹ, sự nghiệp bình bình của mình, tôi đành đồng ý nhận môi được họ hàng giới thiệu và lễ kết hôn được tổ chức sau đó chỉ mấy tháng.

Kết hôn xong, hai vợ chồng tôi nhanh chóng có con. Mẹ tôi mừng lắm, cứ nói đi nói lại là lộc đến rồi đây, có con có cháu như vậy chắc chắn sẽ ngày càng ăn nên làm ra. Cứ thế hai vợ chồng đẻ liền 2 đứa. Hai bên gia đình nội ngoại vẫn cứ hồ hởi xắn tay sốt sắng nuôi cháu, người giúp cái này, người hộ cái kia. Công việc của hai vợ chồng thì nhàn nhạt, không thấy tiến thủ bởi cái vòng xoáy con cái, gia đình ngay trước ngưỡng cửa tạo dựng sự nghiệp. Tiền nhà cửa, mua sữa, mua bím, ăn uống hàng ngày vẫn phải trông cậy vào bố mẹ, dù các cụ cũng chỉ có vài đồng lương hưu ít ỏi tích góp được.

Sống với nhau mấy năm nay, để được mấy đứa con rồi, tôi vẫn chưa thấy động lực làm giàu của mình đâu. Chỉ thấy ngày càng lo lắng về tương lai, bố mẹ đã già cả, các cháu thì sắp đến tuổi đến trường, đủ các khoản nợ kia. Tôi bắt đầu thấy hối hận rồi!

!!Hy vọng vào một tương lai 'đồng cam cộng khổ'

Yên bề gia thất vốn luôn là điều ai ai cũng mong mỏi. Tuy nhiên, nhiều người đến ngưỡng tuổi mà xã hội coi là nên có một người bạn đời "đồng cam cộng khổ" để cùng lèo lái gia đình đã bỏ qua sự sẵn sàng về mặt vật chất, tinh thần chỉ để kết hôn.

Nhiều người lạc quan thái quá mà vin vào câu: "Đồng vợ đồng chồng, tát biển Đông cũng cạn". Biển Đông dĩ nhiên sẽ không thể nào tát cạn, nên sự đồng lòng của vợ chồng chỉ có giá trị an ủi mà thôi. Còn khi làm chủ gia đình, đứng trước biết bao áp lực tiền bạc, con cái, nhà cửa...lắm điều làm cho hôn nhân rạn nứt có thể xảy ra. Bởi thế bây giờ tỷ lệ ly hôn tăng là như vậy.

Chúng ta không thể bắt giới trẻ khởi động một quy trình ngược, đó là "kết hôn, sinh con, rồi làm giàu". Hãy đảo ngược quy trình này lại, hãy để cho con cái làm việc, tạo dựng sự nghiệp rồi hãy tính đến chuyện lập gia đình. Xây dựng một ngôi nhà, luôn cần nền móng vững chắc. Lập gia đình thì cần vững chắc hơn nữa.

Tất nhiên, cũng có những người cho rằng: “Bao giờ mới được coi là giàu. Chờ giàu là chờ đến bao giờ?”. Họ cho rằng đàn ông kết hôn, bắt đầu phải quán xuyến việc tại gia nên áp lực này sẽ dần tự rèn họ trở nên trưởng thành hơn. Giàu là một khái niệm hoàn toàn chủ quan. Nên dù có ở một mình hay có người bạn đời, thì đều có thể “liệu cơm gắp mắm” sao cho phù hợp với hoàn cảnh. Đồng vợ đồng chồng tát biển đông cũng cạn. *Cưới được vợ tốt làm hậu phương vững chắc thì hoàn toàn xứng đáng. Chưa kể, nguồn tài chính từ vợ và gia đình vợ cũng có thể trợ giúp 2 vợ chồng trong những năm đầu của cuộc sống hôn nhân, cũng có thể tạo thành nguồn vốn để kinh doanh dần dần.*

!! Sự vô trách nhiệm của một người trưởng thành?

Nhưng viễn cảnh đầy triển vọng trên có áp dụng cho tất cả mọi người?

Nhiều ‘cậu ấm’ sống quen trong sự đùm bọc của gia đình đã lâu nên không thể thoát khỏi tổ kén của chính mình để lập nghiệp cho nên, kết hôn cho đúng. Sau khi lấy vợ, đẻ con, cũng có rất nhiều trường hợp đáng buồn là vợ chồng đây gánh nặng đó lên vai bố mẹ mình, nào là chăm sóc cháu, hỗ trợ về tiền bạc. Tuổi già của các cụ đáng lẽ được nghỉ ngơi sau bao năm vất vả bây giờ lại phải vất óc tìm cách chăm cháu, hỗ trợ con, có ít tiền để lo cho tuổi già cũng lại dốc hết cho con. Liệu đây có phải là báo hiếu hay hành hạ?

Nhìn xung quanh mọi người trong xã hội thử xem: tại sao người giàu có thì kết hôn muộn, sinh rất ít con. Trong khi đó, thu nhập thấp, nghèo khó thì lại kết hôn sớm, đẻ rõ nhiều. Cha mẹ làm lụng cả ngày, con cái đầy nhà, không có thời gian chăm lo từng đứa một. Hậu quả là nhiều đứa trẻ khó mà học hành đến nơi đến chốn và rồi nghèo khó, nhận thức kém truyền kiếp cả sang đời con cháu.

Hãy suy nghĩ kỹ cách trả lời cho câu hỏi trước khi lấy vợ đẻ con: Có chăm sóc được cho con hay không? Chăm sóc con như thế nào? Có dành thời gian được cho con không? Sinh con là một chuyện, nuôi nấng, giáo dục còn nặng trách nhiệm hơn rất nhiều.

Tất nhiên có những trường hợp ngoại lệ, nhưng hãy suy nghĩ kỹ để không phải đánh cược vào số phận của mình, và số phận của nhiều con người khác. Nếu có điều kiện kinh tế thì mới lấy vợ, đẻ con và phải tự có trách nhiệm với gia đình của mình chứ đừng đẩy gánh nặng đó cho bố mẹ và xã hội.

ST

BÀI 8: THẨM TỪNG CÂU TỪNG CHỮ QUA NHỮNG CÂU NÓI TRONG TÁC PHẨM VĂN HỌC VIỆT NAM.

1. "...trước khi nghĩ đến việc đặt những cái hôn lên cái miệng hoa của người yêu, cũng nên nghĩ đến việc đổ cơm vào đáy đĩa." (Trích tác phẩm: "Một chuyện Xuvonia")

2. *"Kẻ mạnh không phải là kẻ giẫm lên vai kẻ khác để thỏa mãn lòng ích kỉ. Kẻ mạnh chính là kẻ giúp đỡ kẻ khác trên đôi vai mình."* (Trích trong tác phẩm "Đời thừa")

3. "Không được! Ai cho tao lương thiện? Làm thế nào cho mắt được những vết mảnh chai trên mặt này? Tao ko thể là người lương thiện nữa. Biết ko? .." (Trích trong tác phẩm "Chí Phèo")

4. *"Nghệ thuật không cần phải là ánh trăng lừa dối, nghệ thuật không nên là ánh trăng lừa dối, nghệ thuật có thể chỉ là tiếng đau khổ kia thoát ra từ những kiếp lầm than."* (Trích từ tác phẩm "Giăng sáng").

5. "Người ta chỉ xấu xa, hư hỏng trước đôi mắt ráo hoảnh của phường ích kỷ. Và nước mắt là tấm kính làm biến hình vũ trụ..." (Francois Coppée - Nam Cao trích dẫn trong "Đôi mắt").

6. *"Một người đau chân có lúc nào quên được cái chân đau của mình để nghĩ đến một cái gì khác đâu? Khi người ta khổ quá thì người ta chẳng còn nghĩ gì đến ai được nữa. Cái bản tính tốt của người ta bị những nỗi lo lắng, buồn đau ích kỷ che lấp mất..."* (Trích tác phẩm "Lão Hạc" - Nam Cao).

7. "Tôi sẽ chẳng bao giờ thềm đá động đến cái tôi – cái tôi là cái đáng ghét. Vẫn biết nhiều bạn đồng nghiệp khâm kính của tôi không nghĩ thế. Suốt đời họ, họ chỉ toàn nói về họ. Họ phân tích tâm hồn họ. Mà họ làm thế nhất định không phải vô ích. Nhưng họ khác, mà tôi khác..." (Trích tác phẩm "Những truyện không muốn viết" - Nam Cao).

8. *"Sự thật ở bên ngoài to lớn quá, mạnh mẽ quá, ăn hiếp hẳn cuộc đời tượng trưng, hiện hình bằng giấy trắng mực đen..."* (Trích tác phẩm "Sống mòn" - Nam Cao).

9. "Sự đời không thể mù mịt mãi thế này đâu. Tương lai phải sáng sủa hơn. Một rạng đông đã báo rồi. Một mặt trời mới sẽ mọc lên bên trên nắm mồ anh và bên trên đầu hai đứa con cô anh để lại. Một bàn tay bạn bè sẽ nắm lấy bàn tay chúng và giắt chúng cùng đi tới một cuộc đời đẹp hơn..." (Trích tác phẩm "Điều vẫn" - Nam Cao).

10. *"Sống đã, rồi hãy viết..."* (Trích tác phẩm "Đường vô Nam" - Nam Cao).

11. "Sự đời là thế, cái gì bàn càng lắm thì càng nát, càng xa rời chân lí". (Trích "Số đỏ"-Vũ Trọng Phụng)

ST

BÀI 9: TƯ DUY QUYẾT ĐỊNH TÂM NHÌN, TÂM NHÌN QUYẾT ĐỊNH THÀNH TÍCH.

Có một câu chuyện như sau:

Ba chàng thanh niên cùng nhau đi chơi, tìm kiếm cơ hội làm ăn phát đạt. Tại một thị trấn miền núi xa xôi, họ tìm thấy một giống táo đỏ, quả to và ngọt. Giá bán tại địa phương của loại táo chất lượng cao này rất rẻ.

Người thanh niên đầu tiên nhìn những quả táo này, ánh mắt sáng lên. Anh lập tức dốc hết mọi vốn liếng mang theo, mua mười tấn táo ngon nhất chuyên về quê, bán với giá gấp đôi ban đầu. Bằng cách này, anh đã thực hiện nhiều chuyến buôn khác và sớm trở thành người giàu có nhất ở quê nhà.

Chàng trai thứ hai nhìn những quả táo và suy nghĩ một lúc. Anh ta đã bỏ ra một nửa số tiền, mua một trăm cây giống táo tốt nhất, vận chuyển chúng về nhà, nhận khoán một sườn đồi và trồng một vườn táo đợi đến ngày thu hoạch. Trong suốt ba năm, anh chăm sóc vườn cây ăn quả và tưới nước đều đặn cho chúng.

Người thanh niên thứ ba nhìn những quả táo, và đi dạo quanh vườn cây ăn quả trong vài ngày. Cuối cùng, anh ta tìm được chủ nhân của vườn cây ăn quả, chỉ tay vào dưới gốc cây ăn trái và nói: “*Tôi muốn mua đất này*”. Người chủ sừng sốt, rồi lắc đầu nói: “*Không, tôi không thể bán mảnh đất này*”. Không bán được, vì bán đi rồi ông ta lấy gì mà trồng cây?

Anh ta gơ một nắm đất trên mặt đất lên và cầu xin: “*Tôi chỉ muốn một nắm đất này thôi, hãy bán cho tôi! Tôi có thể trả ông bất cứ giá nào. Người chủ đấy nhìn anh cười cười và đáp: “Được rồi, tôi có thể cho anh số đất này*”.

Anh chàng mang đất về quê và nhờ các chuyên gia tiến hành thử nghiệm để phân tích các thành phần và độ ẩm khác nhau của đất, đồng thời mô phỏng nhiệt độ không khí, độ ẩm và ánh sáng mặt trời tại địa phương nọ.

Sau đó, anh ta nhận thầu một sườn đồi cần cỗi và dành trọn ba năm để canh tác và chăm bón cho mảnh đất giống như mảnh đất màu mỡ kia. Cuối cùng, anh ấy đã trồng những cây táo non trên đó.

Mười năm đã trôi qua, và số phận của ba người hoàn toàn khác nhau.

Người thanh niên đầu tiên đi mua táo vẫn mua táo và chở về bán, nhưng tiền kiếm được càng ngày càng ít, thậm chí có khi không lãi hoặc lỗ nặng. Người thanh niên thứ hai mua cây giống đã có vườn cây ăn quả của riêng mình, tuy nhiên do thổ nhưỡng khác nhau nên những quả táo mọc ra có phần kém hơn, nhưng anh ta vẫn có thể thu được lợi nhuận đáng kể.

Người thanh niên thứ ba mua đất là người cuối cùng sở hữu và thu hoạch táo, những quả táo anh trồng rất ngọt và thơm, thu hút vô số người mua và luôn bán được giá tốt nhất.

Nhận xét: Câu chuyện này đã phản ánh thực tế. Mỗi người một hướng đi và kết quả cho ra các kết quả khác nhau. Nó cũng giống như cách chúng ta nhìn nhận và định hướng cuộc sống của mình.

Tuyển tập bài viết sưu tập từ trang facebook THLN

Công việc bán thời gian nhận lương hàng ngày tuy có thể nhận được thành quả ngay lập tức nhưng thu nhập lại ít nhất. Người lao động lấy lương theo tháng công việc có phần ổn định hơn song số tiền thu được cũng chẳng đáng là bao.

Riêng các nhà quản lý và ông chủ nhận lương hàng năm, và những gì họ nhìn thấy là lợi ích vượt xa mức lương hàng tháng. Còn các doanh nhân, họ có tầm nhìn rộng hơn, thứ họ hướng đến không phải số tiền kiếm được theo ngày, tháng, năm mà là lợi ích về lâu dài cho tới tương lai xa.

Tư duy quyết định tầm nhìn, tầm nhìn quyết định thành tích!

Cơ hội giống nhau, lựa chọn khác nhau sẽ tạo ra kết quả khác nhau. Những người kiếm tiền trước chưa chắc đã kiếm được nhiều nhất, ai có tầm nhìn xa, biết đầu tư đường dài để bắt được “con cá lớn” thì sẽ là người được nhiều nhất, càng nhận nãi thành tích càng vẻ vang.

ST

BÀI 10: 3 BÀI HỌC CỐT LÕI LUẬN TỪ TAM QUỐC.

1. CHIỀU DÀI - TẦM NHÌN DÀI HẠN

Bản lĩnh là khi có thể phóng tầm nhìn ra xa và không bị mắc kẹt bởi hiện tại.

Victor Hugo từng nói: "*Cuộc sống là mỉm cười khi đối mặt với thực tế và nhìn về tương lai qua những trở ngại*".

Quách Gia, một nhà tham mưu cuối thời Đông Hán, dù chỉ sống đến 38 tuổi, nhưng đã để lại ấn tượng sâu sắc trong dòng lịch sử, và tất cả đều nhờ vào tầm nhìn xa trông rộng của ông.

Năm Kiến An thứ ba, Viên Thiệu chiếm thành Tế, Thanh, Quý và bốn Châu, dưới trướng có 70 vạn quân, tướng lĩnh và quân sư đông như mây, ngày xung đé của Viên Thiệu có thể nghĩ không còn xa.

Thủ hạ dưới trướng của Viên Thiệu cũng mơ ước trở thành công thần lập quốc của hoàng đế.

Nhưng, Quách Gia lại thấy rằng Viên Thiệu tuy đa mưu nhưng thiếu quyết đoán, khó thành việc lớn.

Ông quay sang đầu quân cho Tào Tháo lúc bấy giờ chỉ có hơn 10 vạn binh mã, điều kiện lúc bấy giờ cũng vẫn còn rất khó khăn.

Sau đó, vào rạng sáng trước trận đánh Quan Độ, trước sức ép của 70 vạn quân của Viên Thiệu, nhiều mưu sĩ và tướng lĩnh của Tào Tháo đã muốn đầu hàng.

Chỉ có Quách Gia nhìn ra điểm yếu của Viên Thiệu, đưa ra lý thuyết mười thắng mười thua nổi tiếng, phân tích điểm mạnh và điểm yếu giữa Tào - Viên, nâng cao sĩ khí toàn quân.

Cuối cùng, đúng như lời của Quách Gia, Viên Thiệu đa mưu nhưng thiếu quyết đoán và bỏ lỡ rất nhiều cơ hội tiến quân, dẫn đến đại bại trong trận Quan Độ.

Một ví dụ khác là ba lần chuyển nhà của mẹ Mạnh Tử vào thời xa xưa, để có môi trường phát triển tốt cho con, bà đã không thể ngần ngại chuyển nhà ba lần liền.

Đây là điều mà ít ai làm được, xét cho cùng thì chi phí cho 3 lần di dời là rất lớn, và hầu hết mọi người sẽ cho rằng điều đó không đáng, vừa tốn kém tiền bạc vừa lãng phí thời gian.

Tuy nhiên, mẹ Mạnh Tử có tầm nhìn xa hơn, bà ý thức được rằng:

Chi phí chuyển nhà không đáng kể chút nào so với thành tựu to lớn mà đứa trẻ có thể nhận được trong tương lai.

Chính vì có một người mẹ có tầm nhìn xa trông rộng như vậy, mới có được một "*Á thánh triết gia*" nổi tiếng ngàn năm, Mạnh Tử ngày nay.

Tục ngữ có câu: Thả dây dài, câu cá lớn.

Chỉ khi không bị giới hạn ở những khoản lợi nhuận vụn vặt trước mắt, chúng ta mới có thể gặt hái được những khoản lợi nhuận lớn trong tương lai;

Chỉ khi vững tin rằng mọi khó khăn, vấp ngã của hiện tại là để tích lũy sức mạnh cho bước nhảy vọt trong tương lai, thì chúng ta mới có thể vươn tới đỉnh cao.

2. CHIỀU RỘNG - NỘI TÂM RỘNG MỞ

Đối với người có tâm lòng rộng mở, trái tim của anh ta giống như một cái hồ lớn.

Khi bạn ném một ngọn đuốc vào, nó sẽ nhanh chóng vụt tắt;

Khi bạn ném một gói muối vào, nó sẽ bị loãng rất nhanh.

Nếu bạn cho một gói muối vào một cốc nước, liệu cốc nước đó còn có thể uống được không?

Đây là lý do tại sao một số người khó thoát được cảm xúc tiêu cực và không thể bước ra khỏi muộn phiền khi họ gặp phải những điều tồi tệ.

Khả năng chịu đựng càng lớn, mọi chuyện sẽ trở nên nhẹ tựa lông hồng.

Giống như nho gia xuất sắc thời nhà Minh, Vương Dương Minh đã nói, lòng này sáng ngời, không có gì phức tạp khó để nói.

Cuộc đời của Vương Dương Minh rất gặp ghèn, nào là bị đánh ghen, nào là bị cấm đoán, rồi bị đày ải, bị đuổi giết... Sau khi trải qua một số phận nghiệt ngã như thế, nếu là người bình thường, sớm đã cảm thấy chán nản bỏ cuộc.

Tuy nhiên, dù bị đày đến trại rỗng, nơi chướng khí mù mịt, ông vẫn có tư tưởng cởi mở và luôn giữ được tâm trạng lạc quan. Chính lúc khó khăn nhất này, ông đã giác ngộ được "tâm học", chữ tâm trong tâm, đạo, trời. Đây chính là "Thành Long giác ngộ" nổi tiếng.

Sau đó, ông nói: "*Ta đến Long Xương hai năm, gặp phải chướng khí, tất cả những người đi theo đều bị trúng độc, nhưng ta vẫn bình an vô sự, đó là bởi vì tâm thái của ta luôn rộng mở*".

Hãy lạc quan, cởi mở lên, cuộc sống tươi đẹp như thế, không nên lãng phí tâm tư, tình cảm vào những con người và sự việc đã qua.

"*Sườn núi ngó nghiêng thành đỉnh*", trên đời không có bất hạnh tuyệt đối, điều cốt yếu phụ thuộc vào cách bạn nhìn nhận nó.

3. CHIỀU SÂU - TƯ TƯỞNG PHẢI CÓ CHIỀU SÂU

Bản lĩnh là khi có thể nhìn nhận mọi thứ một cách sâu sắc.

Kỳ thủ cờ vây quốc gia Mã Hiểu Xuân từng nói:

"Người chơi cờ bình thường chỉ cần tính trước được vài nước cờ là tốt rồi, nhưng cao thủ thì cần phải nhìn trước được trên 20 nước cờ".

Khi Tào Tháo lần đầu tiên chiếm Duyện Châu, kẻ thù của ông ta có thể xem là ở khắp nơi.

Ở Hoài Nam có Viên Thuật, phía bắc có Đào Khiêm ở Tô Châu, ở Dục Châu có Hàn Phúc, ở Uyển Thành có Trương Tú .

Ông ta muốn mở rộng sức mạnh của mình, nhưng lại lo lắng về việc đối phó với một trong số họ sẽ tạo cơ hội cho những người còn lại đến tấn công căn cứ của ông ta.

Khi đó, nhiều mưu sĩ khuyên Tào Tháo nên tấn công Trương Tú trước, vì Trương Tú là kẻ yếu nhất.

Ăn những con nhỏ trước, khuếch trương thêm sức mạnh của mình, rồi sau đó mới chiến đấu chống lại kẻ thù mạnh mẽ hơn. Như vậy mọi thứ sẽ trở nên dễ dàng.

Nhưng Tào Tháo lại quyết định đánh Viên Thuật trước. Vì Đào Khiêm đã lớn tuổi rồi không còn ham muốn tranh hùng nữa mà Hàn Phục lại thiếu quyết đoán, sẽ không dám tấn công Tào Tháo.

Kết quả đúng như Tào Tháo nghĩ, Tào Tháo đuổi theo truy kích nốt quân của Viên Thuật và hất sơn quân trong 600m tại Khuông Đình, từ từ xâm chiếm lãnh thổ của Viên Thuật. Mà Đào Khiêm, Hàn Phục và những người khác không dám lợi dụng lúc quân Tào yếu nhất để tấn công.

Có thể thấy, nhìn bề ngoài, chiến tranh chỉ là sự cạnh tranh trên bình diện thông tin, tri thức;

Nhưng thực chất đó là sự cạnh tranh của cả bản lĩnh bên trong như tính cách, nhân cách.

Người có tư duy sâu sắc luôn có thể nhìn rõ hoàn cảnh và bản chất con người.

Đừng để bị những thứ tầm thường trước mắt làm phiền lòng, cũng đừng vì cái lợi nhất thời mà lạc lối.

Trong cuộc sống, họ có thể nhìn xa hơn những gì hiện tại đang bày ra. Trong tâm hồn, họ có thể nhìn thấy sự rộng rãi của biển cả.

Để trở thành một người có bản lĩnh thực sự, hãy tìm hiểu bản chất của sự việc và những yếu tố cốt lõi quyết định sự thành bại.

Có như vậy cuộc sống mới tránh được nhiều vấp ngã và bạn mới có thể tự tin không ngừng tiến về phía trước.

4. KẾT

Cuộc sống của một người không có gì khác ngoài học tập.

Có người càng sống càng chật hẹp, nhưng cũng có người càng sống càng rộng rãi.

Khi tầm nhìn của bạn đủ xa, bạn đã giành được tương lai.

Khi nội tâm của bạn đủ rộng, bạn đã gạt hái được niềm vui.

Khi suy nghĩ của bạn đủ sâu sắc, bạn đã thành công trở thành chính mình.

Nếu bạn làm tốt ba điều trên, bạn sẽ gieo trồng được một khuôn mẫu tuyệt vời và gạt hái cuộc sống viên mãn.

Theo Trí thức trẻ

ST

BÀI 11: CÂU NÓI NÀO KHIẾN BẠN NHẬN RA CUỘC SỐNG KHÔNG THỂ CƯỠNG CẦU?

1. Có những điều không biết trân trọng sẽ mất đi, nhưng đôi khi có những chuyện rõ ràng là rất trân trọng thì cũng không tài nào giữ được. Có lẽ, đó chính là duyên phận.

2. *Giữa người với người đừng nói đến chuyện xứng hay không xứng, phù hợp là tốt rồi*

3. Những người tỏ ra lạnh lùng vô cảm hờ hững với tình yêu thương đã từng yêu rất sâu đậm.

4. *Khi bạn đã cố gắng hết sức mà họ vẫn không nhận lại được. Vậy thì dừng lại, hãy sống vì những gì xứng đáng hơn.*

5. Thời gian một người bỏ ra cho bạn là tình yêu của người đó dành cho bạn. Không phải ai rảnh sẽ bỏ ra nhiều hơn mà là ai yêu nhiều hơn sẽ cố gắng ở bên bạn nhiều hơn

6. *Giữa người với người, có thể gần, cũng có thể xa.*

Giữa việc với việc, có thể phức tạp, cũng có thể giản đơn.

Giữa tình cảm với nhau, có thể sâu, cũng có thể cạn.

7. Đừng mong cầu mọi người đối xử với mình đặc biệt, cũng chẳng nên hy vọng họ sẽ bỏ đi những toan tính. Bản thân lương thiện và yêu thương chính mình là đủ rồi.

Sưu tầm

BÀI 12: NẾU CUỘC SỐNG QUÁ KHÓ KHĂN, ÁP LỰC,... CHỈ 2 PHÚT THÔI, ĐỌC BÀI VIẾT NÀY VÀ BẠN SẼ NHẬN ĐƯỢC CẢ CUỘC ĐỜI Ý NGHĨA.

Rất nhiều những khoảnh khắc trong đời, chúng ta thất vọng và bất lực trước hiện thực, chỉ ước sao mình có thể quên đi cuộc sống mưu sinh đang bòn rút hết thời gian riêng tư; ước mình có thể mạnh mẽ, xinh đẹp, giỏi giang hơn để những thiệt thòi đừng làm tủi hổ.

Nhưng cuộc sống vốn dĩ không dừng lại vì ai, cũng sẽ không vì ai kêu than mà bỏ đi khác nghiệt.

Vậy tại sao chúng ta không tự mình đổi thay?

Sống như nước, linh hoạt thay đổi, không lưu động, không quay đầu.

Nếu cuộc sống là một sa mạc cằn cỗi, hãy biến thành cây xương rồng gai góc, đâm bộ rễ sâu xuống lòng đất tìm nguồn nước mát lành, để rồi từ đó nở ra những đóa hoa đầy sức sống.

Cuộc sống này vốn dĩ không phải thử thách xem ai gồng gánh được nhiều nhất, mà là xem ai cầm được những thứ phù hợp với mình nhất.

Khi lòng ta thông suốt, tự khắc sẽ giống như nước, vừa dịu dàng lại sâu lắng chảy theo dòng chảy của năm tháng...

1. Cuộc sống giống như một cây xương rồng. Gai góc, nhưng đẹp đẽ.

2. Gieo nhân nào thì gặt quả ấy. Chúng ta không thể mong đợi những quả táo khi chúng ta đã gieo hạt của một cây xương rồng.

3. Nếu hạt giống cứ mãi chờ đợi điều kiện hoàn hảo để phát triển thì sẽ có cái cây nào trong sa mạc.

Hãy vươn tới những vì sao, ngay cả khi bạn phải đứng trên một cây xương rồng.

4. Trong cuộc đấu tranh của bạn, xã hội không phải là một bó hoa, nó là một cây xương rồng.

5. Cây xương rồng sẽ nở hoa vào ban đêm để tiết kiệm nước và năng lượng. Bạn không cần phải quan tâm đến mọi người xung quanh, hãy bắt đầu khi bản thân đã sẵn sàng.

6. Nếu người ta có thể nhìn thấy vẻ đẹp và sức mạnh của cách mà một cây xương rồng nở hoa trên sa mạc, người ta sẽ nhìn thấy vẻ đẹp của cả những cái gai.

7. Xương rồng tự thích nghi với môi trường xung quanh. Nó là minh họa tốt nhất cho thuyết tiến hóa trong đời sống thực vật.

8. Nếu người ta có thể nhìn thấy vẻ đẹp trong sức mạnh của cách một cây xương rồng nở hoa trên sa mạc. Họ sẽ nhìn thấy vẻ đẹp trong những cái gai mà nó thể hiện.

9. Nhưng mà em biết đấy, vẫn có những cây xương rồng mọc lên ở hoang mạc, con người ta cũng vậy, chỉ cần không bỏ cuộc thì sẽ có một ngày chạm tới ước mơ mà thôi!

10. Cây xương rồng ở nơi khô cạn nhất vẫn sống và nở hoa. Chỉ cần bạn nỗ lực, nhất định sẽ có ngày bừng nở rực rỡ như đóa xương rồng.

Tuyển tập bài viết sưu tập từ trang facebook THLN

11. Xương rồng tuy không đẹp đẽ sang trọng như hoa mẫu đơn, không sắc sỡ như hoa hồng, không thơm như hoa nhài nhưng lại biết cách cho đi mà không đòi hỏi bất cứ điều gì.

12. Xương rồng không sống ở sa mạc vì thích sa mạc, xương rồng sống ở đó là vì sa mạc không thể giết chết nó.

13. Cây xương rồng là một bông hồng của sa mạc.

Tiêu cực chỉ khiến chặng đường của chúng ta trở nên khó khăn hơn. Bạn có thể được cuộc sống tặng cho một cây xương rồng nhưng không nhất thiết phải ngồi lên nó.

14. Vẻ đẹp thực sự của cây xương rồng đến từ bên trong.

15. Hãy luôn nhạy bén nhưng đừng bao giờ quá gai góc.

Theo Voh

ST

BÀI 13: CÓ CHẾT CŨNG PHẢI NHỚ...

1. Chuyện không phải của mình, khi không ai nhờ, không ai hỏi đến thì đừng nguy biện vì quan tâm hỏi han mà mặc sức nói tới nói lui. Không giúp được gì tốt hơn cho người ta tốt nhất nên im lặng. Đừng tỏ ra hiểu biết rồi nguy biện vì quan tâm, thực ra là đang hóng hớt, vô duyên chọc gậy bánh xe đầy.

2. *Kể cả khi được người khác xin lời khuyên, hãy là người cho ý kiến có tâm. Nghĩa là đặt mình vào vị trí của họ, xem xét trên mọi góc độ hoàn cảnh đặt ra câu hỏi giúp họ tự nhận ra vấn đề của họ chứ không phải nhìn bằng góc nhìn của mình và bắt người đối diện làm theo, lựa chọn theo cách của mình. Cách của bạn đúng với bạn, không có nghĩa nó đúng với tất cả mọi người.*

3. Dù có lớn tuổi hơn, trải nghiệm nhiều hơn, “già đời” hơn thì nên nhớ rằng bạn không phải là tâm của vũ trụ, càng không phát minh là mọi thể loại định nghĩa, dĩ nhiên mọi lời nói của bạn không phải là kinh thánh đúc kết ngàn năm mà lớn tiếng: Anh/chị trải nghiệm nhiều hơn em nên em phải nghe... Đừng áp đặt người khác ngay từ trong suy nghĩ.

4. *Chuyện của mình dù có lớn có khủng khiếp cỡ nào, chỉ mình mới giúp được chính mình. Mọi lời khuyên của người khác chỉ mang tính chất tham khảo. Nếu nhất định phải xin lời khuyên, hãy chọn người có kinh nghiệm, có chuyên môn, hoặc ít nhất cái họ nói là họ làm được có kết quả chứ không nói suông.*

5. Lớn rồi trưởng thành rồi, nỡ sinh ra đâu để làm cảnh mà ai nói gì bảo gì khuyên gì cũng nghe. Lỗi tai cũng đâu phải bãi rác mà cái gì cũng chứa, cái gì cũng đưa vào. Phải nhớ chuyện của mình thì đừng dùng cái đầu của đứa khác để xử lý.

ST

BÀI 14: CHẤP NHẬN ĐỒNG XU TÍNH CÁCH.

Khi chúng ta nghĩ về bạn bè và những người quan trọng khác, chúng ta đôi lúc muốn nói: “Tôi yêu cái tính X ở họ, nhưng giá mà họ đừng quá Y.”

Tuy nhiên, điều mà ta thường không hiểu rõ đó là những đức tính mà chúng ta thích và ghét ấy—không phải là những điểm đầu cuối không liên quan và đối lập của một phép lưỡng phân, mà đúng hơn là chúng thuộc về một cặp gắn kết chặt chẽ với nhau.

Mỗi tính cách đều có cả mặt tích cực lẫn tiêu cực. Những hành vi gây khó chịu và mang lại sự thỏa mãn đều bắt nguồn từ cùng một nguồn năng lượng tâm lý.

Người sâu sắc về tình cảm. . . thì có khuynh hướng dễ bị trầm cảm và buồn rầu, ủ rũ. Người vui vẻ . . . thì thường thiếu trách nhiệm. chàng trai ứng phó với khủng hoảng một cách điềm tĩnh. . . thì thường hồ hững trước cảm xúc. Cô gái sống hồn nhiên những lúc rỗi rãi . . . thì thường có khuynh hướng vô tổ chức trong công việc.

Bạn thích một người bạn đời ưa phiêu lưu mạo hiểm. . . nhưng lại phản đối một số chuyện rủi ro mà họ làm. Bạn thích tính biết quan tâm của họ . . . nhưng không tôn trọng những đòi hỏi phải biết đáp lại một cách phi thực tế của họ. Bạn thích họ vì họ thêm khát sự phấn khích. . . nhưng lại khó chịu khi họ tìm thấy sự phấn khích khi cố gắng cố gắng để đến đúng giờ.

Mặc dù người ta có thể ít nhiều cố gắng để tăng cường những mặt tốt và giảm thiểu những mặt xấu của một nét tính cách nào đó, song bạn sẽ chẳng bao giờ hoàn toàn có được một chiều kích trong tính cách này nếu thiếu đi chiều kích kia. Bạn sẽ không bao giờ có được tất cả ánh sáng của nguồn năng lượng độc đáo của một ai đó nếu không đón nhận bóng tối của nó; chúng là hai mặt của cùng một đồng xu.

Vì vậy khi suy ngẫm về tính cách của những người thân yêu của bạn, thay vì mong ước rằng bạn có thể giữ X và bỏ Y, thì hãy nghĩ đến việc dung thứ Y như là cái giá bạn phải trả để hưởng được X.

Trên thực tế, mặc dù nói rằng bạn yêu ai đó bất chấp những khuyết điểm của họ có thể là đúng, nhưng bảo rằng bạn yêu họ vì chính những khuyết điểm ấy thì cũng chẳng thể thay đổi được gì..

ST

BÀI 15: HIỆU ỨNG KIẾN LƯỜI: KHÔNG TƯ DUY ĐÚNG, CÀNG CÓ GẮNG CÀNG TRỞ NÊN TÂM THƯỜNG.

Hiệu ứng kiến lười có thể hiểu rằng, những người tưởng như lười biếng lại là người biết tư duy và khôn ngoan hơn cả, không phải cứ mãi chăm chỉ thì sẽ thành công.

1. Hiệu ứng kiến lười là gì?

Một nhóm nghiên cứu ở trường đại học Hokkaido (Nhật Bản) đã tiến hành thí nghiệm nghiên cứu sự tiến hóa của sinh vật. Bọn họ phân 30 con kiến đen thành 3 nhóm, quan sát chúng mỗi ngày. Họ phát hiện đa số con kiến đều rất chăm chỉ, làm nhiều việc từ dọn dẹp tổ kiến, vận chuyển đồ ăn đến chăm sóc kiến con. Thế nhưng, có một số con kiến lại chẳng làm gì, chỉ nhìn ngang nhìn dọc. Các nhà sinh vật học gọi đây là kiến lười và đánh dấu lên chúng.

Tuy nhiên, sau khi nhóm nghiên cứu cắt nguồn lương thực của đàn kiến, mọi chuyện đã hoàn toàn thay đổi. Những con kiến chăm chỉ lập tức chạy tán loạn, trong khi đó những con kiến lười lại sục sạo xung quanh. Chính chúng đã phát hiện và dẫn bầy kiến đi tới nơi có nguồn thức ăn mới.

Thì ra, những con kiến lười không hề lười biếng, mà chúng đang dùng phần lớn thời gian để quan sát xung quanh. Tuy thoạt nhìn có vẻ nhàn nhã, nhưng trong đầu chúng đang không ngừng suy nghĩ. Đó chính là cơ sở của hiệu ứng kiến lười.

2. Chăm chỉ bên ngoài, lười biếng tư duy

Trong cuốn sách "Tốc độ của tư duy" của Bill Gates và Collins Hemingway có một câu chuyện như sau:

Ở một thị trấn nhỏ tại Canada, có một người thanh niên cực kì thích viết truyện. Mỗi ngày, anh ấy đều không ngừng sáng tác, rồi cuốn sách cũng được xuất bản. Nhưng không hiểu sao cuốn tiểu thuyết mà anh ấy viết ra đều không bán chạy, không ai quan tâm.

Anh ấy rất buồn phiền nên đã đi hỏi thầy của mình, mong thầy cho biết nguyên do.

Nghe anh tâm sự xong, người thầy liền hỏi: "*Mỗi sáng sớm con đã làm những gì?*"

Anh chàng đáp: "*Con viết tiểu thuyết*".

Thầy lại hỏi: "*Vậy buổi trưa thì sao?*"

Anh ấy trả lời: "*Cũng viết tiểu thuyết*".

Thầy lại tiếp tục hỏi: "*Buổi chiều thì sao?*".

Nghe tới đây, người thanh niên gất gỏng đáp: "*Mỗi ngày, ngoại trừ ăn cơm và ngủ nghỉ ra, thời gian còn lại con đều viết tiểu thuyết! Con không hiểu vì sao thầy lại hỏi con những điều này...*"

Lúc này người thầy mới hỏi: "*Vậy khi nào thì con suy nghĩ?*" Không thầy học trò đáp, vị thầy giáo bèn nói: "*Sự chăm chỉ của con chẳng qua chỉ là bận rộn không ngừng trong khoảng thời gian dài, nó chẳng có gì là khó làm cả. Chỉ cần điều kiện cho phép, ai cũng có thể làm được. Điều khó làm chính là suy nghĩ,*

không có suy nghĩ thì tiểu thuyết của con sẽ không có linh hồn, không có suy nghĩ thì sự cần cù của con chẳng có ý nghĩa gì cả".

Trong một bài báo từng gây xôn xao dư luận Trung Quốc, có một đoạn viết rằng: "*Hầu hết mọi người đều có vẻ siêng năng, nhưng nhiều trong số đó là lười biếng trong suy nghĩ. Việc thức đêm đọc sách, mỗi ngày chỉ ngủ vài tiếng, chẳng có thời gian nghỉ ngơi... chẳng có gì đáng khoe bởi việc này ai cũng có thể nỗ lực hơn bạn gấp trăm lần".*

Có thể hiểu là, quả thực có những người bề ngoài nhìn chăm chỉ đó, nhưng thực tế họ lại chẳng hề tư duy. Chăm chỉ là điều tốt, nhưng đó không phải là chìa khóa để thành công. Một người không chịu suy nghĩ, học hỏi thì chắc chắn sẽ rất dễ thụ lùi. Một người lười suy nghĩ thường sẽ khiến bản thân trở nên tầm thường. Nếu loại bỏ được sự siêng năng chất lượng thấp và hình thành thói quen suy nghĩ, ta đã đặt được viên gạch đầu tiên trên con đường thành công.

3. Dám đi ngược đám đông

Giáo sư người Mỹ về Khoa học hành vi và tính toán tại Trường Kinh doanh Booth thuộc Đại học Chicago Sendhi Muainathan từng nhận định: "*Với bất kì một tổ chức nào, giữ lại một khoảng thời gian nghỉ ngơi là điều rất quan trọng, nó không phải là sự lãng phí tài nguyên mà là đang khiến hệ thống có năng suất cao hơn. Với cá nhân cũng như vậy, chúng ta cần phải cho bản thân thời gian nghỉ ngơi, dùng thời gian đó để suy nghĩ, nạp lại năng lượng, nâng cao bản thân".*

Không phải lúc nào cố gắng và làm việc quá sức cũng có hiệu quả, mà trái lại còn có tác dụng ngược. Một trong những nhà văn trẻ có sức ảnh hưởng nhất tại Trung Quốc là Lý Thượng Long từng nói rằng: "*Dù bạn đến đâu, bạn cũng phải dành cho mình khoảng thời gian rảnh rỗi. Những lúc này, bạn có thể suy nghĩ xem có hướng đi nào tốt hơn không và có cách nào tốt hơn không".*

Trước kia, Lý từng là một giáo viên. Đến năm cuối cùng làm việc tại trường, anh đề đạt nguyện vọng với hiệu trưởng rằng không muốn làm việc cuối tuần. Một người đồng nghiệp biết chuyện, khuyên anh nghỉ lại bởi như vậy sẽ mất một khoản thù lao kha khá.

Thế nhưng, Lý Thượng Long vẫn kiên quyết làm theo ý mình, cuối tuần nghỉ ngơi. Anh ở nhà đọc sách, xem phim, viết những gì mình thích vào sổ; trong khi đó đồng nghiệp đang bận rộn dạy thêm. Không lâu sau, nhà trường bất ngờ giảm biên chế, không ít giáo viên đã thất nghiệp. Duy chỉ có Lý lúc này đã trở thành một nhà văn nổi tiếng, thu nhập mỗi năm lên tới vài triệu tệ. Anh nói: "*Cũng giống như trong một đội, luôn có một hoặc hai người lãnh đạo đang rảnh rỗi, bởi vì họ có trách nhiệm suy nghĩ và đưa ra định hướng tốt hơn cho mọi người".*

Tư duy là điểm khác biệt giữa người giàu và người nghèo, người nào có khả năng sáng tạo, họ sẽ có cuộc đời khác biệt. Nhà tư tưởng người Pháp Blaise Pascal từng viết trong tác phẩm The Caprice rằng: "*Con người chỉ là một cây sậy, một thứ mỏng manh nhất trong tự nhiên, nhưng anh ta là một cây sậy có thể suy nghĩ. Mức độ suy nghĩ, tư duy quyết định chỗ đứng của một người trong xã hội".* **Đừng chỉ là một con kiến chăm chỉ, hãy là một con kiến "lười" nhưng khôn ngoan.**

ST

B 16: "TỰ MÌNH THẮP ĐUỐC MÀ ĐI THIỆN TÂM TỰ TẠI, AN NHIÊN NỢ TRẦN"

🌸 *Người có chánh niệm luôn đặt mình vào hoàn cảnh nhân quả thiện ác trước khi hành động. Tránh làm các nghiệp xấu thì không có quả khổ nào đến với thân tâm, các hành động thiện luôn mang đến sự an lành, giải thoát .*

🌸 *Người siêng năng giữ gìn chánh niệm giống như giữ gìn cho ngọn đèn không bị tắt. Nếu ngọn đèn tắt, chúng ta sẽ bị chìm trong bóng tối mù mịt không thấy đường đi và bao nhiêu hiểm nguy, chướng ngại xảy ra xung quanh. Khi ta biết kiểm soát được cảm xúc của bản thân, như có người nói đến lời chê bai, xúc phạm, chỉ trích thì lòng tự nhủ "thôi đó là nhân quả của mình đã gây tạo trước đây, bây giờ quả đến, tâm này hoan hỉ vượt qua, không buồn khổ sân giận"*

🌸 *Vậy hằng ngày, chúng ta siêng năng chánh niệm kiểm soát hành vi ,tác ý niệm thiện ,tự mình là NGỌN ĐÈN TÂM cho chính mình, có như vậy mới không còn tạo nghiệp khổ cho mình và cho Người*

👉 Trong bài kinh " Hãy Tự Mình Thắp Đuốc Lên Mà Đi " Phật dạy :

" Nay các Tỳ kheo ,hãy tự mình là ngọn đèn cho chính mình, hãy tự mình y tựa chính mình chớ y tựa một cái gì khác ,dùng chánh pháp làm ngọn đèn ,dùng chánh pháp làm chỗ nương tựa ,chớ nương tựa một cái gì khác..."

👉 Trong kinh Pháp Cú :

" Tự mình chỉ trích mình

Tự mình dò xét mình

Tỳ kheo tự phòng hộ

Chánh niệm trú an lạc "



" Nỗ lực giữ chánh niệm

Tịnh hạnh ,hành thận trọng

Tự điều sống theo pháp

Ai sống không phóng dật

Tiếng lành ngày tăng trưởng "

NAM MÔ BỒN SƯ THÍCH CA MÂU NI PHẬT 🙏

NAM MÔ ADI ĐÀ PHẬT 🙏

BÀI 17: NHỮNG NGHIỆP GÂY NÊN BỆNH ĐIÊN.

Những nghiệp gây nên bệnh điên được kể ra như sau:

- Một, sự hủy báng chánh pháp, công kích lẽ thật làm cho mọi người lạc vào tà kiến là tội lỗi nặng nề nhất. Một số người vì bảo vệ chủ thuyết của mình, đã thẳng tay chống đối tất cả triết thuyết khác, trong đó có những triết thuyết rất chân chính hợp lý. Phủ nhận chân lý là tội lỗi nặng nề nhất.

- Hai, công kích người thể hiện được chân lý. Người thể hiện được chân lý có thể là một vị Thánh đã đắc đạo, có thể là một triết gia có suy nghĩ đúng, có thể là một người không nói nhiều nhưng sống đời đức hạnh cao cả. Sự công kích những hạng người này là tội lỗi nặng nề thứ hai đủ để làm cho bệnh điên xuất hiện.

- Ba, trong cơn say sưa vì chất kích thích như rượu, ma túy, một kẻ đã quậy phá tùm lum. Họ đã tập điên bằng rượu mặc dầu họ chưa điên. Nhưng đó cũng là cái nhân để gây nên quả báo điên loạn về sau.

- Bốn, chọc ghẹo những người điên một cách tàn nhẫn như ném đá, nhái điệu bộ, chửi rủa.

- Năm, tâm ác độc quá nhiều lúc nào cũng muốn hãm hại kẻ khác.

Đại khái năm nghiệp nhân trên là căn bản để gây nên bệnh điên sau này. Ngoài ra còn có rất nhiều những nguyên nhân phụ.

Trích sách: "Nghiệp và Kết Quả".

ST

BÀI 18: GHIM VÀO CHO NHỚ!

1. Bài học số 1

Bạn tôi ưng ý một chiếc máy tính, cần khoảng 30 triệu, thu nhập mỗi tháng của cậu ta chỉ có 7 triệu.

Vợ cậu ta nói với cậu ta rằng: “*Anh điên rồi, anh mà mua thì chúng ta sẽ ly hôn*”.

Cậu ta hỏi tôi phải làm sao. Tôi nói: “*Cậu không xứng với chiếc máy tính kia, đến thứ mà mình thích cũng không có dũng khí đi giành lấy, thì sau này cậu định lăn lộn trong xã hội thế nào?*”.

Cậu ta cắn răng mua chiếc máy tính kia. Để trả nợ, cậu ta bắt đầu tìm một số công việc làm thêm. Cuối cùng, cậu ta đã trả hết nợ trong vòng một tháng. Vợ cậu ta không vì sự điên cuồng của cậu ta mà bỏ cậu ta. Cô ta dẫn cậu ta vào một siêu thị xe, nói: “*Ông xã, chúng ta mua trả góp chiếc xe BMW này nhé*”. Ban đầu cậu ta giật nảy mình, tưởng vợ mình điên. Một năm sau, cậu ta đã trả được hết khoản tiền của chiếc xe đó.

Kết luận: Đến vật và người mà mình thích bạn cũng không có dũng khí giành lấy, vậy thì bạn đã được định trước là một kẻ thất bại.

2. Bài học số 2

Một vị thiền sư nhìn thấy con bọ cạp rơi xuống nước, bèn quyết tâm cứu nó. Ai ngờ vừa chạm vào nó, đã bị nó chích vào tay. Vị thiền sư không sợ hãi, lại một lần nữa ra tay, lần này ông lại bị chích.

Người bên cạnh nói: “*Nó lúc nào chẳng chích người, hà tất phải cứu nó?*”. Vị thiền sư đáp: “*Chích người là bản năng của con bọ cạp, còn lương thiện là bản năng của tôi, sao tôi có thể vì bản năng của nó, mà vứt bỏ bản năng của tôi?*”.

Kết luận: Lỗi sai của chúng ta nằm ở chỗ, bởi vì đám đông mà thay đổi bản thân.

3. Bài học số 3

Có người hỏi một người nông dân: “*Có trồng lúa mạch không?*”.

Người nông dân trả lời: “*Không, tôi sợ trời sẽ không mưa*”.

Người kia lại hỏi: “*Vậy anh có trồng cây bông không?*”.

Người nông dân trả lời: “*Không, tôi sợ sâu sẽ ăn nó mất*”.

Người kia lại hỏi: “*Vậy anh trồng gì?*”.

Người nông dân đáp: “*Không trồng gì cả, tôi muốn an toàn*”.

Kết luận: Một người không tình nguyện bỏ ra, không tình nguyện mạo hiểm, thì “không làm nên trò trống gì” đối với anh ta mà nói là chuyện quá hiển nhiên.

4. Bài học số 4

Ba người ra khỏi nhà, một người mang ô, một người mang gậy chống, một người đi tay không. Khi quay trở về, người cầm ô quần áo ướt sũng, người cầm gậy chống bị ngã, người thứ ba bình an vô sự. Thì ra, người có ô khi trời mưa đã bước đi mạnh bạo, cuối cùng bị ướt.

Khi đi chỗ đường trơn, người chống gậy cây mình có gậy nên đi nhanh, kết quả chốc chốc lại bị ngã. Người đi tay không, khi trời đổ mưa, anh ta trú, khi thấy đường trơn trượt, anh ta đi cẩn thận, ngược lại lại bình yên vô sự.

Kết luận: Đôi khi, không phải là chúng ta thất bại vì khiếm khuyết của chúng ta, mà là thất bại vì ưu thế của chúng ta.

5. Bài học số 5

Một tiểu hòa thượng phụ trách quét dọn lá rơi trong chùa, mỗi ngày phải tốn rất thời gian mới quét xong. Có người nói với cậu rằng: *“Trước khi quét dọn cậu hãy dùng sức rung cây cho lá rụng hết, sau đó hãy quét, như vậy ngày mai sẽ không cần phải quét nữa”*.

Tiểu hòa thượng cảm thấy có lý, vui vẻ làm theo, thế nhưng ngày hôm sau, lá vẫn rơi đầy sân chùa.

Kết luận: Bất luận hôm nay bạn có nỗ lực thế nào, thì ngày mai lá vẫn rơi. Dục tốc bất đạt, làm tốt chuyện của ngày hôm nay, chính là có trách nhiệm với cuộc đời của mình.

6. Bài học số 6

Một con quạ trong chuyến bay của mình đã gặp một con chim bồ câu đang trên đường về nhà. Con chim bồ câu hỏi: *“Cậu muốn bay đi đâu thế?”*.

Con quạ trả lời: *“Thực ra tôi không muốn đi, nhưng mọi người đều chê tiếng kêu của tôi không hay, cho nên tôi muốn rời khỏi đây”*.

Con chim bồ câu nói với con quạ: *“Đừng phí công vô ích nữa! Nếu cậu không thay đổi giọng nói của mình, thì dù cậu có bay đến đâu đi chăng nữa cũng không được chào đón đâu”*.

Kết luận: Nếu bạn hy vọng mọi chuyện sẽ trở nên tốt đẹp, vậy hãy bắt đầu từ việc thay đổi bản thân mình.

7. Bài học số 7

Một nhà có ba người con trai, họ trưởng thành trong những trận cãi vã không ngừng của cha mẹ, mẹ của họ lúc nào cũng bị cha họ đánh đập thương tích đầy mình.

Người con cả nghĩ: Mẹ thật đáng thương! Sau này mình phải đối tốt với vợ mình hơn.

Người con thứ hai nghĩ: Kết hôn thật chẳng có nghĩa lý gì, sau này mình lớn lên chắc chắn sẽ không lấy vợ!

Người con thứ ba nghĩ: Thì ra, chồng có thể đánh đập vợ như vậy!

Kết luận: Cho dù môi trường sống giống nhau, nếu cách tư duy không giống nhau, sẽ kéo theo những cuộc đời không giống nhau.

8. Bài học số 8

Ở một thị trấn nhỏ, có một vị thương nhân đến mở một trạm xăng, làm ăn phát đạt. Người thứ hai đến, mở một nhà hàng. Người thứ ba đến, mở một siêu thị. Thị trấn này chẳng mấy chốc đã trở nên sầm uất, phồn hoa.

Ở một thị trấn khác, một thương nhân mở một trạm xăng, làm ăn phát đạt. Người thứ hai đến, mở trạm xăng dầu thứ hai. Người thứ ba đến, mở trạm xăng dầu thứ ba. Chuyện làm ăn không phát đạt như họ tưởng.

Kết luận: Cứ một mục đi theo con đường của người khác, tất sẽ thất bại.

9. Bài học số 9

Anh A đi xe đạp, hai chân gắng sức đạp, 1 tiếng đồng hồ chỉ có thể đi được quãng đường khoảng 10 km.

Anh A lái xe ô tô, một chân nhấn vào ga, 1 tiếng đồng hồ có thể đi được quãng đường 100 km.

Anh A ngồi tàu cao tốc, nhắm mắt lại, 1 tiếng đồng hồ có thể đi được quãng đường 300 km.

Anh A ngồi máy bay, ăn đồ ăn ngon, 1 tiếng đồng hồ có thể đi được quãng đường 1000 km.

Kết luận: Cùng một người, cùng sự cố gắng, thế nhưng khác nhau ở bộ phóng, kết quả sẽ khác nhau. Nguồn: Sưu tầm

BÀI 19: KHÔNG LÀM ĐAU KHỔ MỌI SINH VẬT TRÊN ĐỜI.

Bất cứ sinh vật nào trên đời này, đều muốn sống, muốn hạnh phúc đủ đầy. Chúng ta cũng là một sự sống nhỏ bé trên hành tinh này. Nên chúng ta hiểu điều đó hơn ai hết.

Chúng ta đều biết sợ tai nạn, sợ yếu mệnh, sợ đau khổ, sợ bất như ý.

Vậy nên, điều chúng ta không muốn xảy đến với mình. Thì đừng làm với người khác. Bởi chỉ cần bạn có hành động, là ắt có nghiệp quả. Không chỉ với con người, mà còn với từng con trùng con kiến nhỏ bé trên mỗi bước đường chúng ta đi.

Tất cả sự sống đều bình đẳng. Vậy nên bạn đừng nghĩ gây đau khổ cho con người, cho những con vật to lớn mới là gây đau khổ.

Chúng ta đã thực sự hiểu luật nhân quả. Thì luôn hiểu rằng khi chúng ta gieo xuống một hành động gây đau khổ cho bất cứ ai.

Gây nghiệp thân cho sự sống khác bị chết, bị thương tích đau đớn thì thân chúng ta cũng bệnh, cũng đau, cũng yếu. Gây buồn khổ cho người khác. Rồi đến lúc mình cũng đau thương chất chồng.

Một sự sống nhỏ bé chúng ta còn không thể tôn trọng được. Vậy thì chúng ta còn tôn trọng được ai nữa mà còn lý luận nhiều. Cho tôn thêm giấy mực của đời 🙏🙏

ST

BÀI 20: TÂM ĐỐI TÂM.

Có nhiều thứ trên đời, trông vậy mà không phải vậy,

Có lúc hành động trông rất thiện lành nhưng cái tâm đằng sau thì không lành chút nào, Hoặc ngược lại, hành động trông rất ngược đời nhưng cái tâm thì lại cực sáng, ở đời người trông tốt cũng chưa hẳn tốt, mà người trông xấu cũng chưa hẳn xấu, chẳng qua, khi nhìn qua đôi mắt đầy bụi của chúng ta thì nó tạo nên ‘thế gian’ khác nhau ở từng người.

Thế giới thì chỉ có MỘT, nhưng khi thông qua các giác quan hay lục căn (nghe, thấy, ngửi, nếm, chạm, ý) của chúng ta thì nó ra một thế gian hoàn toàn mới, không ai giống ai, nên nói vạn pháp duy tâm tạo là như thế.

Nên nhìn người ở đời, cái gốc vẫn là nhìn tâm họ thế nào, Chứ nếu chỉ quan sát hiện tượng của hành động thì rất khó để nói họ đang làm với tâm gì, mà để thấu được tâm người khác thế nào thì anh em phải thấu được tâm của chính mình trước đã, tâm mình phải lắng xuống, phải trong suốt, phải thanh khiết thì mình mới cảm được, mới đối được, cái tâm của đối phương là gì.

Tâm chúng ta còn ồn ào, còn lảng xãng, còn phóng dật quá thì cả tâm mình còn chưa nghe được thì làm sao nghe được những âm thanh trong tâm ở người khác. Nó giống như tôi nói phone với anh em, nhưng xung quanh anh em quá nhiều tạp âm, rồi nhiều thứ gây ồn ào quá thì làm sao anh em nghe rõ được tôi đang nói gì.

Nên cái cốt, là để thấy được cái tâm người thì cái tâm mình phải vắng lặng trước đã, cùng một hình tướng, như việc người cha đánh con, nhưng có người cha đánh con vì thương nó, để nó chừa, để nó sợ thì không dám làm xấu nữa, đánh nó đau mà lòng mình còn đau hơn.

Nhưng cũng có người cha đánh con vì ghét bỏ nó, đánh để thỏa cơn sân hận trong lòng.

Một hành động nhưng 2 cái tâm hoàn toàn khác nhau,

Hồi đó, tôi quen một cặp vợ chồng, chuyên đi kêu gọi từ thiện, ban đầu tôi thấy họ rất nhiệt thành trong việc đi chia sẻ với những người khó khăn... nhưng sau này, họ dùng chính sự nổi tiếng từ việc kêu gọi từ thiện đó để bán những sản phẩm và dịch vụ khác, rồi sử dụng chính lòng thương của những người đang tin tưởng mình để kinh doanh những sản phẩm không chất lượng, chưa kể vay mượn tiền khắp nơi dưới vỏ bọc đi từ thiện.

Việc làm thiện dưới động cơ để làm một việc khác không thiện, thì cuối cùng tất cả đều bất thiện... vì ngay từ ban đầu cái tâm đã không sáng rồi.

Cái này thì ở đời rất nhiều, cạo đầu, đi tu, mặc áo tu, ăn chay chỉ là Tướng tu... chứ chưa phải Tâm tu. Tu thân là tu ở cái Tâm.

Thiện ác ở đời, tuy rõ biết là quy luật, có thiện ắt có ác, có tốt ắt có xấu, đã nhị nguyên thì phải có ngày, có đêm thôi... Người nào hiểu luật chơi và uyển chuyển được theo dòng chảy thì đỡ phiền hà cái tâm của mình thêm.

Tôi nói là nói tương đối chuyện ở đời, vì chúng ta còn dùng thân mạng này để trải nghiệm thì bắt buộc vẫn phải sống trong thế giới nhị nguyên... còn chuyện, cái thấy của ta đã bước ra khỏi nhị nguyên hay chưa thì câu trả lời ở từng người.

Nói thêm chuyện tâm đối tâm, có lẽ tôi có phước, vì cái tâm tôi nó khá nhạy khi có những cái tâm khác đến gần tôi với động cơ xấu.

Thường là tôi cảm được ngay cái mục đích họ đến để làm gì, họ đang dùng tâm gì để đối đãi với tôi vào lúc đó. Xưa giờ thì tôi né được rất nhiều ca... dù lời mời gọi ban đầu rất hấp dẫn, rất chân thành... khá nhiều người sập nhưng tôi lại thoát. Tôi không nghĩ do mình giỏi, mà do tôi có nhân quả tốt, có phước, nên đúng ngay lúc ra quyết định thì tâm tôi có tí sáng ngay lúc đó.

Thế giới thì muôn màu muôn vẻ, có người này, có người kia, nhưng nếu chịu khó quan sát thì tận cùng của cái thế giới hữu vi này lại chính là vô vi.

Dùng được cái tâm vô vi để nhìn cảnh hữu vi thì đó là điểm đến cuối cùng của ‘*tâm đối tâm*’.

Nói cho cùng, tuy chúng ta đang sống những cuộc đời khác nhau, có hình tướng và cảnh sắc khác nhau, nhưng sự thật thì tất cả đều có chung một điểm đến... Đó là hiểu thêm về chính mình, thấy rõ hơn về cái tâm này... rốt cuộc, nó cũng hữu vi, cũng sinh diệt, không kém gì cảnh sắc bên ngoài.

Mắt còn nhiều bụi, thì làm sao nhìn thấu được hồng trần.

ST

BÀI 21: MẶC KỆ!

Mặc kệ, không phải là tức giận, mà đó là quên đi.

Mặc kệ, không phải là oán trách, mà đó là thay đổi.

Mặc kệ, không phải là oan ức, mà đó là tha thứ.

Mặc kệ, không phải là diễn kịch, mà đó là khoan dung.

Khi bạn chịu tải thân, hãy an ủi bản thân rằng: “Mặc kệ đi, nhẫn nhịn được đó là chí khí, nhưng bỏ được đó là trí tuệ, chịu tải bây giờ, sau này may mắn sẽ tới”.

Khi bạn tổn thương, hãy nói với chính mình rằng: “Mặc kệ đi, coi tổn thương đó là bài học, lần sau sẽ cẩn thận hơn”.

Khi bạn đối diện với thất bại, hãy thuyết phục chính mình: “Mặc kệ đi, đạt được chưa chắc đã là phúc, mất đi chưa chắc đã là họa”.

Khi bạn tranh cãi với người khác, hãy nhắc nhở bản thân: “Mặc kệ đi, cãi tới cãi lui lãng phí thời gian, hao tổn tâm sức”.

Một câu đơn giản “Mặc kệ đi” kỳ thực chẳng đơn giản chút nào, cần phải nỗ lực buông bỏ, cần phải thực lòng giải thoát, cần một tấm lòng khoan dung rộng lượng, cần đủ dũng khí để đối diện.

Mặc kệ đi! Đó không phải là thỏa hiệp, mà là một loại tâm thế.

Mặc kệ đi! Đâu phải là bị khuất phục, đó là sẵn sàng từ bỏ.

Cuộc sống này đâu phải lúc nào cũng vạn sự như ý, muốn sống thoải mái thì bạn phải suy nghĩ tích cực, muốn được vui vẻ thì bạn phải biết “đủ”.

Hãy học cách mặc kệ! Đừng so đo tính toán, đừng lo nghĩ quá nhiều. Lúc nào cũng phiền não há chẳng mệt mỏi sao? Lúc nào cũng giày vò vết thương há chẳng đau sao? So với việc than trời oán trách, chẳng thà mặc kệ mọi thứ, hãy sống cho mình.

Chỉ cần cuộc sống bình an, chỉ cần thân thể khỏe mạnh, chỉ cần ngày qua ngày lạc quan vui vẻ, gia đình hoà thuận, mất đi một chút thì có là gì, tiền tài không đủ thì có làm sao. An trú trong tâm hồn mới là điều quan trọng nhất.

Ai trong chúng ta đều có một nỗi lòng khó nói, nhưng suy cho cùng thì chính ta lại làm khổ ta. Học cách buông bỏ, học cách nhìn nhận vấn đề để có một cuộc sống có ý nghĩa nhất!

Nguồn: Suu tầm

BÀI 22: CHO ĐI ĐỪNG MONG NHẬN LẠI, HẠNH PHÚC SẼ TÌM ĐẾN BẠN !!!

Sống là phải biết cho đi. Người ta thường nói cho đi chính là giữ lấy. Nếu chỉ khư khư giữ mọi thứ cho riêng mình, thứ mình nhận lại sẽ chỉ là đau khổ và thất vọng.

Đừng vội vàng yêu cầu cuộc sống phải cho bạn tất cả đáp án, đôi khi bạn cần phải kiên nhẫn mà chờ đợi. Cho dù bạn đứng trước thung lũng mà hét lớn thì cũng cần phải chờ đợi một lúc mới lại nghe được hồi âm kéo dài đó.

Cũng có nghĩa là, cuộc sống luôn luôn cho bạn câu trả lời, nhưng không lập tức đem tất cả nói cho bạn biết. Trong cuộc sống bạn vốn nên cho đi đừng mong nhận lại; cho đi để cảm thấy tâm mình bao dung rộng lượng; không mong nhận lại để cảm thấy tâm nhẹ nhàng không gánh nặng, không tức giận khi không được như ý muốn.

Sự cho đi không mong nhận lại luôn làm tâm bạn thoải mái nhất, nhẹ nhàng nhất và hạnh phúc nhất. Tuy vậy quy luật của cuộc sống vẫn là cho đi luôn có hồi báo. Hồi báo không xuất hiện ngay sau khi bạn cho đi, nhưng trong khoảnh khắc bạn không ngờ đến, một khoảnh khắc thích hợp nhất, một khoảnh khắc mà bạn cần nhất thì hồi báo sẽ xuất hiện, đó chính là vẻ đẹp của cuộc sống mà có lẽ bạn chưa để ý tới.

St

BÀI 23: VÀO LÚC BẢN THÂN CÒN CÓ THỂ CỐ GẮNG THÌ ĐỪNG VỘI TỪ BỎ.

Chúng ta thường than vãn tại sao bản thân không có gì, nhưng chẳng ai tự hỏi mình rằng đã nỗ lực đủ chưa. Giống như việc bắt đầu một năm mới, bạn thường cho phép bản thân mình được thoải mái vì cho rằng còn cả một năm phía trước. Nếu bạn cứ nghĩ như vậy, thì bắt đầu lúc nào cũng là muộn.

Những trích dẫn trong những cuốn sách dưới đây sẽ phần nào giúp bạn có thêm động lực để bắt đầu cho một năm đạt được thật nhiều điều mình mong muốn.

1. Nếu bạn nghi ngờ bản thân, vậy thì nơi nào bạn đứng cũng sẽ không vững chãi. (Đừng chỉ là hi vọng)

2. Những người từ chối khuất phục trở ngại là những người chín chắn, không tuyệt vọng và cũng không kiêu căng. (Nói không với nghịch cảnh)

3. Mỗi khi bước lên bục diễn thuyết, tôi luôn muốn biết mình sẽ tạo nên sự khác biệt thế nào. (Inspirit – nghệ thuật truyền cảm hứng)

4. Cuộc sống có thú vị hay không, được quyết định bởi sự phong phú chứ không phải độ dài của sinh mệnh. (Không phải thiếu may mắn, chỉ là chưa cố gắng)

5. Ở cái tuổi quý giá nhất trong cuộc đời này, cuộc sống của bạn có vô vàn khả năng, có thể thay đổi uốn nắn rất dễ dàng. Cuộc đời của bạn đang nằm trong chính đôi tay bạn, bản đồ tương lai của bạn cần bản thân bạn tự vẽ nên. (20 – 30 tuổi, mười năm vàng quyết định bạn là ai)

6. Người mạnh mẽ thật sự, khi còn trẻ, họ trải qua nhiều bề dâu, hoá giải mây mù, học được cách kiên cường, biết cách chữa lành tổn thương. Họ có thể sống ở bất kì đâu, đâu đâu cũng là vùng thoải mái, đâu cũng là thiên đường của bản thân. (Vươn lên hoặc bị đánh bại)

7. Trên sân khấu cuộc đời, không có nhiều cái “nên như thế nào”, “cần phải như thế nào”, chỉ có một quy tắc duy nhất, đó chính là “mình phải như thế nào?”. (Tìm lại cái tôi đã mất)

8. Khó khăn không hề đáng sợ, đáng sợ là khi đối diện với khó khăn chỉ biết than vãn. (Từ hạt cát đến ngọc trai)

9. Mình muốn mình thành ai, thì tự quyết. Có những tuổi trẻ quanh quẩn trong mấy bức tường nhà ống, dặt dẹo ôm cái ipad trên giường, mỗi mắt thì xuống bếp coi ai dọn sẵn thì ngồi ăn. Cũng có những tuổi trẻ đầy sức sống. Nhìn họ thật đẹp, vì họ biết tận dụng tuổi thanh xuân để làm người có ích. (Trên đường băng)

10. Bạn hôm nay, dám làm những việc mà người khác không dám, ngày mai mới có được những thứ mà người khác không có. Trên con đường thành công, chỉ có thể nỗ lực phấn đấu mới có thể cho bạn đáp án và cảm giác an toàn nhất. (999 lá thư gửi cho chính mình)

11. Đừng nói học chẳng để làm gì, bạn nói ra câu này chỉ chứng tỏ bạn học chưa đủ mà thôi. (Chẳng mùa đông nào không thể vượt qua)

12. Chỉ cần kiên trì, đến cuối cùng sẽ có chút khác biệt. Thành công, có lẽ trước nay chỉ thiên vị những ai bằng lòng trả giá. (Dám mơ ước sẽ không còn sợ hãi)

Tuyển tập bài viết sưu tập từ trang facebook THLN

13. Cuộc đời là một bộ phim mà trong đó ai cũng phải đóng một vai nào đó. Vậy sao không tỏa sáng trong vở diễn đời mình?" (Tuổi trẻ đáng giá bao nhiêu)

14. Hãy đối xử hà khắc với bạn bản thân, thì mới không phải đau khổ với sự tàn nhẫn của cuộc đời. (Khi bạn đang mơ thì người khác đang nỗ lực)

15. Trong cuộc đời ngắn ngủi này, hãy hối hận vì những điều đã làm hơn là hối hận vì không làm. (Mình là cá, việc của mình là bơi)

ST

BÀI 24: ĐỪNG ĐỀ GIÁ TRỊ CỦA NGƯỜI KHÁC XUỐNG.

... Khi mình thấy người khác có một cái gì hay mình ít có chấp nhận, mình không có chấp nhận cái hay của người ta, mình thích nói cái xấu để đề người ta xuống bớt.

- Như người đó giàu quá mình nói: “Giàu coi vậy chứ lãng nhăng lăm”, mình thích nói thêm một cái lỗi để đề cái giá trị người ta xuống.

- Hoặc là mình thấy người nào đi chùa ngoan ngoãn mình nói: “Đi chùa coi vậy chứ đạo đức giả lăm, tôi ở gần nhà tôi biết hết rồi”.

Đó, mình thích nói thêm một cái để đề giá trị người ta xuống chứ mình không có muốn cho người ta được cái tốt. Chính cái mà mình nói thêm một câu phía sau làm cho cuộc đời nó mang nghiệp, mình nói xấu người khác làm cho cuộc đời mình nó mang nghiệp từ cái NGÃ nó âm thầm mà mình không thấy được thì **CÁI NGHIỆP NÓ CỨ TẠO MỖI NGÀY, MỖI NGÀY.**

Cho nên từ đây về sau các Phật tử nhớ hễ mà mình có giận cái gì, hay mình có ghét ai một cái gì mình coi chừng, mình nhớ “*À, cái ngã đây, cái ta đây, đó, nó tạo nghiệp*”:

- Mình biết được điều đó mình tỉnh giác được điều đó thì mình dừng cái ý nghĩ mình lại, không tạo nghiệp nữa thì đường tu mình nó trơn tru, nó tiến bộ đến được chỗ hoàn hảo viên mãn;

- Còn mỗi cái một chút mà mình không có tỉnh giác để cho cái ngã nó sai khiến mình cứ mỗi ngày mỗi tạo nghiệp bằng cách là **XÚC PHẠM NGƯỜI KHÁC, VU KHỔNG NGƯỜI KHÁC, MẮNG CHỬI NÓI HẠI NGƯỜI KHÁC THÌ DÙ MÌNH CÓ ĐI CHÙA NHIỀU CÁI PHƯỚC NÓ VẪN KHÔNG CÓ THÀNH ĐƯỢC, CHỈ THÀNH ĐƯỢC CÁI TỘI MÀ THÔI.**

Tâm Vô Ngã

Namo Buddhaya

__ (O) __

ST

BÀI 24: KHI KHÔNG CÒN GÌ ĐỂ MẮT, CHÚNG TA VẪN CÒN TƯƠNG LAI.

1. Hiểu được những ai là bạn thực sự

Khi chúng ta giàu sang phú quý, xung quanh ta có rất nhiều bạn bè. Họ luôn dành cho ta những cử chỉ ngọt ngào, những nụ cười tươi như hoa, những lời tung hô khen ngợi. Họ luôn đem lại cho chúng ta cảm giác được tôn trọng và yêu thương. Nhất là mỗi khi ta nhón tay làm phúc.

Chẳng may chúng ta phá sản, không thể tham gia những cuộc vui tốn tiền, không còn gì để bố thí, ban tặng... Chắc chắn, những người chỉ muốn lợi dụng ta sẽ bỏ đi. Những người còn lại mới thực sự chí nghĩa, chí tình.

2. Hiểu được giá trị của đồng tiền

Đồng tiền dễ kiếm đến cũng là đồng tiền dễ đi. Khi việc kiếm tiền quá dễ dàng, hoặc tự dung được thừa hưởng những đồng tiền không phải do sức lao động chúng ta rất dễ dàng “ném tiền qua cửa sổ”.

Vì vậy, đến khi trắng tay, khi phải lao động kiếm tiền bằng mồ hôi và nước mắt, chúng ta sẽ biết quý trọng đồng tiền, và biết cân nhắc chi tiêu hợp lý. Đồng thời, ta cũng biết trân trọng hơn những đồng tiền, hay của cải vật chất được nhận từ người khác.

3. Hiểu được quy luật được – mất

Khi đang ở trên đỉnh cao của sự giàu có hoặc quyền lực, chúng ta ít khi bận tâm suy nghĩ về cuộc đời thăng trầm. Muốn gì được nấy, chúng ta chỉ biết tận hưởng và thoả mãn.

Khi không còn những thứ đó, ta mới hiểu được cuộc sống vô thường, được – mất là quy luật hiển nhiên. Có những thứ không thuộc “quyền quản lý” của ta, như sức khoẻ, như lòng người tráo trở, như thời gian, như tai ương dịch bệnh, như cái chết... Hiểu được rồi, ta sẽ sống cuộc đời nhẹ nhàng, thanh thản hơn rất nhiều.

4. Hiểu được giá trị gia đình

Khi chúng ta không còn gì để mất, khi không còn ai trên thế giới này yêu thương, thì gia đình vẫn ở bên cạnh. Những người thân trong gia đình không bao giờ bỏ rơi chúng ta.

Luôn luôn là như thế nhưng chúng ta không nhận ra khi xung quanh đang quá nhiều mối quan hệ bạn bè, đối tác, làm ăn, kết nghĩa, thầy trò, đồng nghiệp, chủ tớ....

Chỉ đến khi trắng tay, ta mới hiểu gia đình là duy nhất, là không thể thay thế và luôn dành cho ta điều tốt đẹp nhất có thể. Thật dễ hiểu, sau một biến cố nào đó, hầu như ai cũng dành nhiều thời gian hơn cho gia đình.

5. Hiểu được giá trị bản thân

Quan trọng nhất và cũng ý nghĩa nhất sau biến cố trắng tay là bài học về giá trị bản thân. Vì chúng ta sẽ bắt đầu lại từ đầu bằng chính sức lực của mình. Chúng ta sẽ biết mình có năng lực gì, bản lĩnh ra sao, kiên cường thế nào, sức chịu đựng tới đâu, niềm đam mê với điều gì...

Tuyển tập bài viết sưu tập từ trang facebook THLN

Chúng ta sẽ hiểu mình có giá trị thực sự với những ai. Và trên hết, chúng ta biết được sống ở đời là một điều quý giá thiêng liêng. “Người còn thì của vẫn còn”. Đó là chân lý.

Theo KIEN THUC KINH DOANH
ST

BÀI 25: MẤT 50 NĂM CUỘC ĐỜI MỚI THẤU HIỂU ĐƯỢC 5 SỰ THẬT NÀY!

Danh sách 5 bài học cuộc sống hàng đầu này thực sự bắt đầu với tên "50 điều tôi đã học trong 50 năm cuộc đời". Nhưng, khi tôi bắt đầu viết, tôi nhận ra rằng mình cần phải ngắn gọn hơn và những bài học này phải có giá trị cho những năm tiếp theo...

1. Bài học số 1: Mọi người đều có giá trị như nhau

Bài học cuộc sống này là đầu tiên và quan trọng nhất. Ban đầu tôi đã nghe điều này ở những năm 30 tuổi và tôi vẫn chưa nhận ra giá trị của nó. Trong suốt một thời gian dài, tôi đã tin rằng bản thân không có giá trị bằng những người khác.

Tất cả chúng ta đều được sinh ra với giá trị như nhau và nó không bị ảnh hưởng bởi cái gọi là những sai lầm của quá khứ.

Trước đây tôi luôn cho rằng vì mình còn thiếu sót nên mình không xứng đáng được nhận những điều tốt đẹp trong cuộc sống. Trên thực tế, ai cũng có khuyết điểm. Khi tôi nhìn nó từ góc độ khác, tôi nhận ra rằng bản thân có nhiều giá trị như bao người khác.

2. Bài học số 2: Không có cái gọi là hoàn hảo hay tuyệt đối

Có những điều một người coi là "hoàn hảo" nhưng người khác coi là "cần cải thiện". Do đó, không có cái gọi là hoàn hảo thực sự.

Đối với tôi, chủ nghĩa hoàn hảo là nguyên nhân khiến con người không bao giờ dừng lại - sự nghiệp rộng mở hơn, nhiều tiền hơn, xinh đẹp hơn,... Đối với tôi, đây là một cuộc đấu tranh cả đời. Sự thật là tôi mắc chứng bệnh cầu toàn. Đó là điều mà tôi đang tập trung cải thiện vì hạnh phúc của chính mình.

Càng cầu toàn, tôi càng nhận ra cuộc sống càng bé tấc. Tôi liên tục chỉ trích bản thân rằng mình chưa đủ tốt, chưa đủ nỗ lực, kết quả là trong suốt nhiều năm chưa bao giờ tôi thực sự hài lòng với cuộc sống của chính mình. Thay vào đó, giờ đây tôi bắt đầu nhắc nhở bản thân rằng bất kỳ quyết định hay lựa chọn nào cũng sẽ đi đến kết quả tốt đẹp. Dù không phải lúc nào kết quả cũng tốt nhất nhưng quan trọng là tôi hạnh phúc.

3. Bài học số 3: Đừng trói buộc bản thân với những kỳ vọng "lẽ ra"

Đầu tiên, trừ khi có thể nhìn thấy tương lai, chúng ta sẽ KHÔNG BAO GIỜ biết "điều gì có thể xảy ra". Cuộc sống vận hành với tất cả những khúc quanh, thăng trầm. Vì vậy, kỳ vọng quá nhiều sẽ dẫn đến thất vọng.

Thứ hai, không quan trọng "lẽ ra có thể là gì" bởi vì thực tế không phải vậy. Đây là sự thật cơ bản. Bạn có thể bị mắc kẹt và không thể tiến về phía trước nếu bạn tiếp tục suy ngẫm về con đường "lẽ ra" đó.

Hãy tưởng tượng những gì "có thể làm" trong những hoàn cảnh mới, với sự thay đổi đó, bạn có thể học được gì? Thông thường, đối với một "kịch bản" hoàn toàn mới, nó sẽ đòi hỏi những kỹ năng mới, kiến thức mới và cách làm hoặc suy nghĩ mới về mọi thứ. Tất cả những thứ MỚI này đều tích cực bởi vì việc học không bao giờ là xấu.

4. Bài học số 4: Bạn không thể biết người khác đang cảm thấy như thế nào

Michelle Chalfant, người sáng tạo ra The Adult Chair, nhắc nhở chúng ta đừng mắc kẹt trong "Câu chuyện giả định". Khi chúng ta cho rằng mình biết người khác đang nghĩ gì, chúng ta chỉ đang kể cho mình một câu chuyện và tin rằng câu chuyện đó là sự thật.

Hãy tưởng tượng nếu bạn gửi lời mời đến một vài người bạn qua email và không ai trả lời. Nếu là tôi, tôi sẽ cho rằng không ai quan tâm đến lời mời đó, và có thể những người này thậm chí không thực sự thích tôi, hoặc thậm chí rằng tôi đã làm điều gì đó để khiến họ khó chịu.

Michelle Chalfant nói rằng hãy tự hỏi bản thân, thực tế vấn đề là gì. Điều duy nhất tôi biết chắc là không ai phản hồi. Nếu tôi gọi cho những người mà tôi mời đó, tôi có thể biết rằng một trong số họ đã đi công tác xa và không xem email cá nhân và một số khác thì thay đổi địa chỉ email của mình.

Tôi đã học được bài học quan trọng này - đừng giả định - và đừng tin những câu chuyện bản thân đang kể cho chính mình khi tôi thực sự không biết tại sao. Và nếu muốn biết, bạn chỉ cần hỏi đối phương.

5. Bài học số 5: Học suốt đời

Hầu hết những người tôi biết vẫn tiếp tục học dù họ đã ra trường từ rất lâu rồi. Internet hiện nay khiến mọi thứ trở nên dễ dàng hơn. Cùng với tuổi tác, sự khôn ngoan của con người cũng sẽ dần lớn lên, nhưng sự khôn ngoan đó phải khiến chúng ta nhận ra rằng cuộc sống luôn thay đổi. Để thích ứng được chúng ta phải học.

Tôi đã thấy những người chấp nhận ở trong vùng an toàn của bản thân. Và, kết quả thật đáng buồn. Họ bị tụt lại ở phía sau và vĩnh viễn ở trong cái vòng trong đó. Ở độ tuổi 50, việc tiếp tục theo đuổi các kỹ năng mới, tích lũy thêm kinh nghiệm và tiếp thu thêm kiến thức càng quan trọng hơn.

Mẹ tôi là một tấm gương cho tôi để nhận ra tầm quan trọng của bài học này. Học hỏi không ngừng là yêu cầu tất yếu. Khi tôi học đại học, bà đã đi học lại để lấy bằng Cử nhân Y tá. Dù đã ngoài 70 nhưng mẹ vẫn tham gia các lớp học, đọc, nghe podcast và nghiên cứu những thứ mà bà quan tâm.

Không chỉ vậy, bà liên tục tìm kiếm những sở thích mới. Nhờ mẹ, tôi nhận ra rằng đây là một trong những điều quan trọng nhất.

Theo chia sẻ của Lisa, chủ blog Midlife Pursuits

Theo Doanh nghiệp và Tiếp thị

ST

BÀI 26: LÀM SAO ĐỂ YÊU THÍCH MÀ KHÔNG HAM MUỐN.

Chúng ta không thể diệt hết ham muốn. Mong cho chúng sinh không phải chịu khổ đau là một ham muốn. Thậm chí ham muốn vượt thoát khỏi ham muốn cũng là một ham muốn. Câu hỏi duy nhất là, chúng ta có thể ham muốn một cách hợp lý được không?

THÍCH VÀ MUỐN

Hãy tưởng tượng bạn đang ăn tối tại nhà của một người bạn và ăn ngon lành những món ăn tuyệt vời, bao gồm cả hai món tráng miệng. Sau đó, họ lại mang ra thêm một món tráng miệng nữa, đưa bạn nếm thử và hỏi: “*Cậu có thích không?*” Đương nhiên, bạn sẽ đáp là: “*Minh thích, nó rất ngon.*” Lúc đó, họ lại hỏi: “*Cậu có muốn ăn một chút không?*” Và bạn đáp: “*Không, cảm ơn, mình thực sự no rồi!*” Bạn yêu thích món tráng miệng đó, nhưng bạn không muốn ăn nó.

Bây giờ hãy tưởng tượng ai đó đang chơi ở máy đánh bạc, đặt vào một đồng xu và kéo cần gạt, lặp đi lặp lại. Tôi đã theo dõi nhiều người trong sòng bạc, họ thường trông mệt mỏi và chán nản, hầu như không tươi cười được khi thỉnh thoảng mới nhận được chút tiền thưởng. Họ buộc phải kiên gan cố chấp đến cùng nhưng không mấy vui vẻ. Họ muốn, nhưng họ không thích.

Nói cách khác, thích và muốn là những trải nghiệm riêng biệt. Chúng cũng khác biệt về mặt thần kinh. Có một ví dụ về điều này, nằm sâu bên trong hạch nền ở bên dưới vỏ não của bạn có một khu vực được gọi là vùng nhân não, vùng này chứa một nút nhỏ giúp điều chỉnh cảm giác thích một cái gì đó và một nút khác điều chỉnh cảm giác ham muốn nó.

ĐIỂM BÙNG PHÁT

Tôi sử dụng từ “ham muốn” theo một phạm vi hẹp, như một trạng thái nài nỉ, bức bách, hoặc thèm khát dựa trên cảm giác tiềm ẩn về sự thiếu thốn và bất an. Từ gốc của từ này có nghĩa là “thiếu.” Thích những thứ dễ chịu là điều tự nhiên, chẳng hạn như nhấm nháp một chút đồ ngọt tráng miệng cùng với bạn bè. Nhưng các vấn đề nảy sinh khi chúng ta chuyển từ yêu thích sang ham muốn, từ thưởng thức một bữa ăn cùng nhau sang quyết lấy cho được miếng bánh cuối cùng.

Sự chuyển đổi từ thích sang muốn đánh dấu điểm bùng phát từ vùng xanh chuyển sang vùng đỏ, từ cảm giác cơ bản về sự đầy đủ và cân bằng sang cảm giác về một thứ gì đó thiếu, một thứ gì đó sai sai. Việc nhận biết được sự chuyển đổi này ngay lúc nó xảy ra là cực kỳ hữu ích. Khi ấy, bạn có thể quay trở lại với ý thích đơn thuần, tiếp tục theo đuổi các cơ hội và tận hưởng những niềm vui mà không gia thêm sự căng thẳng vốn xuất phát từ việc ham muốn.

Có một câu ngạn ngữ rằng yêu thích mà không ham muốn chiếm giữ là thiên đường, còn ham muốn sở hữu mà không hề yêu thích lại là địa ngục. Khi bạn yêu thích thứ gì đó mà không ham muốn chiếm hữu nó, thì bạn có thể tận hưởng nó một cách trọn vẹn. Không hề có sự căng thẳng nào xung quanh trải nghiệm đó, không kháng kháng bám giữ lấy nó hay lo sợ khi nó mất đi. Trong thời khắc ấy, tồn tại sự giải thoát khỏi ham muốn. Khi đó, những trải nghiệm hữu ích của bạn có xu hướng kéo dài hơn và mang lại cảm giác thỏa mãn hơn. Điều này đương

nhiên có liên quan tới các bước Làm phong phú trải nghiệm và Thăm thấu trải nghiệm trong quá trình CHỮA LÀNH, việc này sẽ củng cố vững chắc sự cài đặt của trải nghiệm này vào trong hệ thần kinh của bạn. Chúng ta học hỏi và gạt hái được nhiều hơn từ những trải nghiệm của chính mình khi chúng ta yêu thích chúng một cách đơn thuần.

Triết gia Henry David Thoreau đã viết: “Tôi tự giúp bản thân mình trở nên giàu có bằng cách giảm thiểu những ham muốn của chính mình.” Có rất nhiều lợi ích trong việc tập trung vào ý thích mà không cần phải có ham muốn trong đó. Nhưng điều này thường tạo ra rất nhiều thách thức. Chủ nghĩa tiêu dùng là một tác nhân của các nền kinh tế hiện đại, và đôi khi có vẻ như những bộ óc vĩ đại nhất của thế hệ chúng ta đang bận rộn nghĩ ra những cách hiệu quả hơn bao giờ hết để kích thích ham muốn. *Hơn nữa, cho dù chúng ta tắt tivi, thoát ra khỏi các phương tiện truyền thông xã hội, và không bao giờ đi bộ qua một trung tâm thương mại, thì chúng ta vẫn có một bộ não được thiết kế để ham muốn những gì nó yêu thích.*

HAM MUỐN NHIỀU HƠN NỮA

Các khuynh hướng bẩm sinh của tâm – bản chất con người của chúng ta — là kết quả của hàng trăm triệu năm định hình bộ não. Cạnh tranh với những người khác để giành giật nguồn tài nguyên khan hiếm, tổ tiên của chúng ta đã tiến hóa các hệ thống tạo động lực có chức năng thúc đẩy họ theo đuổi mãnh liệt các mục tiêu quan trọng như thức ăn hoặc tình dục. Điều này đã có nhiều hữu ích đối với sự sống còn, nhưng một trong những hệ quả ngày hôm nay của nó là sự tồn tại một kiểu cơ quan quảng cáo bên trong luôn cố gắng thúc đẩy bạn bằng cách thường xuyên thổi phồng quá mức viễn cảnh tươi đẹp nếu bạn đạt được điều mình ham muốn.

Khi bạn cân nhắc các lựa chọn khác nhau, mong chờ một sự kiện, hoặc suy nghĩ về một mục tiêu cụ thể, hãy chánh niệm về những phần thưởng trông đợi mà tâm của bạn đang dự đoán. Sau đó ghi nhận xem những phần thưởng thực tế hóa ra lại là gì. Đa phần những kết quả đạt được thường ít hơn những gì đã hứa hẹn. Ngoài ra, ngay cả khi trải nghiệm thực tế đáp ứng đúng kỳ vọng, thì nó rốt cuộc rồi cũng kết thúc.

Một bữa ăn ngon, chiếc áo len mới trông tuyệt đẹp, cảm giác hài lòng khi hoàn thành xuất sắc dự án. Nhưng rồi trải nghiệm này cũng phai nhạt dần đi. Giờ thì sao nào?

Những kết quả trông đợi thường xuyên gây thất vọng. Ngay cả những trải nghiệm tuyệt vời nhất cũng vô thường. Hai sự thật này có thể gây ra một cảm giác thường trực rằng còn thiếu thiếu một cái gì đó, còn ham muốn một cái gì đó. Điều này thúc đẩy chúng ta tiếp tục tìm kiếm đối tượng hấp dẫn tiếp theo, trải nghiệm tiếp theo.

Thậm chí khi bạn cảm thấy thoải mái, không có vấn đề gì cần giải quyết và không cần bất cứ điều gì khác, hãy xem liệu bạn có thể nhận thấy một kiểu ham muốn tự động ngủ ngâm trong tâm mình hay không: một sự rà soát diễn ra liên tục nhằm tìm kiếm một thứ gì đó mới mẻ để ham muốn ngay cả khi bạn đã hài

lòng rồi. Khuynh hướng này có thể đã phát triển nhằm thúc giục tổ tiên của chúng ta trong việc tìm kiếm và phát hiện ra những cơ hội mới. Nhưng gắn liền với ham muốn tự động này cũng là một cảm giác bất an tiềm ẩn và một cảm giác vi tế rằng thời điểm này, hay bất kỳ thời điểm nào khác, không bao giờ thỏa mãn một cách trọn vẹn như nó đang là.

Sự thèm khát mãnh liệt điều kế tiếp kéo chúng ta rời khỏi việc coi trọng giá trị của những gì chúng ta đang có và luôn hướng tới việc ham muốn những gì chúng ta không có. Thật chua xót khi chúng ta có thói quen tìm kiếm sự toại nguyện với một tư duy bị sự bất toại nguyện che mờ, điều này khiến cho hạnh phúc viên mãn luôn nằm ngoài tầm với.

YÊU THÍCH MÀ KHÔNG HAM MUỐN

Đề tận hưởng cuộc sống với sự yêu thích chứ không phải là ham muốn sở hữu, thì các phương pháp dưới đây là thực sự hiệu quả.

CHÁNH NIỆM VỀ CẢM THỌ

Nhận biết cảm giác mà những trải nghiệm này mang lại là dễ chịu, khó chịu, hay là trung tính. Đây chính là sắc thái cảm xúc của chúng. Chúng ta yêu thích và tiếp cận những thứ có cảm giác dễ chịu, ghét bỏ và tránh né những thứ gây cảm giác khó chịu, và phớt lờ hoặc bỏ qua những thứ trung tính. Ngoài ra, bạn cũng nên nhận biết sắc thái cảm xúc về những thứ khác nhau mà bạn tưởng tượng mình đang làm, chẳng hạn như lên kế hoạch cho một cuộc họp, suy nghĩ về cách thức vượt qua một cuộc trò chuyện khó khăn, hoặc quyết định liệu có nên mua thứ gì đó hay không.

Chúng ta có xu hướng chuyển nhanh sang ham muốn những thứ đem lại cảm thọ dễ chịu. Do đó, chánh niệm về các cảm thọ từ những trải nghiệm của bạn tạo nên một không gian giữa sự dễ chịu của một trải nghiệm với bất kỳ ham muốn nào liên quan đến nó. Trong không gian đó, bạn có một lựa chọn trước trải nghiệm đó, chứ không phải ngay lập tức tự động chuyển sang sự ham muốn.

KHÁM PHÁ SỰ YÊU THÍCH ĐƠN THUẦN

Hãy xem cảm giác khi thích thú một cái gì đó khác biệt rõ ràng ra sao so với việc ham muốn nó. Nhận biết một cảm giác thư thái trong cơ thể của bạn. Quan sát xem các suy nghĩ của bạn vẫn cõi mở và linh hoạt như thế nào. Ghi nhận rằng bạn có thể thích thú một cái gì đó mà không cần bổ sung sự thúc ép đầy căng thẳng của ham muốn chiếm hữu nó.

Hãy làm quen với cảm giác vui vẻ — thưởng thức một bữa ăn, cười đùa với bạn bè — trong khi buông bỏ mọi ham muốn về nó. Lặp lại cách thực hành này thường xuyên với những thứ bạn yêu thích để nó ngày càng trở nên tự nhiên đối với bạn.

KHÁM PHÁ TRẢI NGHIỆM VỀ HAM MUỐN

Trong suốt một ngày, hãy chánh niệm về sự chuyển đổi từ thích thú một cái gì đó sang hết sức ham muốn nó. Nhận biết về “ham muốn tự động” ngủ ngầm trong tâm bạn, liên tục tìm kiếm thứ gì đó mới mẻ để thèm muốn ngay cả khi bạn đã cảm thấy thỏa mãn rồi. Hãy nhận diện những kiểu chào hàng từ công ty quảng cáo bên trong bạn như: “Nó sẽ có cảm giác rất tuyệt.” “Đừng lo, chỉ thêm một lần

nữa thôi.” “Chẳng ai biết đâu.” “Sẽ rất là vui.” Sau đó, khi bạn thực sự trải nghiệm những gì mình đã ham muốn, hãy ghi nhận khi nó không tuyệt vời như đã hứa hẹn lúc đầu.

Hãy hình dung có một loại bảng điều khiển ở bên trong và hãy chú ý khi những đèn đỏ thể hiện sự ham muốn bắt đầu nhấp nháy trên đó. Nhận biết các “hương vị” khác nhau của ham muốn. Ví dụ, chánh niệm xem cảm giác cấp bách, áp lực, ràng buộc, khăng khăng, đòi hỏi, bắt buộc, thèm muốn, hoặc nghiện ngập là như thế nào. Tạm thời dừng lại và quan sát các yếu tố của một trải nghiệm về sự ham muốn: các suy nghĩ và hình ảnh, cảm giác trên cơ thể, cảm xúc, nét mặt, tư thế, và hành động. Ghi nhận ham muốn mang lại cảm giác khác biệt rõ ràng so với yêu thích như thế nào.

Nhận thức rằng ham muốn cũng là một trải nghiệm như bất kỳ trải nghiệm nào khác, được cấu thành từ nhiều phần liên tục sinh khởi rồi hoại diệt. Cố gắng nhìn nhận các trải nghiệm của ham muốn giống như những đám mây lác đác trôi qua bầu trời rộng lớn của sự nhận biết. Lúc đó, chúng sẽ không còn sức thuyết phục và hấp dẫn đối với bạn.

Ghi nhận sự xuất hiện của áp lực, đeo bám, khăng khăng cố chấp, và những yếu tố khác của sự ham muốn. Ngoài ra, hãy chú ý đến những lời thuyết phục và đôi khi là thao túng của những người khác đang cố gắng khiến bạn ham muốn mọi thứ — thường là vì lợi ích của chính họ chứ không phải là của bạn.

Bài viết trích từ cuốn sách Kham nhẫn của Tiến sĩ tâm lý học thần kinh Rick Hanson.

Nếu bạn từng yêu thích cuốn sách Bộ não của Phật thì đừng bỏ qua cuốn sách này cũng của Rick Hanson. Cuốn sách Kham nhẫn là sự kết hợp tài tình giữa kiến thức về tâm lý học, khoa học thần kinh, não bộ và những lời dạy của Đức Phật giúp bạn trở thành con người Kham nhẫn trong thế giới hiện đại náo nhiệt, hỗn loạn ngày nay.

ST

BÀI 27: TẠI SAO NHỮNG NGƯỜI CÀNG THÀNH CÔNG, CÀNG NỔI TIẾNG LẠI CÀNG DỄ BỊ TRẦM CẢM.

Nhà báo Alice Walton của Forbes cũng đã viết một bài nghiên cứu về 6 lý do vì sao những người thành công, nổi tiếng lại dễ bị trầm cảm.

◆◆ Thứ nhất, công việc của chính họ có thể đang gặp sự mệt mỏi vì cạnh tranh. Họ liên tục so sánh bản thân với đồng nghiệp và những người khác trong lĩnh vực này, đo lường giá trị của mình bằng bất cứ ai có vẻ thành công hơn.

◆◆ Thứ hai, dường như làm việc mọi lúc mọi nơi không cho phép họ tập trung vào những điều giản đơn. Chính vì quá ham sự nghiệp ngay cả trong những bữa ăn, giờ giải lao khiến họ mất đi những điều nhỏ nhặt nhưng vui vẻ và lạc quan.

◆◆ Thứ ba, những người nổi tiếng thành công có thể cảm thấy tách rời khỏi bản thân trước đây của họ. Sau khi lên một tầm địa vị mới, dường như những người này đã phải sống theo một kiểu khác. Chính vì không được sống với đúng bản thân, luôn thấy không hạnh phúc nên họ mới gặp trầm cảm.

◆◆ Thứ tư, sự đặc quyền khiến họ ít kiên cường và mạnh mẽ hơn người khác. Đôi khi con người lớn lên với sự giàu sang và hạnh phúc, họ không có kỹ năng vượt qua thời điểm khó khăn. Ngược lại, người đã đấu tranh trong những năm thơ ấu của họ (như kẻ thua cuộc trong lớp, bị bắt nạt, sống thiếu cha mẹ...) phát triển những thói quen khiến họ trở nên kiên cường hơn.

◆◆ Thứ năm, chính ngành công nghiệp mà họ làm việc có thể hủy hoại bất cứ ai. Nào là ngành công nghệ, âm nhạc, giải trí... Đó đều là những ngành sôi nổi, trẻ trung nhưng giàu tính cạnh tranh - điều gây ra áp lực để rồi dễ bị trầm cảm.

◆◆ Cuối cùng, lý tưởng sống và giá trị của những người nổi tiếng thành công có thể đã bị thay đổi theo thời gian. Cụ thể hơn, khi họ đạt được những thành tựu, họ chẳng còn thấy hạnh phúc nữa. Cứ càng lên cao lên cao dần, họ vẫn mãi chẳng chịu hạnh phúc mà luôn đặt ra chuẩn mực cao hơn.

(Theo Afamily)

👉 Mời bạn tìm đọc cuốn sách này để hiểu sâu sắc về trầm cảm

LÀM GÌ CÓ AI THỰC LÒNG MUỐN CHẾT

Cố giáo sư Lim Sewon là giáo sư tại Đại học Y khoa Sungkyunkwan và là bác sĩ tâm thần tại bệnh viện Kang Buk Samsung. Công việc của giáo sư Lim Sewon là tìm lại hạnh phúc cho những người đang đánh mất chúng, người ta gọi đó là công việc "điều trị bệnh trầm cảm".

Trầm cảm - căn bệnh quái ác ăn mòn nụ cười, làm mất đi năng lượng và hơn tất cả đánh mất đi hy vọng. Căn bệnh này chẳng bỏ qua bất cứ ai, kể cả khi đó là một bác sĩ hơn mười năm tích lũy kinh nghiệm lâm sàng, lắng nghe những câu chuyện của bệnh nhân và giúp họ "tìm lại hy vọng" để ngói ngoài nỗi đau trong tâm hồn.

Ngôn từ giản dị nhưng sâu sắc, ẩn chứa nhiều thông điệp tích cực và chữa lành cho bất cứ ai đọc cuốn sách này, hy vọng vào tương lai để có thể được hạnh phúc. Khi đặt bút viết cuốn sách này, tác giả muốn giúp nhiều người hơn, kể cả

Tuyển tập bài viết sưu tập từ trang facebook THLN

chính ông, những người đang phải vật lộn với nỗi đau khổ, để học có thể tìm thấy dấu chỉ là một chút của niềm hy vọng mong manh, để có thể nắm trong tay một manh mối nhỏ của hạnh phúc.

Cuốn sách này có thể giúp đỡ dù chỉ là một phần nhỏ bé cho những ai đang rơi vào tuyệt vọng, hay những người thân trong gia đình họ, trên hết là tất cả những người muốn lấp đầy từng khoảnh khắc của cuộc đời mình bằng niềm hạnh phúc.

ST

BÀI 28: NHỮNG VẾT THƯƠNG RỒI SẼ LÀNH, SAU CƠN MƯA TRỜI LẠI SÁNG.

Trong chúng ta, hẳn ai cũng đã từng thức dậy mỗi sáng với tâm trạng mệt mỏi, cảm thấy chán chường khi đối diện với ngày mới. Thậm chí, có lúc tự hỏi liệu ta phải sống thế nào, phải chịu đựng bao lâu nữa...

Thế nhưng, bạn biết không, mọi chuyện trên đời cũng chỉ tạm thời, đến cuối cùng bạn sẽ nhận ra rằng bản thân mình đã trở nên trưởng thành, chín chắn dần sau những bão giông.

Đôi lúc, gặp khó khăn không có nghĩa là bạn đang thất bại.

Trong cuộc sống bạn sẽ gặp tổn thương thế nhưng có những lúc tổn thương sẽ khiến bạn thay đổi. Hãy chấp nhận cả những nỗi đau để dần trưởng thành.

Những vết thương rồi sẽ lành, sau cơn mưa trời lại sáng. Sau bóng đêm dài tăm tối là ánh sáng rạng rỡ của buổi bình minh. Không có gì kéo dài mãi mãi cả.

Mỗi khoảnh khắc đều mang lại cho bạn một khởi đầu mới và một kết thúc mới. Thậm chí, nếu trong ta lưu lại những vết sẹo, hãy nghĩ rằng, đó là minh chứng của sức mạnh, ta đã vượt qua đau thương.

Bạn biết không đừng trước bị kịch, bất hạnh, ta có lo lắng, phàn nàn cũng không thay đổi được gì. Thực tế chứng minh, những người hay phàn nàn là những người ít được việc nhất. Thay vào đó hãy bắt tay hành động. Cũng có khi bạn cũng cần kiên nhẫn chờ đợi, cố gắng duy trì một thái độ tích cực trong khi theo đuổi giấc mơ. Đôi khi để đạt được điều gì đó buộc phải hy sinh, mối quan hệ, sự hiểu lầm, sự chế giễu, chấp nhận sai lầm... Nhưng rồi bạn sẽ nhận ra rằng xả bỏ từ những điều nhỏ nhặt nhất ấy mới giúp bạn vươn lên.

Bạn không cần phải để tâm đến sự tiêu cực của người khác mà chỉ cần tập trung vào việc chính mình. Đừng bao giờ để cho sự cay nghiệt của người khác thay đổi con người bạn.

Hãy trân quý cuộc sống đang mở ra trước mắt bạn, hãy bình thản đón nhận khó khăn. Dù cuộc sống có thế nào, điều tốt nhất ta có thể làm vẫn là tiếp tục bước đi.

ST

BÀI 29: TÙY DUYÊN.

*Sống trên đời đừng quá thương quá nhớ!
Để tâm tư không phải quá ưu phiền
Buông mọi điều mặc nó tự an nhiên
Người đến đi cứ tùy duyên đón nhận.
Mặc thế gian xoay vần bao sân hận
Chẳng bận tâm mọi thứ giữa vòng đời
Lá hết mùa tàn úa tự rụng rơi
Đừng để tâm quá ngậm ngùi đau xót!
Ở trên đời chuyện vui buồn bất chợt
Nay rạng ngời như ánh nắng ban mai
Ai biết đâu giông tố sau đêm dài
Đời là thế chẳng quá sai quá đúng!
Cứ chân thành sợ gì không đứng vững
Sống bao dung với hết thấy mọi điều
Gieo hạt mầm nhân thế là thương yêu
Sẽ an nhiên trong từng giây từng phút.
Ta hết lòng thì sợ chi hăng hực
Quả ngọt lành do mỗi người bón chăm
Sống trên đời trao lương thiện từ tâm
Thì tự khắc lòng ta luôn an tĩnh.
Nếu mai sau về phương trời vô định
Cũng mỉm cười với cát bụi thiên thu 🍀🍀🍀*

(ST)

BÀI 30: ĐỨC PHẬT DẠY.

- "Ta không nên dòm ngó lỗi lầm của người khác, việc này người ấy đã làm, việc kia người ấy chưa làm, mà hãy xét những việc làm sơ sót của chính mình".

- *"Người mà lúc nào cũng dòm ngó lỗi lầm của người khác và hay cáo kinh, thì ô trược của chính mình càng ngày càng tăng trưởng. Người đó khó có thể đoạn diệt được ô trược".*

- "Thấy lỗi người khác thì dễ, nhưng lỗi của mình thì quả thật khó thấy. Lỗi của người thì ta sàng sảy để quan sát, nhưng của ta thì dấu kín như người đi bầy chim ngụy trang để ẩn trốn".

- *"Người cao thượng không đi chệch con đường chính đáng, dù cho việc gì xảy ra, người đó không còn tham dự theo thú vui trần tục. Người trí lúc nào cũng bình tĩnh và kiên định trong đầu óc lúc vui cũng như lúc buồn"*

Không ai có thể sống trên thế giới này không bị chỉ trích hay phê bình.

- "Lặng thinh cũng bị chỉ trích. Nói ít, nói nhiều cũng bị chỉ trích. Cho nên không một ai trên đời này mà không bị chỉ trích".

- *Ngài cũng dạy: "Chưa bao giờ, sẽ không bao giờ, và ngay bây giờ có một ai hoàn toàn đáng trách hay hoàn toàn đáng khen"*

- Không phải tất cả những người phê bình bạn là những kẻ thù của bạn. Bạn có thể dùng cơ hội này để tìm ra những yếu điểm mà chính bạn không thể nhìn thấy.

- *Bạn không nên bỏ việc tốt đang làm chỉ vì phê bình. Nếu bạn có can đảm tiếp tục việc tốt bất kể đến lời phê bình, lẽ đương nhiên bạn là người tuyệt vời, có thể thành công ở mọi lãnh vực.*

Xin hồi hướng công đức này cho con và 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.

NAM MÔ BỒN SU THÍCH CA MÂU NI PHẬT
ST

B 31: Khi Tôi Bắt Đầu Yêu Thương Bản Thân Mình....

Khi tôi bắt đầu yêu thương bản thân mình, tôi nhận ra rằng, những đau thương và sầu khổ cũng chỉ là những bài học để tôi mạnh mẽ và kiên cường hơn trong cuộc sống này.

Khi tôi bắt đầu yêu thương bản thân mình, tôi nhận ra rằng, những mong cầu của tôi về người khác cũng chỉ là những thứ phù phiếm, xuất phát từ sự ích kỉ của bản thân.

Khi tôi bắt đầu yêu thương bản thân mình, tôi ngưng việc sống cho cuộc đời của người khác và tôi được sống là chính mình.

Khi tôi bắt đầu yêu thương bản thân mình, tôi hiểu rằng vào bất kỳ hoàn cảnh nào, tôi đang ở đúng nơi, đúng lúc và mọi thứ xảy ra đúng vào thời điểm của nó, vì thế tôi thấy mình được an.

Khi tôi bắt đầu yêu thương bản thân mình, tôi buông bỏ quá khứ và ngưng việc hoạch định tương lai của chính mình, tôi sống cho hiện tại và làm những gì mà tôi thấy được vui, hạnh phúc.

Chúng ta không cần phải sợ hãi sự vô thường của cuộc sống, chúng ta cũng không cần sợ hãi những quy luật của vũ trụ, cuộc đời này sinh ra ta để ta có thể tự làm chủ mọi thứ, để ta tự quyết định số phận của chính mình. Vì vậy tất cả mọi thứ đã nằm trong lòng bàn tay của ta chỉ là ta sử dụng như thế nào mà thôi.

- Sưu tầm

B 32: BUÔNG

Một đoạn đường, nếu đi 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 trong lòng thì nên buông xuôi.

Một số người, qua lại lâu ngày vẫn không cảm nhận được sự chân thành thì hãy rời xa.

Một lối sống, áp dụng một thời gian dài vẫn không tìm thấy niềm vui thì nên chọn cách thay đổi.

Kiên nhẫn là đức tính tốt... Nhưng nên nhớ nó chỉ tốt với người thật sự xứng đáng... Còn ngược lại chỉ là sự ngu ngốc mà thôi.

Đừng để cuộc đời của bạn chỉ là một chuỗi dài của sự mập mờ tiếc nuối và vô nghĩa.

Có nhiều sự việc và con người cần thời gian để nhận biết đúng sai... Nhưng bạn có từng nghĩ thời gian nếu qua rồi bạn có thay đổi được gì không???

Nếu đã là không thì cần gì phải làm khổ bản thân mình như vậy???

Hạnh phúc là để cảm nhận, không phải để khoe.

Công danh là để cống hiến, không phải để kiêu ngạo

Vật chất là để sử dụng, không phải để khoe khoang.

Tiền bạc là để chi tiêu, không phải để đo lường.

Cuộc sống là để trải nghiệm, không phải để hơn thua.


Theo Người bản lĩnh

ST

B 33: LỜI PHẬT DẠY :
20 ĐIỀU KHÓ NÊN THAY ĐỔI ...!!!

- 1 . 🌻 Thế gian kẻ khó người giàu
Nghèo mà bố thí nghèo đâu có hèn.
- 2 . 🌻 Xác phàm tu đức tu tâm
Được xem kinh Phật thật không dễ gì .
- 3 . 🌻 Biết rằng lẽ phải là tâm
Chết vì lẽ phải là không dễ gì .
- 4 . 🌻 Khai tâm duyên tới cửa thiền
Gặp được thánh hiền đâu dễ tự ta .
- 5 . 🌻 Hồng trần sắc dục thiếu chi
Không say sắc dục ấy thì khó khăn .
- 6 . 🌻 Thấy đồ quý mà không ham
Việc ấy nên làm nghĩ khó lắm thay .
- 7 . 🌻 Bị sỉ nhục, bởi kẻ phàm
Chẳng nên giận dữ, khó làm lắm thay .
- 98 🌻 Có quyền có thế trong tay
Không cậy thế này lưu mãi tiếng thơm .
- 9 . 🌻 Tâm bình xử lý việc phàm
Đâu phải ai làm cũng dễ cả đâu .
- 10 . 🌻 Học cho rộng hiểu cho sâu
Học mười biết một chứ đâu dễ dàng .
- 11 . 🌻 Tâm ngã mạn, có trong ta
Làm sao toàn diện thật là khó khăn .
- 12 . 🌻 Đòi còn lắm kẻ đói nghèo
Chẳng khinh người khó người nghèo mới nên .
- 13 . 🌻 Tâm mà bình đẳng nên làm
Phụ bản ham phú lòng tham nên chừa .
- 14 . 🌻 Thị phi khẩu ác chôn phàm
Không nói điều ác không làm việc gian .
- 15 . 🌻 Tri thức thiện, khó hội thu
Một trời tri thức thiện tu nên làm .
- 16 . 🌻 Minh tâm kiến tính khó tu
Cũng là khó học đâu như trở mình .
- 17 . 🌻 Tùy duyên hóa độ khó làm
Nhân duyên gieo hạt đạo tràng mới nên .
- 18 . 🌻 Tịnh tâm mọi việc sẽ an
Những kẻ tục phàm sẽ chẳng làm nên .
- 19 🌻 Giàu sang lắm kẻ hững hờ
Học đạo ơ thờ khó lắm người ơi.
- 20 . 🌻 Vật dùng có ở quanh ta
Hiểu và dùng đúng cũng là khó thay...!!!

Tuyển tập bài viết sưu tập từ trang facebook THLN

 Nguyện cho con và hết thầy mọi người cùng cố gắng học và hành theo lời Phật dạy.

ST

BÀI 34: THIÊN LÀNH.

Sống trên đời, tâm ta như nào, đời ta sẽ như thế ấy. Vì vậy, đừng sợ ý mà để tâm dơ bẩn.

Chỉ cần bạn sống lương thiện, trời xanh sẽ tự có an bài.

Bài học đắt giá nhất cuộc đời chính là giữ được bình tĩnh trong mọi hoàn cảnh.

Làm người đôi khi bị người khác lợi dụng cũng là điều hạnh phúc, bởi vạn vật trên đời có được ắt có mất, không người thăm hỏi mới là điều đáng thương.

Dù ở hoàn cảnh nào cũng hãy mạnh mẽ lên, mọi thứ rồi sẽ ổn cả thôi. Bầu trời bão bùng, nhưng mưa không thể rơi mãi được đâu.

Cho người khác một con đường chính là cho mình một cánh cửa, giúp người thuận tiện chính là giúp mình thuận tiện, lấy thiện đãi người cũng chính là lấy thiện đãi mình.

Tiền tài cũng giống như nước biển, uống càng nhiều thì sẽ khát càng nhiều.

Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật

ST

BÀI 35: QUA THĂNG TRẦM TA SẼ LẠI BÌNH YÊN.

*Ta đi qua gần hết cả cuộc đời
Mới thấu hiểu nụ cười đơn giản lắm
Là kẻ bên có một bàn tay nắm
Qua nắng - mưa, qua bão tố chẳng rời.
Ta đi qua những ngày tháng chơi vui
Hiểu bình yên là mái nhà hạnh phúc
Có những khi lòng mỏi mệt bất lực
Bờ vai êm, xoa dịu hết nhọc nhằn.
Ta đi qua đoạn đường vắng khó khăn
Để quý trọng phút lặng yên đến thế
Khi trải qua bao thăng trầm dâu bể
Ai thật lòng, ai giả dối kẻ bên.
Ta đi qua những cảm xúc chên vênh
Đường thênh thang hoá ra là nhỏ bé
Lớp mặt nạ mình là người mạnh mẽ
Đêm trở về... ta lặng lẽ riêng ta.
Ta đi qua bao nông ảm thiết tha
Chợt nhận ra chẳng có gì mãi mãi
Hạnh phúc giản đơn là ta còn tồn tại
Trao nụ cười và trao cả yêu thương.
Ta đi qua trăm vạn nẻo con đường.
Học được cách kiên cường khi vấp ngã
Đời ngắn lắm có chi hoài buồn bã
Qua thăng trầm ta sẽ lại bình yên.*

-Hoàng Hiền -

ST

BÀI 36: CUỘC SỐNG CỦA BẠN LÀ DO BẠN QUYẾT ĐỊNH.

1. Thời gian ta còn sống trên đời, thường nghĩ rằng cuộc sống còn rất dài, thế nào cũng còn có nhiều cơ hội khác, kỳ thực cuộc sống là những phép trừ, gặp một lần là bớt đi một lần.

2. *Người khác nhìn bạn như thế nào, với bạn không chút có quan hệ gì, bạn muốn sống như thế nào, cũng không liên quan gì đến người khác.*

3. Sĩ diện rớt cuộc bao nhiêu tiền một cân, tại sao chúng ta quan tâm đến cách nghĩ của người khác?

4. *Đến một ngày bạn sẽ hiểu, hiền lành khó hơn nhiều so với thông minh. Thông minh là một dạng thiên phú, hiền lành là một dạng lựa chọn.*

5. Đừng vì những lúc tâm trạng tồi tệ mà dùng những lời đoạn tuyệt làm tổn thương người yêu thương bạn.

6. *Đôi khi không có lần sau, không có cơ hội để làm lại, không thể tạm dừng lại rồi tiếp tục. Đôi khi bỏ lỡ hiện tại, thì không bao giờ có cơ hội quay trở lại lần nữa.*

7. Dùng thái độ cam tâm tình nguyện, để thích nghi với mọi tình cảnh trong cuộc sống.

8. *Tất cả các vấn đề đều là vấn đề của chính mình.*

9. Đôi khi, rõ ràng chúng ta đã tha thứ cho người đó, nhưng không thể thực sự vui vẻ trở lại được, đó là vì bạn đã quên tự tha thứ cho chính mình.

10. *Đời người có sinh có tử, nhưng miễn là bạn đang sống, thì phải có cách tốt nhất để sống. Cuộc sống có thể không có tình yêu, không có địa vị, nhưng không thể không có niềm vui.*

11. Kỳ thực, nhiều người rất đáng thương. Có những người thương yêu và cung chiều bạn thì bạn không quan tâm, nhưng người đó đối xử lạnh nhạt băng giá với bạn thì bạn lại cứ đuổi theo. Cuối cùng người chịu tổn thương cũng chính là bạn.

12. *Đã là thứ không cần thì tốt cách mấy cũng chỉ là rác.*

13. Nếu như bạn không mù, thì đừng dùng tai để hiểu về tôi.

14. *Thực sự giỏi giang không phải là bạn quen biết bao nhiêu người, mà khi bạn gặp khó khăn, bao nhiêu quen biết bạn.*

15. Có những công việc không cần thiết phải giải thích, từ khoảnh khắc mở lời bạn đã nhận thua rồi.

16. *Rất nhiều người lao vào cuộc sống của bạn, chỉ để dạy cho bạn một bài học, sau đó quay lưng rời khỏi.*

17. Khoảnh khắc không phải là sự mỹ miều, mà nó chứng minh rằng tình yêu đích thực không dễ dàng chịu bất cứ sự đả kích nào.

18. *Người phụ nữ không có sức hấp dẫn mới cảm thấy người đàn ông hào hoa, người đàn ông không có thực lực mới cho là người phụ nữ thực dụng.*

19. Dần dần khi trưởng thành, cảm xúc trở nên trầm tĩnh, hiểu chuyện hơn, nhưng lại cảm thấy không thường vui vẻ như trước nữa.

20. *Tự nói lời xin lỗi với bản thân bởi bao năm qua vẫn chưa học được cách yêu chính bản thân mình. St.*

BÀI 37: NGƯỜI LƯƠNG THIỆN.

- Cuộc sống này, bất kể giàu sang hay khốn khó, người chân thành mới là cao quý nhất. Bất kể dung mạo bình thường hay xuất chúng, tấm lòng lương thiện chính là mỹ diệu nhất.

Làm người, ta lựa chọn chân thành.

Xử sự, ta lựa chọn thiện lương.

- Trên đường đời, bất luận gặp được ai, sự chân thành có thể chạm tới sâu thẳm trong tâm hồn của họ bất luận gặp phải vấn đề gì, thái độ bao dung có thể nhận được sự kính trọng từ đối phương.

- *Làm người, chúng ta cần dựa vào nỗ lực của chính mình, đó mới là bước đi chắc chắn nhất. Dù chịu khổ hay chịu thiệt, đừng nên tính toán so đo, dù trăm bề khó khăn, cũng không tính kế hại người.*

- Người luôn giở thủ đoạn, cuối cùng sẽ mất đi tất cả. Ai so rằng bạn ngốc bao nhiêu, sớm muộn đều sẽ biết được, ai so rằng bạn đàn bao nhiêu, sớm muộn đều sáng tỏ. Giấy không bọc được lửa, thật hay giả cuối cùng sẽ hiển lộ rõ ràng. Không có bức tường nào không lọt gió, tốt xấu sớm muộn đều minh bạch.

- *Người sống chân thành, cuối cùng sẽ nhận được sự cảm ân. Người đối đãi với vạn vật thành tâm, một ngày nào đó sẽ nhận được hồi báo. Cho đi tình yêu, rồi sẽ nhận lại được tình yêu. Làm người không cần quá toàn vẹn, chỉ cần có lương thiện trong tâm thì đến chỗ nào cũng đều không e ngại. Nói chuyện không cần vòng vo giả dối, dùng chân thành đối đãi thì đi đến chân trời xa xôi nào cũng đều có thiên hạ.*

- Nhân sinh nói cho chúng ta biết, muốn làm người tốt cần tu tròn thiện tâm, mới được ở nơi cao quý.

- *Sự thật nói cho chúng ta biết, cuộc sống muốn thoát cảnh khổ đau, chính là phải vô cầu vô dục.*

- Cuộc sống nói cho chúng ta biết, cảm thụ cay đắng ngọt bùi, tự mình cố gắng mới tạo nên thành tựu.

Bảo trì một trái tim luôn hướng về phía trước, mới là dũng cảm nhất. Nhìn khắp thế gian vật đổi sao rời, giữ vững một phần thiện niệm, mới được gọi là vĩ đại. Đi khắp muôn sông nghìn núi, vẫn còn làm một người lương thiện, đó mới là điều không hỏi không tiếc nhất...!!!

A DI ĐÀ PHẬT

ST

BÀI 38: 5 THÔNGIỆP ĐÁNG NGÃM TỪ ‘MUÔN KIẾP NHÂN SINH’.

"Muôn kiếp nhân sinh" là tác phẩm mới nhất của Nguyễn Phong. Tác giả kể về câu chuyện luân hồi, chứa đựng lời cảnh tỉnh về tương lai của loài người, kèm theo những bài học sâu sắc về đau khổ, tình thương, về tác động tích cực mỗi người có thể tạo nên.

1. Sự tiến bộ đáng sợ của công nghệ

Ngay từ cuộc đối thoại trong phần đầu sách, những cảnh báo về sự tiến bộ vượt ngoài tầm kiểm soát của công nghệ được đưa ra. "Trong vòng hai mươi năm nữa, ông sẽ thấy những phát minh hết sức tối tân mà hiện nay mọi người nghĩ không thể xảy ra", ngài Kris - người dẫn dắt ông Thomas (một người bạn của tác giả) nhớ lại tiền kiếp - nói.

Chẳng hạn, ông Kris nêu ví dụ về trường hợp tế bào động vật được cấy vào cơ thể người, hay sự phát triển của "trí tuệ nhân tạo" tạo nên những khả năng mà người thường không thể làm được. "Anh có thể coi đó là người hay là "nửa người, nửa siêu nhân" (cyborg) cũng được. Anh có biết hệ quả của việc này là thế nào không?", ông đặt câu hỏi.

Tác giả Nguyễn Phong cũng chia sẻ trải nghiệm cá nhân: "Tôi đã bàng hoàng khi thấy những con robot thông minh trong phòng thí nghiệm tại Đại học Carnegie Mellon nơi tôi làm việc, có thể làm được những điều mà chúng tôi không ngờ", tác giả kể, "Khi tôi cài những thuật toán học máy phức tạp vào những con robot này để chúng chơi cờ vua với nhau, chúng đã có thể học và tính hàng trăm nước cờ để thắng đối thủ. Điều mà tôi và các giáo sư tại đây không ngờ là những con robot "vô tri giác" này lại có thể tìm cách lừa nhau để thắng cuộc - không phải bằng việc đoán trước nước cờ của đối thủ, mà tìm cách lừa bịp lẫn nhau".

Sự tiến bộ của trí thông minh nhân tạo nói riêng và công nghệ nói chung có đang dần vượt khỏi tầm kiểm soát của nhà khoa học? Trong khi số đông vẫn chìm đắm trong ảo tưởng về sự tiến bộ của khoa học, không mấy ai nghĩ về hậu quả trong tương lai, khi công nghệ có thể gây nên những hành vi phi nhân tính.

"Người ta không thể dạy khoa học kỹ thuật mà không đề cập đến đạo đức hay bốn phân của những người có trách nhiệm làm việc trong đó. Khoa học mà không có lương tâm, công nghệ mà không có trách nhiệm thì chỉ mang lại thảm họa cho nhân loại sau này", ông Thomas cảnh báo.

2. Vô cảm, bất bình đẳng, biến đổi khí hậu và một tương lai đầy bất ổn của loài người

Nguy hiểm hơn, công nghệ về lâu dài sẽ ảnh hưởng đến sự tinh táo của chính con người, khiến cho họ trở nên thụ động, vô cảm hay nói như ông Thomas, "bị rút hết sinh lực".

"Đa số mọi người trở nên thụ động, quên đi tất cả mọi sự chung quanh. Họ không còn sống với sự tỉnh thức nữa mà đã trở thành những cỗ máy hoàn toàn vô cảm trước hoàn cảnh xã hội", ông nói.

Một xã hội vô cảm, thiếu vắng lòng trắc ẩn và tình thương được cảnh báo trong cuốn sách: "Biết bao người đang sống một cách vô cảm, họ không nhìn thấy

sự đau khổ mà họ đã gây ra cho người khác. Họ sống vô ý thức, bị thôi thúc bởi sự tham lam quyền lợi và quyền lực".

Theo lời ngài Kris, trong tương lai, sự bóc lột, đàn áp, sự chênh lệch quá lớn giữa người giàu và người nghèo sẽ ngày một thêm sâu sắc: "Ông sẽ thấy xã hội phân chia ra nhiều đẳng cấp, mà đẳng cấp trên sẽ đàn áp đẳng cấp dưới không thương tiếc. Tình trạng vô cảm, dửng dưng trước sự đau khổ của người khác đã và sẽ xảy ra khắp nơi. Ngay ở nước Mỹ này, tình trạng bất bình đẳng giàu nghèo hay phân biệt chủng tộc đang và sẽ là vấn đề lớn trong tương lai".

Đặc biệt, những dự báo của ông Kris liên quan đến quy luật "thành - trụ - hoại - diệt" trong chu kỳ phát triển của nền văn minh con người khiến người đọc... rùng mình: "Trong giai đoạn cuối của mỗi chu kỳ, chúng ta sẽ thấy chiến tranh lan rộng, thiên tai xảy ra mỗi ngày một khốc liệt (như núi lửa, sóng thần, động đất, lụt lội, hạn hán), tiếp đến là sâu bọ phá hoại mùa màng gây ra nạn đói khắp nơi, rồi các đại dịch bệnh cũng theo chu kỳ bùng phát, lúc đầu chỉ có ở vài nơi nhưng sau sẽ lan ra khắp thế giới và mỗi ngày một trầm trọng, ghê gớm hơn trước".

3. Luân hồi là trường học lớn, con người học điều cần học thông qua sự đau khổ

Bên cạnh dự báo vĩ mô, cuộc hành trình trở về tiền kiếp chứa đựng những bài học nhân sinh đáng để bạn đọc suy ngẫm về chính cuộc đời mình.

"Cuộc đời chúng ta trải qua hiện nay chỉ là một phần nhỏ của một đời sống kéo dài hàng trăm ngàn năm mà trong đó chúng ta học hỏi, thu thập kinh nghiệm để tiến tới sự hiểu biết thật sự", ông Kris giảng giải cho Thomas. Theo đó, luân hồi có thể tạm coi như là một trường học lớn, trong đó mọi sinh vật đều phải học cho đến khi tiến đến sự hiểu biết toàn vẹn, để trở nên tốt đẹp hơn.

Nhưng rốt cuộc, chúng ta phải học gì? Mỗi cá nhân có những bài học riêng mà họ cần học tùy theo tâm nguyện và hoàn cảnh. Như riêng ông Thomas, phải qua nhiều kiếp sống từ thời Atlantis đến thời Ai Cập cổ đại, chịu đựng nhiều đau khổ, ông mới học được bài học về tình yêu thương và sự hy sinh. Rộng hơn, theo ông Kris, mỗi người cần trải qua những bài học để "biết rõ mình thật sự là ai", để "biết mối liên hệ giữa chúng ta và những người khác, để biết sự liên quan giữa chúng ta với vũ trụ".

Đặc biệt, trong trường đời này, "đau khổ là bài học tốt nhất vì chỉ trong đau khổ người ta mới chịu học". Bởi theo lời ngài Kris, nếu quá dễ dàng sung sướng thì ít ai học được điều gì.

4. "Đừng mong cầu gì" là cảnh giới cao nhất của công hiến và yêu thương

Trong hành trình học hỏi để trở nên tốt đẹp hơn, gạt bỏ mọi sự vô minh để tìm về nguồn cội, mà Ấn Độ giáo gọi là con đường Karma Yoga, bài học được hoàn tất khi con người đạt đến cảnh giới "không mong cầu gì", theo diễn giải của ngài Kris.

Đó không chỉ bao gồm mong cầu về vật chất hay dục vọng. Ông cho hay: "Trong giai đoạn này, có một khuynh hướng tinh tế xảy ra vì làm việc tốt cũng có

thể ẩn chứa mục đích cá nhân, bắt nguồn từ những động cơ vi tế nằm sâu thẳm trong nội tâm mà không mấy người biết rõ".

"Có người làm việc để giúp xã hội nhưng muốn thành công và sợ thất bại. Họ lo lắng về kết quả, do đó động cơ họ làm vẫn bắt nguồn từ sự ham muốn. Họ lo sợ khi việc không thành và vui sướng khi đạt được thành tựu. Từ đó, họ mong được mọi người biết đến việc làm của mình, hay được đề cao. Kết quả là việc làm đó, dù là việc tốt, vẫn ẩn chứa một ham muốn riêng tư cho bản thân", ông giải thích cụ thể hơn.

Chỉ khi nào người làm mà không mong cầu kết quả của hành động, dù là sự biết ơn hay cảm mến thì mới thật là người đi đúng con đường Karma Yoga. "Khi đã dứt bỏ hoàn toàn, không hoạt động để được một thứ gì đó ở thế gian, cũng không hoạt động để được một thứ gì đó ở cõi trên, không hoạt động để được một thứ gì đó ở kiếp sau, không hoạt động để được mọi người biết đến, không hoạt động để được phần thưởng tinh thần mà hoạt động âm thầm không màng kết quả, thành công đến cũng được mà thất bại cũng không sao, lúc nào cũng hoạt động", ông Kris nhấn mạnh.

"Không mong cầu gì" cũng là điều cần thiết của một tình yêu thương chân thật mà mỗi người cần hướng đến. Trong trải nghiệm quay về tiền kiếp Ai Cập cổ đại, ông Thomas đã thám thía điều này từ lời nói của cô gái Sihone - người có khả năng chữa bệnh bằng tình thương: "Cha nuôi tôi dạy rằng có hai động lực điều khiển đời sống con người: lòng tham và tình thương. Lòng tham dẫn đến việc sự dụng tất cả mọi thứ, kể cả bạo lực, để chiếm lấy cái mình muốn. Tình thương thì khác, nó chỉ cho đi chứ không đòi hỏi gì hết".

Trong mọi việc, dù lớn hay nhỏ, đều phải có thái độ như thế. Đừng mong mỏi hay đòi hỏi được đền đáp điều gì. Đừng kể những điều tốt đã làm, đừng nhắc những gì đã cho, đừng chờ đợi ai trả ơn, đừng cố muốn có những gì vốn không thuộc về mình. Hãy vui tươi thanh thản sống như thế thì sẽ hạnh phúc thực sự.

5. Mỗi người hãy là "cánh bướm bé nhỏ mong manh tạo nên những trận cuồng phong mãnh liệt"

Trong "Muôn kiếp nhân sinh", có nhận định đáng suy ngẫm từ một vị hoà thượng về tương lai của con người: "Hiện nay đã có hơn bảy tỷ người sống trên trái đất này, nếu nhiều người ý thức được về sự tàn bạo, thù hận, ích kỷ, tham lam... rồi tìm cách nuôi dưỡng lòng từ bi, hướng đến chân thiện mỹ, thì họ có thể tạo ra những ảnh hưởng tích cực lên những người chung quanh".

Vị hoà thượng này nhắc đến thuyết Hỗn độn và ví dụ về "ảnh hưởng một cánh bướm nhỏ bé rung động chập chờn tại khu rừng xứ Brazi; nhưng lại có thể gây ra một trận cuồng phong lớn ở Texas". Ông cho rằng: "Một việc tuy nhỏ nhưng có thể tạo ra những tác động lớn đến không ngờ. Điều này có thể giải thích cho tình trạng hiện nay. Nếu một người có ý thức và làm những điều thiện lành, dẫu chỉ là việc nhỏ, thì họ cũng có thể tạo ra những ảnh hưởng tích cực, giúp thay đổi những người chung quanh. Nếu nhiều người cùng chung sức làm những việc lành, thì cả thế giới sẽ thay đổi".

Tương lai loài người sẽ còn nhiều khủng hoảng và bất trắc, nhưng nếu mỗi người có ý thức nuôi dưỡng tình thương, biết tạo nên điều tích cực, thì cũng có thể đem lại sự thay đổi lớn.

Như lời chiêm nghiệm của Thomas ở cuối sách: "Tôi mong chúng ta - những cánh bướm nhỏ bé rung động mong manh có thể tạo nên được những trận cuồng phong mãnh liệt để thức tỉnh mọi người. Tương lai mỗi con người, mỗi tổ chức, mỗi quốc gia và hành tinh này sẽ ra sao trong thời gian tới là tùy thuộc vào thái độ ứng xử, nhìn nhận và thức tỉnh của từng cá nhân, từng tổ chức, từng quốc gia đó".

Nguồn: khoahtamlinh.vn

ST

BÀI 39: TIỀN BẠC.

Có thể nói yêu cũng là tiền, ghét cũng là tiền, vui cũng là tiền, phiền muộn cũng là tiền, đau buồn cũng là tiền, oán hận cũng là tiền, tiếc nuối cũng là tiền.

Tiền dù lớn hay nhỏ, một tờ giấy cũng khiến người ta vất vả cả đời. Một số người phản bội mục đích của tình yêu vì lợi ích của mảnh giấy này. Tờ giấy này tuy không dày nhưng nó khiến người ta khó chịu, tờ giấy này tuy không lớn nhưng lại khiến người ta sợ hãi. Mảnh giấy này tuy không nặng nhưng nhìn là nhưc đầu, mảnh giấy này tuy không dài nhưng cũng không thể cân đo đong đếm được.

Ban đầu người ta nói rằng sẽ sống chết có nhau, nhưng cuối cùng lại đường ai nấy đi chỉ vì một tờ giấy. Vì tiền đến rồi đi, suốt đời chạy theo tiền, ham tiền, vì tiền. Ăn tiền và mất tiền, cuối cùng chết vì tiền

Tiền mua được quần áo, tiền mua được thức ăn, nhưng khó mua được thân thể khỏe mạnh; vì tiền vui vì tiền lo, vì tiền cuối cùng mất mạng.

Một xu đi vào và hai xu đi ra, và mỗi xu là một vấn đề đáng quan tâm

Tuy nhiên:

Nếu bạn quá yêu tiền, thì tình yêu sẽ không còn nữa.

Nếu bạn quá chú trọng vào quyền lợi, thì lòng nhân từ và chính nghĩa sẽ không còn nữa.

Làm việc chăm chỉ vì tiền bạc, sức khỏe không còn nữa.

Bạn có thể giàu có, nhưng lại không hạnh phúc.

Vì thế! Điều không đáng có nhất của đời người là dùng cả đời để kiếm tiền, nhưng tiền không mua được mạng người.

Một cơ thể khỏe mạnh là một may mắn lớn nhất trong cuộc đời. Nếu bạn có một tâm trạng tốt, bạn có thể sống thoải mái mỗi ngày.

Đừng khoe tiền của bạn, khi bạn chết nó cũng chỉ là giấy vụn.

Đừng khoe công việc của bạn, vì khi bạn rời đi sẽ có vô số người làm tốt hơn bạn.

Đừng khoe nhà của bạn, bạn ra đi thì nó cũng là nhà của người khác.

Đừng khoe xe của bạn, bạn ra đi chìa khóa sẽ nằm trong tay người khác.

**HÃY SUY NGHĨ THẬT LÀ THÁU ĐÁO VỀ NHỮNG ĐIỀU NÀY
NHÉ CÁC BẠN**

- Sưu tầm

BÀI 40: TÂM MÌNH SÁNG - TỰ KHẮC SẼ AN YÊN.

Cuộc sống vốn vô thường, ta chẳng thể liệu trước chuyện gì sẽ đến vào ngày mai. Vậy nên, cứ tùy duyên mà sống, bận tâm quá làm gì?

Chúng ta chỉ có một sinh mệnh trong kiếp này. Khi đôi mi khép lại thì vĩnh viễn hơi thở sẽ chẳng còn. Bên kia cánh cửa cõi hoàng tuyền mở ra, bên này cánh cửa thế gian khép chặt, đầu quay đầu cũng chẳng thể thấy lại những gương mặt thân thương.

Cuộc sống thật khó nhọc, ai cũng có tâm sự chất chứa trong lòng. Cuộc sống thật mệt mỏi, ai cũng có nỗi niềm riêng khó nói. Cuộc sống thật khô sở, ai cũng có những muộn phiền, khổ đau.

Cuộc sống rất mệt mỏi, xin đừng để trái tim này thêm bơ phờ. Mọi quan hệ giữa người với người quá phức tạp, hà tất việc gì cũng phải bận tâm?

Thế nên, hãy đối mặt với khó khăn bằng tâm thái lạc quan, khoáng đạt, đừng bận tâm quá nhiều.

Những việc cần buông bỏ thì buông đi thôi. Danh lợi tình thù cũng chỉ như bọt nước ảo ảnh trong gương mờ.

Người nào đáng quên thì đừng vương vấn nữa. Thân này mệt rồi thì nghỉ chút đi thôi. Tâm này mệt rồi thì cứ ngồi tĩnh lặng, đừng gồng mình lên mà gánh vác, đừng mãi suy nghĩ miên man.

Khi tâm khoáng đạt thì mọi sự cũng dễ dàng hơn. Ban ngày suy nghĩ nhiều quá nên đau đầu, buổi tối nghĩ quá nhiều nên mất ngủ. Cứ vui vẻ mà sống, đừng bận tâm quá nhiều!

Cuộc sống cũng được ví như chiếc kính vạn hoa, bên trong nó có thể có muôn hình vạn trạng. Vì thế, nếu chúng ta có gặp phải vấn đề nào đó thì đó cũng là lẽ dĩ nhiên. Vấn đề là ta nên đối diện với chúng như thế nào?

Ôm giữ trong lòng, để nỗi buồn gặm nhấm tâm hồn ta hay tìm một người để sẻ chia, tâm sự và tìm cách giải quyết. Thở lộ tuy không phải là cách có thể giải quyết được vấn đề, nhưng nó sẽ khiến tâm trạng chúng ta tốt hơn, trái tim cảm thấy ấm áp hơn.

Sự bất hạnh, đau khổ của đời người xảy ra trong chính suy nghĩ của người đó, do sự mệt mỏi của những ràng buộc danh lợi gây nên. Nếu ta dùng một tấm lòng khoan hòa, bình thản mà ứng xử thì chẳng còn gì có thể khiến chúng ta phải sợ hãi hay buồn khổ nữa. Cái tâm bình thản ấy lại là một thứ trí huệ, là một thái độ sống tốt đẹp nhất.

Thế nên...

Hãy trân quý những gì mình có, khi ấy bạn mới có thể giảm thiểu nhiều hơn những nuối tiếc.

Hãy quên đi những gì đã mất, đôi môi mới có thể nở thêm nhiều nụ cười.

Hãy trân quý hiện tại, dùng phép nhân trái rộng niềm vui, dùng phép trừ tiêu giảm hờn oán.

Ngoài chuyện sinh tử ra, những chuyện khác đều là chuyện nhỏ.

Đừng nghĩ tới những thứ vô dụng, đừng nghĩ tới những gì đã qua.

Đừng nghĩ tới sự phiền lòng, đừng nghĩ tới điều giận dữ.

Tuyển tập bài viết sưu tập từ trang facebook THLN

Cứ vui vẻ mà sống trên cõi đời, cứ bình thản mà tận hưởng cuộc sống diệu kỳ! Cứ vui vẻ mà sống - đừng bận tâm quá nhiều bạn nhé !

Bởi vì - đời ngắn lắm - cười nhiều một chút - buồn ít thôi - suy nghĩ ít thôi - thoải mái vào - vui vẻ lên - hãy tận hưởng đi.

Bởi vì bản thân đâu thể biết trước ngày nào chính là ngày cuối cùng được thức dậy và nhìn thấy mặt trời đâu.

Mối quan hệ giữa người với người quá phức tạp - hà tất việc gì cũng phải bận tâm?

Người nào đáng quên thì đừng vương vấn nữa. Thân này mệt rồi thì nghỉ chút đi thôi. Tâm này mệt rồi thì cứ ngồi tĩnh lặng - đừng gồng mình lên mà gánh vác - đừng mãi suy nghĩ miên man.

Theo phunutoday.vn

ST

BÀI 41: 6 CÂU NÓI ‘THAY ĐỔI CUỘC SỐNG’ GIÚP BẠN VƯỢT QUA KHI MẤT PHƯƠNG HƯỚNG.

1. Nỗi đau chính là nỗ lực giúp bạn tiến bộ.

Một người có tư duy tốt có một câu nói là: "What doesn't kill you, make you stronger". Nó có nghĩa là: "Điều gì không giết chết được bạn sẽ khiến bạn mạnh mẽ hơn". *Đôi khi, bạn phải đối diện với nỗi đau và cho phép nó qua đi. Biết chấp nhận khó khăn và đối diện với đau khổ, thì khi tất cả mọi khó khăn đã qua, bạn sẽ đón nhận một cuộc sống mới.*

2. Mọi nỗi sợ chỉ là tưởng tượng của bạn

Nỗi sợ sẽ mạnh mẽ hơn nếu bạn để nó lấn át bản thân. Bạn hãy kiểm soát sợ hãi, thay vì để chúng kiểm soát ngược lại bạn. *Đừng để ý tới nỗi sợ mà hãy tìm cách vượt qua nó, quan trọng là cách bạn đối đầu và sau khi vượt qua nó bạn cảm thấy như thế nào?*

3. Không có gì tồn tại mãi mãi

Tình yêu, nỗi đau, rắc rối và thành công, tất cả chỉ là nhất thời. Chúng đến rồi lại đi. Hãy biết tận hưởng niềm vui trong những khoảnh khắc tốt đẹp, cũng như chấp nhận đau khổ tại những thời điểm tồi tệ. *Cuối cùng rồi bạn sẽ vượt qua được tất cả.*

4. Kiên nhẫn không có nghĩa là ngừng nỗ lực và phấn đấu

Khi bạn theo đuổi những mơ ước của bản thân, hãy nhớ rằng kiên nhẫn không có nghĩa là ngừng hành động. *Kiên nhẫn có nghĩa là luôn luôn bình tĩnh, không ngừng nỗ lực và phấn đấu, coi khó khăn như là một ‘bước đệm’ để vươn tới thành công.*

5. Hãy để trực giác chỉ lối cho bạn

Nếu bạn sử dụng trực giác của mình như một định vị GPS bên trong, bạn có thể ngạc nhiên khi thấy rằng nó có khả năng chỉ dẫn đường đi cho bạn. *Chỉ cần bạn làm những gì cảm thấy tốt và phù hợp với bản thân, bạn mới có thể tạo ra sự khác biệt lớn cho cuộc sống của bạn và điều đó thực sự giúp bạn đạt được mục tiêu của mình.*

6. Bất kể bạn làm gì, sẽ có người sẵn sàng giúp đỡ bạn

Ngay cả khi bạn đưa ra một quyết định trái với ý kiến của số đông, bạn mất hết sự ủng hộ thì vẫn có những người sẵn sàng giúp đỡ bạn, bất kể bạn làm điều gì, đó chính là gia đình và những người thân yêu của bạn. *Vì vậy, chỉ cần cảm thấy đúng, hãy tự tin bước đi trên con đường mình đã chọn.*

ST.

BÀI 42: TÙY DUYÊN.

*Sống trên đời đừng quá thương quá nhớ!
Để tâm tư không phải quá ưu phiền.
Buông mọi điều mặc nó tự an nhiên
Người đến đi cứ tùy duyên đón nhận.
Mặc thế gian xoay vần bao sân hận
Chẳng bận tâm mọi thứ giữa vòng đời.
Lá hết mùa tàn úa tự rụng rơi
Đừng để tâm quá ngậm ngùi đau xót!
Ở trên đời chuyện vui buồn bất chợt
Nay rạng ngời như ánh nắng ban mai.
Ai biết đâu giông tố sau đêm dài
Đời là thế chẳng quá sai quá đúng!
Cứ chân thành sợ gì không đứng vững
Sống bao dung với hết thấy mọi điều.
Gieo hạt mầm nhân thế là thương yêu
Sẽ an nhiên trong từng giây từng phút.
Ta hết lòng thì sợ chi hăng hực
Quả ngọt lành do mỗi người bón chăm.
Sống trên đời trao lương thiện từ tâm
Thì tự khắc lòng ta luôn an tĩnh.
Nếu mai sau về phương trời vô định
Cũng mỉm cười với cát bụi thiên thu 🍀🍀🍀*

...

ST

BÀI 43: 5 BÀI HỌC ĐẮT GIÁ VỀ LÀM GIÀU MÀ AI CŨNG NÊN ĐỌC 1 LẦN TRONG ĐỜI.

Có bao nhiêu tiền trong tay mà không có kiến thức thì cũng chỉ như muối bỏ biển. Nếu muốn làm giàu, bạn phải biết những điều này:

1. Kiến thức chuyên ngành là điều vô cùng quan trọng

Bạn không thể thành công với lĩnh vực hay công việc mà bạn không hề biết gì về nó. Những bí quyết làm giàu của những người thành công nhất chính là làm chủ lĩnh vực của họ. Một người theo đuổi đam mê và khả năng chuyên nghiệp ở một lĩnh vực cụ thể thường tự tin và có cơ hội thành công nhiều hơn.

Thực tế, kiến thức chuyên ngành là bí quyết quan trọng quyết định bạn có trở nên giàu có và thành công hay không. Ví dụ điển hình là những tỷ phú nổi tiếng trên thế giới: Bill Gates, Steve Jobs, ... Họ đều là những người thành công và làm giàu bằng chính đam mê và khả năng chuyên môn của mình.

Vì vậy, một trong những bí quyết làm giàu tuyệt vời dành cho bạn là hãy trở thành chuyên gia trong lĩnh vực của mình. Khả năng sáng tạo và cơ hội sẽ theo đuổi bạn biết sử dụng tài năng cũng như sự chuyên nghiệp của mình đúng chỗ.

2. Khát vọng làm giàu hoàn toàn không sai!

Cũng giống như việc bạn khao khát thành công hay mong muốn tạo ra nhiều giá trị cho bản thân và xã hội thì LÀM GIÀU là con đường dẫn bạn đến đích. Bạn không thể thành công nếu không có khát khao, hy vọng vào mục tiêu của mình.

Nếu bạn quyết định sẽ trở thành một triệu phú hay một người thành công giàu có hãy giữ niềm tin và sự kiên định với điều đó.

Bên cạnh đó, bạn cần biết người ta làm gì để tạo ra của cải và học hỏi từ họ: Họ đọc sách gì? Họ đầu tư vào đâu? Điều gì thúc đẩy họ? Làm thế nào để họ luôn giữ được động lực làm việc?... Hãy nuôi dưỡng khát vọng làm giàu của mình vì không có khát vọng nào sai trái mà chỉ có những tham vọng không đúng cách.

3. Đừng chỉ tập trung vào chi tiêu

Hãy nhớ một nguyên tắc quan trọng trong quá trình làm giàu: Đừng chỉ tập trung vào việc chi tiêu. Mà bạn phải chuyển sự tập trung từ chi tiêu sang đầu tư. Người giàu không có thói quen chi tiêu vô tội vạ, họ đầu tư một cách có tính toán. Việc tập trung vào chi tiêu không chỉ khiến bạn “cháy túi” mà còn dễ đẩy bạn vào tình trạng nợ nần, khó kiểm soát được chi tiêu.

Và cuối cùng bạn sẽ chẳng bao giờ giàu có được. Hãy cảnh giác với thói quen chi tiêu của mình, thay vào đó học các kênh đầu tư có thể sinh lời cho nguồn tài chính của bạn.

4. Tạo ra nhiều nguồn thu nhập

Nếu chỉ phụ thuộc vào một nguồn thu nhập cố định thì kế hoạch làm giàu của bạn sẽ không có nhiều động lực và cơ hội đâu. Thu nhập của tôi đã tăng lên gấp ba lần khi tôi mở công ty đầu tiên và có một số đầu tư vào các lĩnh vực khác – đương nhiên là tôi phải có kiến thức về lĩnh vực mình quyết định đầu tư.

Từ việc phát triển lĩnh vực đào tạo kỹ năng tôi quyết định mở rộng hệ thống kinh doanh sang các lĩnh vực đầu tư, hỗ trợ vốn cho doanh nghiệp nhỏ, tổ chức

sự kiện hay tư vấn luật cho các công ty dựa trên sự hợp tác với các học viên của mình.

Hãy luôn luôn linh hoạt với thị trường và tự tạo thêm thu nhập cho bản thân bằng việc tạo thêm danh sách hơn 1 nguồn thu nhập. Tuy nhiên, bạn phải nhớ rõ bí quyết làm giàu số 2 – phải tìm hiểu đầy đủ kiến thức chuyên môn và quản lý rủi ro có thể xảy ra.

5. Kinh nghiệm của người thành công

Có một câu nói mà tôi rất ấn tượng: Bạn không thể học cách kiếm tiền từ những người không có tiền. Trong những bí quyết làm giàu mà mọi người cần nắm được khi bắt tay vào công cuộc làm giàu là học tập kinh nghiệm từ những người thành công đi trước.

Hãy quan sát và học hỏi từ cả thành công và thất bại của họ. Thành công là những điều tốt bạn cần tận dụng để áp dụng vào công việc của mình nhưng những thất bại của người giàu có sẽ giúp bạn tránh được những sai sót không đáng có.

Có rất nhiều cách để bạn học hỏi từ những người kinh doanh thành công và giàu có. Hãy bắt đầu bằng các kênh thông tin online, những bài học, chia sẻ của họ để học hỏi bí quyết thành công.

Tham gia một vài buổi hội thảo cũng là một gợi ý để tiếp cận những người thành công bận rộn. Bạn sẽ học hỏi được nhiều điều từ kiến thức và cách ứng xử của họ đấy.

Làm giàu và thành công là cả một quá trình. Đừng tìm kiếm những bí quyết làm giàu nhanh chóng mà hãy tìm cho mình công thức làm giàu bền vững vì chỉ có như vậy bạn mới duy trì được đam mê với công việc kinh doanh. Nắm vững 5 bí quyết làm giàu trên sẽ giúp bạn có thêm động lực và tin tưởng vào mục tiêu làm giàu của mình.

Theo: Báo Thanh Niên

ST

BÀI 44: KHI NÀO THẤY MỆT MỎI VÀ CHÁN NẢN, HÃY ĐỌC NHỮNG ĐIỀU NÀY.

1. Trong cuộc sống có nhiều chuyện đáng để vui vẻ lắm, đừng để những ánh nhìn chăm chú của người khác làm bạn thấy không vui.

2. *Hoa hướng dương rất quạt cường, một mực chạy về hướng mặt trời không buông, mặc kệ bản thân bị đốt nóng đến bỏng rát.*

3. Đừng lặp đi lặp lại suy nghĩ về một vấn đề, không nên đem hết tình cảm đặt lên một người, bạn vẫn còn cha mẹ và bạn bè mà.

4. *Có tâm trạng tiêu cực cũng là chuyện bình thường, nhưng chính mình nhất định phải biết, phải hiểu đây chỉ là một phần nhỏ của cuộc sống. Trong khoảng thời gian này, nhất định phải cố gắng để cảm xúc vững vàng.*

5. Không cần sợ làm sai, cho dù sai cũng không cần phiền muộn. Cuộc sống có sai có đúng, hướng chi có rất nhiều chuyện, quay đầu nhìn lại, đúng sai đã chẳng còn quan trọng.

6. *Trong cuộc sống, không có khó khăn nào không vượt qua được.*

7. Không muốn vào thời điểm quyết định bất cứ việc gì lại rơi nước mắt.

8. *Người ấy đột nhiên không còn liên lạc với bạn nữa, cũng bình thường thôi. Người ấy lại đột nhiên liên lạc với bạn, cũng bình thường mà, những điều ấy thực ra cũng không cần trắng đen mười mươi.*

9. Nếu như không hiểu phải nói ngay. Nếu như hiểu rồi, không cần nói nữa, mỉm cười là được.

10. *Tất cả phiền não đều là tự mình tìm đến, bởi vậy cũng chỉ có thể tự mình giải quyết. Không nên tìm bạn bè khóc lóc kể lể.*

11. Đã nói nhất định phải làm, cho dù rất ngốc nghếch, vụng về cũng còn tốt hơn so với thất hứa.

12. *Mặc kệ có phát sinh chuyện gì, cũng đừng tự làm xáo trộn sinh hoạt của mình, phải đúng giờ ăn cơm, đúng giờ đi ngủ.*

13. Đừng sợ phải làm gì, không cần sợ phải đau lòng, không cần sợ sẽ nói sai, không cần sợ nhớ về quá khứ, không cần sợ phải đối mặt với tương lai.

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, cũng dựa vào cuộc sống thực tế mà không ngừng sửa đổi. Đừng là người không quả quyết lặp đi lặp lại, làm người khác không thể ưa thích. Người lưỡng lự giữa đúng và sai, không bằng người trực tiếp đối diện từ sai đến đúng.*

15. Khi hẳn nói: Đợi một thời gian để chúng ta bình tĩnh được không? Lúc ấy phải bình tĩnh nói được rồi cúp máy. Không cần phải cầu xin, hẳn không phải đến trưng cầu ý kiến của bạn đâu.

16. *Không nên nói ra toàn bộ lời trong lòng, đó chính là tài sản của riêng bạn.*

17. Đừng đem chuyện trong lòng tùy tiện nói với người khác, mặc cho người ta có đáng tin đến mức nào.

18. *Khi bạn không biết nên nói gì với người ấy, thì tốt nhất đừng nên nói gì cả, sự im lặng có vô vàn ý nghĩa.*

19. Không tham sân si, không cần mong cầu kết quả gì, kết thúc của chúng ta đều giống nhau, đều là cái chết.

20. *Không nên hối hận, dù có thể nào cũng không cần hối hận, cảm giác hối hận so với chuyện bạn đã làm sai còn đáng sợ hơn, bởi vì nó sẽ bóp chết sự tự tin cùng tự tôn của bạn, có thể sẽ khiến bạn càng làm càng sai nhiều hơn.*

21. Dù là gặp chuyện gì cũng đều phải tự nhủ: Đây là chuyện thường thôi. Đừng nói là: Sao mình lại xui xẻo thế chứ? Hoặc là: Sao chuyện lại thành thế này? Những việc như động đất ở Vân Xuyên, 911 hay sóng thần ở Indonesia, nhiều người còn chẳng có cơ hội ở oán trách. So với bọn họ, thì những khó khăn của bạn cũng chỉ là bình thường thôi, hôm nay có lẽ bạn trai đã rời bỏ, bạn cảm thấy bản thân chính là người thê thảm nhất thế giới này, nhưng đừng quên có lẽ trên đời này mấy chục nghìn cô gái cũng đang trong cảnh ngộ đó, chỉ là bạn không biết mà thôi.

22. *Không cần lo lắng không gả đi được, càng không cần bởi vì lớn tuổi mà tùy tiện kết hôn, dù sao lo lắng so với chuyện chồng ngoại tình ly hôn, tiểu tam tranh giành tài sản cũng còn tốt hơn. Lo lắng không gả đi được cũng chỉ là lo lắng mà thôi, tâm tình tốt rồi cũng qua thôi, chồng muốn ly hôn đó mới thực sự là phiền phức lớn.*

23. Nhất định phải rõ ràng, tất cả việc mình làm cũng chỉ vì muốn tìm một loại cảm giác, cảm giác thỏa mãn chính mình và hạnh phúc. Không cần sợ gì cả, trên đời này có nhiều chuyện đáng sợ lắm, muốn sợ cũng sợ không hết đâu. Có chuyện phải giải quyết, không giải quyết nổi thì thôi bỏ đi.

24. *Học được buông bỏ, càng nắm chặt, chính mình càng đau khổ.*

25. Chỉ mong mỗi một lần hoài niệm, đều không cảm thấy bút rứt với cuộc sống hiện tại.

26. *Rất nhiều người giống như là gặp vào thời điểm khác sẽ có một cái kết khác.*

27. Tình cảm chân thành chính nằm ở nơi sâu nhất trong tim. Phải tự điều khiển vận mệnh của mình bởi kẻ thù lớn nhất của bạn mãi mãi là bản thân.

28. *Con người đừng luôn tự cho mình là đúng. Trái đất xoay vòng, con người cũng sẽ đổi thay.*

29. Người thông minh dùng đầu nói chuyện, kẻ ngu dốt dùng miệng che giấu.

30. *Học được cách nhận lỗi. Bạn không thể có khả năng luôn đúng, nếu không biết nhận lỗi vĩnh viễn đều sẽ làm sai.*

31. Thanh xuân là để thỏa thức mộng mơ, thanh xuân là để có hi vọng ngập tràn với tương lai.

32. *Cuộc sống thành công không phải bạn có bộ bài tốt mà là ở chỗ biết đánh thắng bằng một bộ bài xấu.*

33. Hai người cùng ở một chỗ, không phải có thích hợp hay không mà là có biết quý trọng nhau hay không.

34. *Mặc kệ bạn có nhiều nhược điểm đến đâu vẫn luôn có người yêu thương bạn, mặc kệ bạn tốt đến đâu vẫn luôn có kẻ không ưa bạn.*

35. Bí quyết trưởng thành đều 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.

36. *Nếu như bạn không thể buông bỏ một người, như vậy vĩnh viễn bạn cũng chẳng thể tìm được đúng người.*

37. Cái gọi là yêu chính là khi đã cảm nhận được, bao nhiệt tình cũng lãng mạn đều quăng ra sau, bạn vẫn sẽ trân trọng, yêu thương đối phương.

38. *Tha thứ cho người khác là để trong lòng có chỗ quay về.*

39. Không thể nhìn thấu đau thương của thế gian, không nên nhất thời ngạo mạn, hung hăng, phóng túng bừa bãi.

40. *Cảm thông là một khoản tiền cho vay, vì để cẩn thận, đừng cho người khác tùy ý lạm dụng.*

41. Đau mà nói không ra là một loại thông minh, cười mà không nói là một loại rộng lượng.

42. *Lầm lỡ có thể rất nhanh bù đắp, nhưng nói sai vĩnh viễn chẳng cách nào cứu chữa.*

43. Hồi ức đẹp đến đâu cũng chỉ là quá khứ. Lời nói dễ nghe đi chẳng nữa cũng chỉ là góp vui lấy lệ.

44. *Con người khi còn sống, có hai chuyện quan trọng nhất chính là chọn lựa kỹ lưỡng và can đảm từ bỏ.*

45. Trên thế giới này, hạnh phúc không gì sánh bằng chính là lúc bạn khóc lóc vật vã vẫn có người muốn chọc bạn vui về trở lại.

46. *Lúc đầu, chúng ta nguy trang sự hồ đồ bằng sự khôn ngoan. Về sau, chúng ta lại cất đi sự khôn ngoan giả hồ đồ. Không phải chúng ta nguyện ý sống không rõ ràng. Chỉ là có nhiều chuyện, sử dụng một chút lực cũng dễ dàng vạch trần, thế nhưng một khi đã vạch trần nhất định sẽ mất đi. Thế giới của những người trưởng thành luôn luôn yếu ớt như thế đấy.*

47. Khi một người có nội tâm vững vàng và vật chất hậu thuẫn, cuộc sống sẽ trở nên tràn trề năng lượng.

48. *Tìm một người yêu thích hợp là có thể thỏa mãn được hai nhu cầu tâm lý sau, một là cảm giác an toàn, hai là tình yêu thương, an toàn là để xác định người ấy sẽ không rời bỏ bạn, còn yêu thương là để xác định chính bạn sẽ không bỏ đi.*

49. Quan hệ tốt nhất không phải gọi mới đến, mỗi ngày đều liên lạc mà là tờ vừa nhắn tin cậu đã ngay lập tức hồi âm. Tớ sẽ không bởi vì cậu chưa hồi âm mà suy đoán lung tung. Cậu cũng không bởi vì chưa thể trả lời ngay mà thấy có lỗi.

50. *Gặp gỡ là do duyên phận, ở cùng một chỗ là do thành ý, còn bầu bạn là do tình cảm chân thành.*

Sưu tầm

BÀI 45: 50 THÓI QUEN & TƯ DUY CỐT LÕI ĐỂ THÀNH CÔNG.

1. Không ngừng học hỏi.
2. *Đọc ít nhất 1 quyển sách một tháng.*
3. Tạo thói quen ghi chép.
4. *Quản lý thời gian thông minh.*
5. Chi tiêu thông minh, quản lý tài chính vững chắc.
6. *Làm việc tập trung.*
7. Dành một khoảng thời gian một mình để suy nghĩ và làm việc.
8. *Lựa chọn những việc quan trọng để tập trung làm trước.*
9. Làm việc nhiều không bằng làm việc thông minh.
10. *Ngoài giờ làm việc, hạn chế tối đa sử dụng thiết bị công nghệ.*
11. Biết cách giao việc cho người có năng lực mới làm được nhiều việc hơn.
12. *Phải biết nắm bắt thời cơ, đôi khi liều một chút.*
13. *Không nên bằng lòng với vòng an toàn của chính mình.*
14. Xây dựng tầm nhìn, đi trước đón đầu.
15. *Tạo dấu ấn để khác biệt với đám đông.*
16. Không thỏa mãn với kết quả hiện tại.
17. *Phân biệt rõ ràng suy nghĩ thực tế với ảo tưởng.*
18. Hiểu rõ bản thân. Mình là ai, mình là người như thế nào, mình thực sự muốn điều gì?
19. *Có mục tiêu và kế hoạch rõ ràng.*
20. Rèn luyện suy nghĩ, nhân cách, tư duy tích cực.
21. *Chia sẻ kinh nghiệm bản thân, đối xử tốt với mọi người xung quanh.*
22. Thứ gì đơn giản hóa được thì hãy đơn giản hóa nó.
23. *Xây dựng quy trình, quy chuẩn cho tất cả mọi thứ trong công việc.*
24. Xây dựng đội nhóm làm việc, trước tiên phải nâng cao năng lực quản lý.
25. *Hành động liên tục mới nhận được kết quả.*
26. Đầu tư vào bản thân, con người, cơ hội, thông tin, nền tảng,...
27. *Không bảo thủ. Không giữ tư duy cố định.*
28. Duy trì sức khỏe tốt. Ăn uống lành mạnh, vận động thể thao, ngủ đúng giờ.
29. *Thư giãn và nghỉ ngơi đúng cách.*
30. Có hậu phương vững chắc để tập trung cho sự nghiệp.
31. *Hiểu rõ bản chất của việc lao động, kinh doanh là tạo ra giá trị cho xã hội*
32. Luôn có phương án 2 và dự phòng rủi ro cho các việc quan trọng.
33. *Lắng nghe, khiêm nhường, học từ người khác.*
34. Trân trọng đồng tiền, có tham vọng kiếm tiền, nhưng không vì thế mà bất chấp vi phạm pháp luật và đạo đức kinh doanh.
35. *Không lãng phí thời gian vào việc vô bổ.*
36. Không lãng phí tiền bạc vào việc không cần thiết.
37. *Chủ động giải quyết vấn đề thay vì thụ động chờ nó tự qua.*
38. Biết cách từ chối thay vì luôn đồng ý.

Tuyển tập bài viết sưu tập từ trang facebook THLN

39. *Không lo chuyện bao đồng. Không tạo chuyện thị phi. Không khẩu nghiệp.*

40. *Tự tạo ra may mắn cho chính mình.*

41. *Có thói quen tốt và những nguyên tắc đức kết riêng của bản thân.*

42. *Không ích kỷ. Cho đi nhiều sẽ nhận lại nhiều. Lòng tốt sẽ được báo đáp.*

43. *Luôn luôn bồi dưỡng kỹ năng giao tiếp, thuyết phục, đàm phán.*

44. *Gặp khó khăn phải cố gắng kiên cường.*

45. *Thất bại là chuyện bình thường. Đứng dậy và đi tiếp.*

46. *Xây dựng các mối quan hệ tích cực, dứt khoát loại bỏ các mối quan hệ tiêu cực.*

47. *Không quá cầu toàn, nhưng cũng không dễ dãi.*

48. *Nói ít, làm nhiều. Lấy kết quả làm minh chứng cho nỗ lực.*

49. *Khả năng quan sát, đức kết tốt trong các vấn đề*

50. *Làm mọi việc với trạng thái tích cực, nhiệt tình, máu lửa.*

Sưu tầm và Tổng hợp

BÀI 46: CÁI GÌ NGHĨ ĐỀU KHÔNG NÓI, VÀ CHỈ NÓI CÁI MÌNH CẢM THẤY THÔI, ĐÂY LÀ MỘT BẠC THẦY VỀ NỘI TÂM.

Tất nhiên, có nhiều người có sở thích che giấu ý nghĩ. Nhưng không hẳn như vậy, không phải là hề mình nghĩ gì mình đều không nói. Những người nghĩ mình là người rất giỏi che giấu ý nghĩ sẽ luôn luôn tìm một ai đấy để bộc lộ ý nghĩ. Và người đã quen bộc lộ ý nghĩ của mình, thì năng lượng nội tâm sẽ yếu. Bạn hiểu điều này không? Người quen dồn nén suy nghĩ vào bên trong và bỏ qua việc mọi người có hiểu mình hay không, chỉ người đấy mới có thể dồn nén một năng lượng nội tâm rất lớn để kết nối nội tâm với người khác.

*Tức là, nếu bạn không quan tâm đến việc người ta có hiểu điều mình nói không, tức là bạn không thêm nói điều đấy nữa, bạn coi nó mặc nhiên, thì tự nhiên mọi chuyện sẽ rất tốt. Lấy ví dụ đơn giản, bạn tôi là một chuyên gia làm đẹp, giả sử như vậy, và cô ấy gặp ai cũng muốn khuyến khích người ta làm đẹp. Không phải để cô ấy chốt đơn, mà đấy là điều cô ấy giỏi nhất. Nhưng một ngày cô ấy cảm giác là, “Ồ ai muốn nghe thì mình nói, ai không muốn nghe thì thôi, mình nói chuyện khác, bỏ qua ý nghĩ đấy. Nếu ai thật sự cần đến tôi, họ bảo, ‘Chị ơi, tôi muốn sửa làn da, tôi phải sửa thế nào?’ , ‘Tôi muốn làn da tôi hết mụn tôi phải làm thế nào?’ , thì lúc đấy tôi sẽ nói cho họ. Nhưng nếu họ không cần biết chuyên đấy, mình cũng không nói nữa, nói chuyện khác.” Tức là, đã đến được năng lượng đấy rồi, thì mới trở thành một bác thầy nội tâm được, có thể thông cảm cho tất cả mọi người và không cần mọi người phải hiểu điều mình muốn nói. Mọi người hiểu cũng được, không hiểu cũng được. Nhưng thường để làm được điều đấy, họ có một bí quyết: **Không nói ra cái mình nghĩ...***

Trích Sách: SÓI ĐÓI RẤT GIỎI SĂN MÔI - Tác giả: A Tăng Kì
ST

BÀI 47: ĐIỀU CỐT LÕI LÀ NHẬN THỨC.

Vấn đề không nằm ở ham muốn mà nằm ở chỗ chúng ta không nhận thức được nó.

Bạn có thể thực tập để tránh xa nhà cao cửa rộng để không bị dính mắc vào vật chất xa hoa. Nhưng điều này có thật sự giúp ích không?

Có thể giúp ích nếu sự thực hành đó diễn ra bằng sự chấp nhận một cách tự nhiên, kiên nhẫn và nhận thức cả bên trong bạn lẫn bên ngoài. Nhưng nếu sự thực hành này là do áp đặt bản thân phải làm vậy, thì điều này có thể sẽ khiến bạn kiềm nén ham muốn của mình. Ham muốn vẫn còn. Hoặc bạn cố gắng để sống nghèo khó và bạn hình thành định kiến với những người sống giàu có hay sự giàu có. Vậy thì việc lựa chọn này của bạn không hề giúp ích nhiều cho bạn. Tâm bạn vẫn hạn hẹp.

Mọi điều kiện sống đều là duyên để kích thích nhận thức mới của bạn. Việc bạn cảm thấy thoải mái khi ở trong một ngôi nhà có đủ điều kiện sưởi ấm vào mùa đông và thoáng mát vào mùa hè là chuyện hoàn toàn bình thường. Nhưng nếu bạn chống đối lại điều kiện sống trong một ngôi nhà nhỏ lạnh lẽo hay tỏ ra kiêu căng khi sống trong nhà đẹp thì vấn đề lại nằm ở thái độ sống của bạn. Như vậy đã hoàn cảnh sẽ giúp cho chúng ta thấy rõ hơn tâm mình, liệu nó đang phản ứng lại với điều kiện đó ra sao.

Bất cứ phản ứng tâm lý nào đều thể hiện tính sân, tham của bạn và xuất phát từ si. Bạn hãy đơn giản là phát hiện nó. Hãy đơn giản là quan sát nó. Đừng chống đối lại tham, sân của bạn. Không cần hổ thẹn về tham sân của bạn. Hãy đơn giản là lùi lại và chứng kiến nó. Hãy đơn giản là chấp nhận nó như một phần phản ứng khởi từ tiềm thức. Bằng cách chấp nhận, thì dù cuộc sống mang đến cho bạn những điều kiện sống nào, bạn đều dễ dàng và tự nhiên chấp nhận và sống hòa vào điều kiện đó mà không ở hai cực đoan: thích chí - ghét bỏ, kiêu ngạo - tự ti...

Điều quan trọng là sống thật với những phản ứng đang diễn ra bên trong bạn, chứ không phải là gạt bỏ nó hay phải cố theo một khuôn mẫu như khiêm tốn, tối giản... Tu học nghĩa là NHẬN THỨC, chứ không phải là gò ép mình vào một hoàn cảnh và cho rằng hoàn cảnh đó sẽ giúp bạn giác ngộ sớm hơn. Hoàn cảnh đơn giản kích hoạt nhận thức cho bạn. Cái nghèo vật chất chưa hẳn giúp bạn ngộ sớm, và cái giàu vật chất chưa hẳn ngăn con đường bạn đến với vô vi. Khi bạn nhận thức về nhu cầu của bản thân, chính nhận thức đó sẽ đưa bạn đến một cuộc sống hòa hợp với bên trong bạn. Và càng nhận thức đúng, bạn càng thấy mình không cần nhiều mà là rất ít. Bạn sẽ biết đâu là nhu cầu và đâu là ham muốn. Lúc này, bạn sẽ sống lối sống tối giản thật sự. ST.

BÀI 48: CÔNG DỤNG CỦA MUỐI.

1. Đuổi kiến: Rắc muối ở cửa ra vào, ngạch cửa sổ và bất cứ chỗ nào kiến chui vào trong nhà. Lý do là vì kiến sợ không dám bò lên muối.

2. Dập tắt lửa bùng cháy vì dầu mỡ: Nếu lửa bùng cháy vì dầu mỡ thì bạn hãy dập tắt ngọn lửa với muối (không dùng nước vì dầu nóng sẽ bay tung tóe).

3. Giữ nến khỏi chảy khi đốt: Nhúng cây nến mới vào trong một dung dịch muối đậm đặc trong vài giờ rồi lau cho thật khô, thì cây nến sẽ không chảy mau khi đốt lên.

4. Giữ cho hoa đã hái được tươi: Thêm một chút muối vào nước cắm hoa thì hoa sẽ được tươi lâu hơn.

5. Cắm hoa giả: Cho muối vào bình cắm hoa giả rồi thêm chút nước lạnh. Khi muối khô sẽ giữ các hoa giả tại chỗ.

6. Sửa tường: Muốn bít các lỗ đinh hoặc vết lõng trên tường thạch cao, lấy 2 muống muối và 2 muống bột bắp trộn với khoảng 5 muống nước.

7. Giết cỏ dại: Nếu cỏ dại mọc ở kẽ hở giữa các khối gạch hay khối đá trong vườn, bạn hãy rắc muối vào các kẽ này rồi tưới nước.

8. Nướng thịt ngoài trời: Khi nướng mà lửa bùng cháy vì mỡ nhỏ xuống than, rắc một ít muối lên ngọn lửa để kiềm chế ngọn lửa và khói mà không làm than nguội đi.

---**---

II. LAU CHÙI

9. Rửa sạch ống thoát bồn rửa chén bát: Hoà muối vào nước nóng rồi đổ vào ống thoát của bồn rửa chén để khử mùi và giữ cho mỡ không tích tụ.

10. Tẩy vết trắng trên bàn gỗ để lại bởi ly nước và đĩa nóng: Trộn muối với dầu thực vật rồi đem chà nhẹ lên vết dơ.

11. Chùi chảo gang dính mỡ: Rắc nhiều muối vào chảo rồi lấy khăn giấy chùi sạch.

12. Rửa tách trà / cà-phê cáu bẩn: Lấy muối trộn với xà-bông rửa chén rồi chà nhẹ lên vết cáu bẩn.

13. Chùi sạch tủ lạnh: Trộn dung dịch baking soda pha muối dùng để lau tủ lạnh sẽ làm mất mùi bên trong mà không phải dùng hóa chất.

14. Chùi đồ đồng hay đồng thau: Trộn muối, bột mì và giấm (tỉ lệ 1:1:1) rồi lấy bột nhào chà lên kim loại. Khoảng một tiếng sau thì lấy khăn mềm chùi sạch và miếng vải khô đánh bóng.

15. Chùi ri sét: Trộn muối và chanh với đủ nước để làm thành bột nhão. Sau đó chà lên chỗ sét rỉ, để cho khô, rồi lấy khăn mềm và khô chà sạch.

16. Rửa bình pha cà-phê: Cho muối và đá cục vào trong bình, lắc mạnh rồi súc bình cho sạch.

---**---

III. GIẶT QUẦN ÁO

17. Tẩy vết rượu vang trên khăn bàn bằng bông hay vải sợi: Lấy khăn hay giấy thấm rượu lau càng nhiều càng tốt, rồi rắc ngay muối lên chỗ rượu vang đổ. Muối sẽ giúp hút hết rượu ra khỏi các sợi vải của khăn bàn. Sau bữa ăn, ngâm

khăn bàn vào nước lạnh trong 30 phút trước khi đem giặt (cách này cũng hiệu nghiệm cho quần áo).

18. Phơi quần áo vào mùa đông: Trong lần giặt sau chót, thêm một chút muối để khi phơi trên dây ngoài trời, quần áo không bị đóng giá.

19. Giặt màn cửa in màu hay thảm: Dùng nước muối để giặt thì màu sắc sẽ tươi sáng hơn. Muốn cho các thảm bạc màu trông như mới, bạn hãy chà mạnh với một miếng vải nhúng trong nước muối thật mặn và đã vắt ráo.

20. Gột vết dơ của mồ hôi trên quần áo: Pha bốn muỗng ăn muối vào trong 750ml nước nóng, rồi nhúng miếng bọt biển vào trong dung dịch, chà lên vết dơ trên quần áo

21. Gột vết máu trên quần áo: Nhúng quần áo dính máu vào nước muối lạnh, sau đó giặt với nước xà-bông ấm rồi bỏ vào nước đem đun sôi.

22. Làm sạch mặt bàn ủi: Rắc một chút muối lên một miếng giấy rồi là bàn ủi nóng lên.

---**---

IV. CHĂM SÓC CÁ NHÂN

23. Bảo trì bàn chải đánh răng: Nhúng bàn chải đánh răng vào nước muối trước khi dùng lần đầu tiên thì bàn chải sẽ bền lâu hơn.

24. Đánh răng: Trộn một phần muối với hai phần baking soda. Dùng bàn chải đánh răng chà hỗn hợp lên răng giống như thường lệ. Bạn cũng có thể súc miệng bằng dung dịch nước muối hoặc dùng nước muối để làm sạch răng giả.

25. Súc miệng: Pha một phần muối và một phần baking soda vào trong nước sẽ giúp làm mất mùi hôi miệng.

26. Trị các bệnh về miệng: Nếu miệng bị loét, hãy súc miệng với nước muối ấm nhiều lần trong ngày.

27. Trị vết ong chích: Tắm nước vào vùng da bị ong đốt rồi áp lên trên một lớp muối để giảm sưng tấy.

28. Trị vết muỗi cắn: Vã nước muối lên chỗ muỗi đốt cho đỡ ngứa. Có thể dùng cao dán gôm muối trộn với dầu ô liu cũng hiệu nghiệm.

29. Xoa bóp sau khi tắm: Sau khi tắm, da hãy còn ướt bạn hãy chà thân thể với muối khô. Da sẽ dịu mát và máu sẽ lưu thông tốt hơn

30. Trị viêm họng: Thường xuyên súc miệng với nước pha muối.

---**---

V. TRONG BẾP:

31. Thử xem trứng có mới hay không: Bỏ hai muỗng nhỏ muối ăn vào nước rồi thả quả trứng vào: trứng mới sẽ chìm, trứng cũ sẽ nổi.

32. Luộc trứng lòng đỏ còn sống: Bạn hãy luộc trứng trong nước muối vì muối làm tăng nhiệt độ sôi của nước, vì vậy lòng trắng trứng chóng chín hơn.

33. Giữ cho trái cây không bị thâm: Bỏ trái cây vào nước có pha chút muối.

34. Lột vỏ trái hồ đào: Ngâm trái hồ đào vào nước muối trong nhiều giờ sẽ làm cho vỏ dễ lột hơn.

Tuyển tập bài viết sưu tập từ trang facebook THLN

35. Khử mùi hành tỏi trên bàn tay: Rửa với xà bông và nước rồi chà bàn tay lên bất cứ vật gì làm bằng thép không gỉ. Bạn cũng có thể chà hỗn hợp giấm và muối lên các ngón tay

36. Đánh lòng trắng trứng hay kem: Bạn hãy cho thêm chút muối, lòng trắng trứng hay kem sẽ chóng nổi

37. Giữ pho-mát được lâu hơn: Muốn cho pho-mát không bị mốc, bạn hãy bọc pho-mát trong miếng vải có tẩm nước muối trước khi cho vào tủ lạnh.

38. Bảo vệ mặt đáy của lò nướng: Nếu thức ăn trào xuống mặt đáy của lò nướng thì bạn hãy rắc một nhúm muối lên chỗ dơ. Chỗ dơ này sẽ không cháy khét và được nướng thành một lớp vỏ cứng dễ cạy ra khi lò để nguội.

Hy vọng những công dụng trên của muối sẽ giúp các mẹ có thêm những cách hay để bảo quản và dọn dẹp cho căn bếp xinh của mình, cũng như chăm sóc sức khỏe tốt hơn

Sưu tầm

BÀI 49: TÂY DU KÝ.

Tôi từng đọc được 1 đoạn về "Tây Du Ký" rằng Đường Tăng là một người rất cẩn thận, luôn thích chăm lo cho các đồ đệ của mình.

Ngày nọ, ngài phát hiện trên quần áo của Tôn Ngộ Không có 1 lỗ thủng, cho nên đã lạng lẽ vá lại lỗ thủng đó. Ngày hôm sau, ngài phát hiện lỗ thủng đó lại tiếp tục bung ra, cho nên, một lần nữa lạng lẽ vá lại.

Ngày thứ 3 vẫn vậy, ngài vẫn tiếp tục vá.

Dù cho cẩn thận đến thế, nhưng Tôn Ngộ Không lại thấy tức giận vô cùng. Một ngày nọ, không chịu nổi nữa, nó bèn nói: "Sự phụ, người đừng quản mấy chuyện không đâu như thế này nữa được không? Người cứ đem lỗ thủng trên quần con vá lại như thế, đuôi của con biết để chỗ nào?"

Người trộm bóng có câu: "Bạn không thể can thiệp vào cuộc sống của người khác, cho dù là vì muốn tốt cho đối phương."

Đúng là vậy, việc bạn can thiệp một cách mù quáng đến những chuyện không liên quan đến mình, nhiều khi sẽ đẩy bạn rơi vào tình huống có ý tốt mà không được đền đáp.

Cho nên, con người đến một độ tuổi nào đó vẫn là nên học cách "giữ chừng mực". Thế nào là giữ chừng mực, là không quản chuyện không liên quan đến mình. Như thế vừa là tôn trọng người khác, vừa giữ yên tĩnh cho chính mình.

Sưu tâm.

BÀI 50: MỘT NGƯỜI LÃNH ĐẠO MUỐN QUẢN ĐƯỢC QUÂN, TUYỂN ĐƯỢC NGƯỜI TÀI, BẮT BUỘC PHẢI HỘI TỤ ĐỦ 3 ĐẶC ĐIỂM NÀY.

1. Giả mù

Tại sao phải giả mù? Câu chuyện sau sẽ trả lời cho câu hỏi này.

Một vị vua đang dạo bước trong thành, đột nhiên thấy trước mặt có hai vị tướng đang ẩu đả. Người vung tay, kẻ vung chân, máu chảy đầm đìa, nhưng họ vẫn tiếp tục đánh nhau và không hề có dấu hiệu dừng lại. Thấy cảnh tượng đó, vị vua này gương mặt bình thản, lựa con đường khác để đi.

Đi chưa được bao xa, ông lại thấy trước mặt có một con trâu đang thở phì phò. Khi này, ông quyết định dừng lại để tìm hiểu nguyên nhân. Những người thủ hạ theo hầu ông thấy lạ quá, tại sao chuyện của người thì không quan tâm, lại hứng thú với chuyện con trâu, lẽ nào trâu quan trọng hơn người?

Vị vua bèn giải thích, hai vị tướng đánh nhau, đây là chuyện của người ta, tự khắc họ sẽ dàn xếp ổn thỏa. Theo ông, đây là cơ hội tốt để đánh giá năng lực hai người. Mặt khác, con trâu này thở phì phò, có thể đây là dấu hiệu cảnh báo điều gì đó sắp đến: Sự thay đổi thời tiết, thiên tai, ... Những điều này có thể ảnh hưởng đến người dân, vì vậy ông cần phải quan tâm.

Một người lãnh đạo giỏi sẽ phân định rõ ràng trách nhiệm của mỗi nhân viên và không tùy tiện can dự vào công việc của họ.

Đối với nhiều vấn đề xảy đến trong công ty, lãnh đạo dù biết cũng nên giả vờ như không biết, để những người cấp dưới tự tìm cách giải quyết. Bằng cách này, lãnh đạo có thể đánh giá chính xác năng lực của nhân viên. Nếu nhân viên mắc sai lầm gây tổn thất cho công ty, người lãnh đạo giỏi sẽ coi như đó chi phí phải trả cho việc chọn người. Đừng oán trách họ vì đã vấp ngã, hãy tự hỏi bản thân tại sao lúc đầu cho người ta ngồi vào vị trí đấy.

2. Giả điếc

Trong một công ty luôn đầy rẫy những tin đồn, những tin đồn này có khả năng lan truyền rất nhanh và dễ dàng lọt đến tai của lãnh đạo.

Có những người lãnh đạo luôn trông ngóng và phân nào tin vào những lời đồn này, bởi theo họ, “không có lửa làm sao có khói”. Nếu ngày nào không nghe được thông tin “ngầm”, họ sẽ cảm thấy bức rứt, khó chịu, cho rằng ở đâu đấy đang có sự bùng nổ.

Thậm chí, có những người lãnh đạo khuyến khích nhân viên giám sát lẫn nhau, sau đó báo cáo cho họ những nhân viên nào đang có thái độ không đúng mực.

Những người lãnh đạo này có thể hỏi những câu như: “Cấp trên của em dạo này thế nào? Em thấy anh ta làm việc có vấn đề gì không?”. Khi gặp câu hỏi này, nhân viên biết trả lời thế nào đây. Cấp trên của họ luôn có những điểm làm chưa tốt, nhưng nếu họ chia sẻ thật cho lãnh đạo, liệu cấp trên của họ có bị ảnh hưởng? Còn nếu vờ nói cấp trên làm tốt, thì lời nói dối đó có thể khiến họ không tự nhiên, làm lãnh đạo nghi ngờ không trung thực, thật khó khăn đôi bờ.

Một người lãnh đạo giỏi, họ sẽ làm thình trước những thông tin nhạy cảm, để những người nhân viên tự tìm hiểu và giải quyết, từ đó có thể đánh giá được trình độ nhân viên của mình.

3. Vờ như không biết làm

Một người lãnh đạo giỏi phải làm sao để nhân viên của mình tưởng rằng mình nghĩ không thông, làm cũng không ra h.ồn. Bằng cách này, những nhân viên của họ sẽ phải suy nghĩ nhiều hơn, phải làm nhiều hơn, từ đó nâng cao nhận thức và năng lực giải quyết vấn đề của họ.

Muốn bồi dưỡng nhân tài, cho dù biết, lãnh đạo cũng phải vờ như mình không biết, sẵn sàng lắng nghe ý kiến của những người cấp dưới.

Nếu một vấn đề nào đó có thể được lãnh đạo giải quyết một cách dễ dàng, lãnh đạo cũng phải vờ như mình không biết làm, để những người cấp dưới tự tìm phương hướng giải quyết.

Nguồn: Trí thức trẻ

ST

BÀI 51: ĐỌC CHO KHÔN RA.

1. Có những người bạn, chơi tương thân lắm rồi, mà vẫn chưa hiểu nhau được mấy. Chỉ cần liên quan tới tiền bạc, bạn thân cũng dễ thành người dưng. Có người, tương yêu thương nhau nhiều lắm, mà chỉ một tin nhắn thôi là đường ai nấy đi. Ngày hôm nay có tiền, ở bên người này. Ngày mai hết tiền, mất việc, ở bên người kia, hoặc chỉ còn lại một mình. *Cuộc đời khó lường.*

2. *Đừng đánh giá người này thế này thế nọ khi không biết họ phải sống khó khăn hơn mình thế nào, họ phải trải qua cái gì. Mình đến trường, còn người ta phải đi bán hàng, vì người ta không may mắn như mình. Mình lương 5 triệu, người ta lương 50 triệu, vì người ta cố gắng gấp 10 lần mình.*

Đừng thấy người ta hơn mà ghét, người ta kém mà khinh. Nếu người ta sai mà không giúp được thì cũng nên im lặng. Sự ồn ào có thể giết chết những suy nghĩ đẹp.

3. Ai cũng thay đổi. Mới hôm qua còn nghĩ mình không thể sống thiếu được người này thì bữa sau lại đã ở bên một người khác.

Hiện tại là như thế thì biết thế, và tận hưởng nó. Ai biết trước chính mình sẽ thay đổi thế nào.

Mặt trời cũng sẽ có ngày tắt, chỉ là mình không sống đủ lâu để nhìn thấy.

4. *Yêu ai đó chỉ vì nụ cười của người đó, vậy thì ắt hẳn tình yêu sẽ tan vỡ khi gặp một nụ cười khác. Cái quan trọng hơn là sự thấu hiểu, không phải là nụ cười hay mái tóc.*

5. Hai người yêu nhau, nên cưới nhau. Hai người cưới nhau, rồi có con. Có con rồi, chị vợ không còn đủ dịu dàng và nhắc nhiều đến tiền hơn. Anh chồng thấy ngọt ngào, chán về nhà và tìm thú vui bên ngoài. Chị vợ ngày đi làm, tối chăm con, mệt mỏi và chán nản vì chồng vô tâm. Họ chia tay. Thực ra tình yêu đến thì dễ, nhưng mấy ai đủ khéo léo để giữ nó. Gặp nhau là cái duyên, lầy nhau là cái phận, còn ở lại bên nhau là do mình cả thôi.

6. *Có người cả đời cũng không biết mình muốn gì. Ở xã hội sống theo chủ nghĩa tập thể và sống vì ngày mai thay vì ngày hôm nay, người ta quên mất mình nên sống cho cả chính mình. Ai cũng nhìn người khác để sống. Đam mê nhiều khi là sự xa xỉ, hoặc là điều kỳ cục.*

7. Tham lam thật giống như uống thuốc tự sát từ từ. Phải chậm lại một chút, xem cái đó có thực sự cần không, và nếu không làm thì có ảnh hưởng gì lớn không. Nhiều khi mình tưởng mình quan trọng, nhưng không phải.

8. *Ai cũng bảo nhau sống đơn giản, không nên nghĩ nhiều, nhưng chẳng mấy ai làm được.*

Dĩ nhiên là vẫn có những người chẳng bao giờ nghĩ gì nhiều, nhưng chắc chắn họ vẫn nghĩ tới lợi ích và sự thoải mái của bản thân họ. Kẻ ích kỷ thì sống đơn giản hơn, kẻ thối đạo thì hay u sầu. Không biết cái nào hơn cái nào.

9. Mẹ 50 năm cuộc đời ăn cơm trắng chan nước sôi, bán rau, để hàng tháng gửi tiền cho con. Con bị nghiện, mẹ vẫn gửi tiền cho con, và vẫn cơm trắng chan nước sôi. Không hẳn yêu thương nhiều đã là tốt. Và không phải ai cũng biết cách thương người thương mình. nguồn sưu tầm

BÀI 52: 7 BÀI HỌC ĐẮT GIÁ NĂM 2021 ĐÃ DẠY CHÚNG TA.

1. Dịch bệnh khiến tình hình tài chính các công ty, doanh nghiệp gặp rất nhiều khó khăn. Bất kỳ ai cũng có thể trở thành người thất nghiệp sau một đêm. Vậy nên, đừng để thu nhập chỉ đến từ một nguồn duy nhất.

2. *Luôn luôn có khoản tiền dự phòng cho trường hợp khẩn cấp. Đừng để bản thân rơi vào thế bị động, chờ người cứu trợ. Khi mọi người đều khó khăn, bạn không thể có một cánh tay để bám víu ngay tức khắc. Hãy cố gắng tích lũy tiền để có thể sống trong 6 tháng nếu có bất kỳ biến cố xảy ra và bạn không thể kiếm thêm tiền.*

3. Đừng tiết kiệm những đồng tiền còn sót lại sau khi mua sắm, mà hãy dùng khoản tiền trừ đi khi đã tiết kiệm, đầu tư để mua những gì bạn thích.

4. *Dành thời gian cho bản thân, chăm sóc nhà cửa, đọc sách, nấu ăn, trò chuyện với gia đình. Bạn nên trân trọng hơn những khoảnh khắc yêu thương bản thân và những người mình thương yêu.*

5. Nâng cao khả năng chịu đựng cho tình huống xấu bất ngờ xảy ra, chấp nhận cuộc sống sẽ có lúc khiến bạn phải thay đổi dự định của mình.

6. *Nếu bạn thực sự muốn cái gì, hãy tự đứng lên và bước ra ngoài để lấy nó. Không ai khác có thể làm thay những điều bạn muốn, ngoại trừ bạn.*

7. Bạn không cần phải phấn đấu để sống một cách ảm tượg, giàu sang nhất. Hãy sống một cuộc đời ý nghĩa, khỏe mạnh và an yên. Đó chính là thứ vô giá của cuộc đời mà nhiều tiền cũng không thể mua được.

Giữa những bộn bề, bon chen của cuộc sống, mong bạn vẫn vững tin vào tương lai.

ST

BÀI 53: RÈN LUYỆN NGAY 31 KỸ NĂNG MỀM QUAN TRỌNG NHẤT TRONG CUỘC SỐNG & CÔNG VIỆC TỪ NĂM 2021 NHÉ!

1. Kỹ năng học tập, nghiên cứu

Để có thể rèn luyện tốt kỹ năng này, người học cần có khả năng tổng hợp và lập luận chắc chắn để phân tích chính xác và đưa ra các mệnh đề có tính thuyết phục cao.

2. Kỹ năng giao tiếp trong cuộc sống, công việc

Nếu bạn là một người có khả năng giao tiếp, bạn sẽ có được rất nhiều thuận lợi từ mọi môi quan hệ và cơ hội thăng tiến cũng rộng mở hơn. Phía sau kỹ năng giao tiếp tốt là những ngày luyện tập nói chuyện hằng ngày và đúc kết kinh nghiệm dần dần mới thành thạo được.

3. Kỹ năng viết

Dù bạn là ai hay làm trong bất cứ lĩnh vực nào, chắc chắn sẽ có rất nhiều trường hợp cần đến kỹ năng viết. Muốn rèn luyện kỹ năng viết thì bạn cần phải **NỖ LỰC** luyện tập. Nếu bạn sở hữu kỹ năng viết tốt thì mọi lời nói và ý nghĩa câu từ bạn muốn truyền đạt sẽ **THUYẾT PHỤC** người khác hơn.

4. Kỹ năng nói trước đám đông

Nguyên tắc đầu tiên là bạn phải biết mình cần nói cái gì. Sau đó, hãy áp dụng kỹ năng viết liệt kê nó thành những ý chính và soạn bài nói của mình tập trung vào những điểm này thôi. Ngoài ra, hãy chú ý đến thời gian nói, tránh lan man, và coi người nghe là bạn bè.

5. Kỹ năng thuyết phục

Kỹ năng này không chỉ sử dụng trong việc kinh doanh, hợp tác,... mà bất kể khi nào bạn muốn người khác nghe theo ý kiến của mình. Từ việc nhỏ nhất đến lớn lao, kỹ năng thuyết phục là thứ bạn **KHÔNG THỂ KHÔNG CÓ**.

6. Kỹ năng xây dựng niềm tin

Điểm khác biệt giữa người thành công so với người bình thường chính là họ có một niềm tin mãnh liệt vào việc bản thân làm. Niềm tin này là **SỨC MẠNH**, là **NGỌN LỬA** thôi thúc họ **CHIẾN ĐẤU** bằng mọi giá phải đạt được mục tiêu đã đề ra.

7. Kỹ năng trình bày vấn đề

Để luyện tập kỹ năng trình bày, bạn cần:

- Chuẩn bị nội dung trước
- Đặt mình dưới góc độ người nghe
- Sử dụng ngôn ngữ đơn giản và súc tích
- Giọng trình bày cần đủ truyền cảm
- Để ý đến ngôn ngữ cơ thể
- Biết cách để dẫn dắt mọi người
- Sử dụng ví dụ cụ thể
- Vận dụng công nghệ (Powerpoint, infographic, hình ảnh, số liệu...)

8. Kỹ năng quản lý thời gian

Bạn luôn luôn cần phải **KIỂM SOÁT** tốt cách bạn sử dụng thời gian. Hãy xác định ưu tiên trong công việc, checklist các công việc cần làm và **PHẢI** làm được nó

9. Kỹ năng quản lý tinh thần

Nếu bạn biết quản lý tinh thần một cách đúng đắn và tích cực thì mọi thứ sẽ rất dễ dàng hơn nhiều.

Một tinh thần tốt là:

- *Tích cực và năng động*
- *Quan tâm, thân thiện và có tinh thần trách nhiệm với mọi người*
- *Giúp đỡ, đối xử tử tế và đồng cảm cho người khác*
- *Luôn tạo cảm hứng cho bản thân và cho mọi người*
- *Tôn trọng, biết ơn, tin tưởng và trung thực*
- *Nhiệt huyết, quyết liệt trong công việc*

10. Kỹ năng quản lý sự tập trung

Tập trung ở đây là năng lực tập trung sự chú ý vào công việc mà bạn đang làm. Người có thể duy trì sự tập trung trong một thời gian dài thể hiện tốt hơn trong tất cả mọi thử thách.

Hãy:

- *Tập trung vào chính bạn*
- *Tập trung vào người khác*

Và

- *Tập trung vào thế giới rộng lớn kia!*

11. Kỹ năng thư giãn

Biết cách thư giãn là một điều **VÔ CÙNG QUAN TRỌNG** trong việc đảm bảo sức khỏe và hạnh phúc.

- *Tập hít thở thật sâu*
- *Tạo thói quen tập thể dục thường xuyên*
- *Viết nhật ký để nhìn nhận vấn đề và vượt qua căng thẳng*
- *Nghe nhạc thư giãn*
- *Tạo thói quen ngủ thả lỏng, thư giãn.*
- *Xoa bóp bàn chân*
- *Luyện tập thiền định*
- *Ôm người bạn yêu thương*

12. Kỹ năng thay đổi & thích nghi

Đây là kỹ năng giúp bạn chủ động tìm hiểu về môi trường mới, thiết lập mối quan hệ rộng rãi, tích cực tham gia hoạt động, và nắm bắt sự thay đổi để phát triển.

- *Đừng căng thẳng khi có sự thay đổi, hãy tập thích nghi với nó.*
- *Tập trung vào giá trị mới thay vì vào nỗi sợ hãi*
- *Chấp nhận quá khứ, chiến đấu với hiện tại, và sắp xếp cho tương lai*
- *Đừng trông đợi vào sự ổn định*

13. Kỹ năng giải quyết vấn đề phát sinh

Có vô vàn những vấn đề bắt buộc chúng ta phải giải quyết, mà không vấn đề nào giống vấn đề nào cả. Điều quan trọng là bạn đủ TƯ DUY, NỘI LỰC, và PHẢN XẠ để giải quyết vấn đề đó một cách hiệu quả nhất.

- Đánh giá vấn đề
- Quản lý vấn đề
- Ra quyết định
- Giải quyết vấn đề
- Xem xét kết quả

14. Kỹ năng tự tin

Cách luyện tập để có sự tự tin:

- Hiểu & Yêu bản thân
- Động viên bản thân
- Không ngừng học hỏi
- Vượt qua nỗi sợ hãi của bản thân.
- Chấp nhận thất bại và biết đứng lên.
- Luôn trang bị cho mình một vốn kiến thức đủ để dùng
- Kiếm được tiền!

15. Kỹ năng lãnh đạo

Để trở thành người lãnh đạo giỏi bao gồm nhiều yếu tố:

- Truyền cảm hứng
- Thay đổi và thích nghi
- Lên kế hoạch, tổ chức
- Thuyết trình trước công chúng
- Ra quyết định
- Giải quyết vấn đề
- Tư duy chiến lược
- Tự tin và quyết đoán
- Giao việc
- Thấu hiểu chính mình và thấu hiểu người khác
- Biết tạo động lực

16. Kỹ năng nhận diện đối phương

Nếu bạn học được kỹ năng nhận diện đối phương, bạn sẽ biết cách hợp tác với đúng người, tạo ra hiệu quả trong giao tiếp và có những mối quan hệ **CHẤT LƯỢNG** hơn.

17. Kỹ năng truyền cảm hứng

Để có thể truyền cảm hứng cho người khác thì bạn phải trải qua thời gian **TÌM HIỂU – HỌC HỎI – THỬ NGHIỆM – ĐÚC KẾT**.

- Gây ấn tượng với người khác qua những câu chuyện hay trích dẫn
- Luôn lạc quan, tích cực trong mọi hoàn cảnh
- Có định hướng rõ ràng cụ thể.
- Chia sẻ những trải nghiệm hay thành công của bạn.
- Xây dựng niềm tin cho người khác

18. Kỹ năng LẮNG NGHE

Giao tiếp đòi hỏi cả 2 kỹ năng là **NÓI** và **LẮNG NGHE**.

- *Lắng nghe sẽ giúp bạn hiểu vấn đề.*
- *Lắng nghe sẽ giúp bạn tiếp thu kiến thức mới.*
- *Lắng nghe để bạn có thể mở rộng quan hệ.*
- *Lắng nghe để biết cách giải quyết.*

19. Kỹ năng đặt câu hỏi

Những điều kỹ năng đặt câu hỏi sẽ giúp bạn:

- *Khuyến khích sự tham gia của người đối diện.*
- *Dẫn dắt cuộc đối thoại.*
- *Tạo được môi trường thân thiện trong giao tiếp.*
- *Tạo được quan điểm chung giữa đôi bên.*
- *Xây dựng – củng cố được mối quan hệ tốt đẹp hơn.*
- *Xoa dịu được những mâu thuẫn trong các cuộc tranh luận.*
- *Thể hiện sự chân thành, quan tâm đến người khác.*

20. Kỹ năng lên kế hoạch

Kỹ năng này giúp bạn xem xét quỹ thời gian và điều bạn cần làm để đạt được những mục tiêu đã đề ra.

- *Rèn luyện tư duy có hệ thống*
- *Phối hợp nhuần nhuyễn các nguồn lực*
- *Tập trung vào các mục tiêu đề ra*
- *Chuẩn bị cho sự thay đổi và ứng phó nhanh chóng.*

21. Kỹ năng tư duy sáng tạo

Hãy setup tư duy:

- *Gạt bỏ những kiến thức linh tinh không cần thiết.*
- *Gạt bỏ những kinh nghiệm trong quá khứ để không phụ thuộc vào nó*
- *Tạo điều kiện phát triển khả năng sáng tạo ở mức tối đa*

Cách phương pháp rèn luyện:

- *Đặt vấn đề và lật ngược vấn đề.*
- *Liên tưởng sáng tạo.*
- *Phân tích hình thái.*
- *Luôn luôn thực tế – Sáng tạo chứ đừng ảo tưởng.*
- *Đừng ngại khó khăn rủi ro*
- *Hành động!*
- *Biết tận hưởng thành quả*

22. Kỹ năng chịu áp lực cao

Người có khả năng này sẽ tự chủ được quá trình giải quyết công việc.

Cách luyện tập:

- *Xác định mục tiêu trong công việc rõ ràng*
- *Mỗi ngày đi ra xa khỏi vùng an toàn một chút*
- *Tạo thói quen luôn làm những việc thiết yếu trước*
- *Biết tách mình ra khỏi cảm xúc*
- *Chủ động chia sẻ công việc*
- *Tư duy giải quyết vấn đề một cách quyết liệt*

23. Kỹ năng kiên trì & nỗ lực

Kiên trì chính là kỹ năng quan trọng nhất trong đời người! Càng nỗ lực càng thành công, càng kiên trì càng may mắn!

Luyện tập:

- Suy nghĩ thật kỹ trước khi bỏ cuộc.
- Tìm ra điểm yếu của bản thân
- Tự khích lệ bản thân.
- Đừng ngại học hỏi và chia sẻ với người khác.
- Nắm bắt cơ hội và loại bỏ suy nghĩ không làm được

24. Kỹ năng làm việc hiệu suất cao

- Chọn lựa các việc ưu tiên
- Lấy hiệu quả làm ưu tiên hàng đầu
- Kết hợp các việc liên quan
- Sáng suốt khi quản lý thời gian
- Chủ động học hỏi

25. Kỹ năng làm chủ cảm xúc

- Đừng phản ứng vội khi có vấn đề phát sinh.
- Nhận định lại tình hình lúc vấn đề phát sinh như thế nào
- Điều chỉnh trạng thái cơ thể
- Thay đổi sự chú ý đối với các cảm xúc tiêu cực.
- Cho mình 15 phút bình tĩnh.
- Hít thở sâu
- Xuống giọng khi nói
- Cư xử với người khác như cách bạn muốn họ đối xử với mình

26. Kỹ năng TỪ CHỐI

Có những lúc bạn phải nói “không” và từ chối khéo léo để tránh phiền hà và áp lực cho bản thân mình.

Bí quyết:

- Hiểu rõ bản thân mình muốn gì và cần gì
- Luôn tỏ thái độ lịch sự
- Giải thích rõ ràng
- Đừng cảm thấy có lỗi

27. Kỹ năng QUAN SÁT

Quan sát là cách nhìn nhận sự vật, hiện tượng trong cuộc sống một cách chi tiết và có phân tích về nó. Không chỉ nhìn một chi tiết kỹ càng mà ta còn thấy được các sự việc liên quan, xâu chuỗi chúng thành vấn đề: **QUAN SÁT – SUY LUẬN – ĐÚC KẾT – HỌC HỎI.**

Để trau dồi kỹ năng quan sát bạn cần:

- Nhẫn nại, tập trung
- Đặt câu hỏi và ghi nhớ
- Nâng cao kỹ năng giao tiếp.
- Phân tích và đưa ra quyết định.
- Suy luận và đúc kết.

28. Kỹ năng xây dựng mối quan hệ

- Dám mạo hiểm.
- Ưu tiên chất lượng.
- Biết cách tự giới thiệu.
- Duy trì cuộc trò chuyện.
- Luôn lạc quan, yêu đời .
- Lắng nghe một cách sâu sắc .
- Thể hiện sự đồng cảm .
- Hưởng ứng lại một cách khôn khéo .
- Đồng bộ và hợp tác.
- Hành động chính trực.
- Khen ngợi.

29. Kỹ năng thương lượng, đàm phán

Đề luyện kỹ năng này ta cần:

- Kỹ năng giao tiếp + ngôn ngữ cơ thể linh hoạt
- Xây dựng sự tin tưởng
- Tập trung điểm tương đồng với người đối diện
- “Nói có sách, mách có chứng”
- Khả năng phân tích tính 2 mặt của vấn đề
- Hiểu vị trí của bản thân và của đối phương
- Chú ý lợi ích của người nghe.
- Điều chỉnh phản ứng thích hợp với hoàn cảnh
- Biết tạo tính bức bách, cảm giác khan hiếm
- “Chốt hạ” – Tạo ra đòn bẩy thuyết phục quyết đoán.

30. Kỹ năng hài hước

Hài hước một chút, bạn sẽ có nhiều trải nghiệm thú vị, đem lại niềm vui cho người khác, thành công đến gần hơn.

- Giữ tâm lý lạc quan, tích cực và vui vẻ
- Nhìn nhận thế giới từ góc độ thú vị
- Luyện tập trí nhớ và khả năng phản ứng
- Nói đùa tùy vào đối tượng
- Quan sát tâm trạng của đối phương
- Nội dung nói đùa lành mạnh, có thiện ý
- Chú ý hành vi
- Không ngừng cập nhật thông tin.
- Nắm bắt xu hướng mới.

31. Kỹ năng tư duy

- Luyện tập tư duy phản biện bằng cách đặt câu hỏi
- Luôn tính trước nhiều bước
- Hiểu rõ định kiến của chính mình
- Xem xét mọi thứ
- Đọc sách
- Đặt mình vào vị trí của người khác

Tuyển tập bài viết sưu tập từ trang facebook THLN

– Chơi trò chơi trí tuệ hàng ngày

**HỌC THÊM MỘT KỸ NĂNG LÀ THÊM MỘT ĐIỀU TUYỆT VỜI
TRONG CUỘC SỐNG! ST**

BÀI 54: ĐỪNG NHƯ “THẦY BÓI XEM VOI”, NHÀ LÃNH ĐẠO GIỎI CẦN TRÁNH XA NHỮNG ĐÁNH GIÁ VỘI VÀNG, PHIÊN DIỆN, CHỦ QUAN VỀ NHÂN SỰ CỦA MÌNH.

Bất kỳ doanh nghiệp nào cũng mong muốn xây dựng một tổ chức minh bạch, thưởng phạt công minh. Chính vì vậy, doanh nghiệp cần phải đánh giá nhân sự, kể cả khi việc này tốn rất nhiều thời gian và không hề dễ dàng.

Tuy nhiên, thứ khiến doanh nghiệp cảm thấy đánh giá nhân sự khó khăn không phải vì họ không có khả năng để làm, mà bởi vì thiếu hụt rất nhiều dữ liệu để đưa ra được những đánh giá khách quan, công bằng.

🔥 Do đó, để tạo dựng được cơ sở giúp đưa ra được đánh giá chính xác, trực quan và minh bạch cho dài hạn, doanh nghiệp sẽ cần:

1. Ghi nhận một cách liên tục và toàn diện:

- Đảm bảo việc đánh giá nhân sự phải được ghi nhận liên tục ở bất kỳ thời điểm nào, định vị một nhân viên đang ở vị trí nào trong bức tranh tổng thể về nhân sự. Đưa ra ý kiến dù khen hay chê, những gợi ý hoặc góp ý rất nhỏ để giúp nhân viên tốt hơn.

2. Chuyên môn hóa và đánh giá khách quan:

- Chủ động xây dựng tiêu chí đánh giá cụ thể phù hợp với từng phòng ban: Chủ động khởi chạy đánh giá theo từng chu kỳ: tháng, quý, năm một cách hệ thống, bài bản. Sử dụng đa dạng các loại mẫu đánh giá bao gồm: tự đánh giá, đánh giá từ đồng nghiệp, đánh giá từ quản lý, leader. Giúp doanh nghiệp lược bỏ hoàn toàn yếu tố cảm tính trong đánh giá và dễ dàng đưa ra được kết quả đánh giá dựa trên góc nhìn đa chiều.

3. Hệ thống báo cáo, tổng hợp dữ liệu trực quan:

- Tự động tổng hợp kết quả đánh giá, góc nhìn dưới nhiều dạng biểu đồ, đầy đủ thông tin, lát cắt nhân sự.

- Tổng hợp dữ liệu toàn bộ nhân sự tại một trang duy nhất. Nhìn vào là có thể nắm bắt được ngay hiệu suất làm việc và mức độ gắn kết của nhân sự đối với công ty, từ đó dễ dàng đưa ra được quyết định, hành động phù hợp để phát triển đội ngũ nhân sự của công ty.

>>> Phần mềm quản lý và đánh giá nhân sự toàn diện từ Base.vn này <https://bit.ly/app-danhgiahieusuat-basevn> sẽ là công cụ đắc lực giúp doanh nghiệp giải quyết bài toán đo lường và đưa ra đánh giá chính xác về nhân sự. Chẳng còn lo thiếu hụt dữ liệu rồi lại đánh giá nhân sự như “thầy bói xem voi”, vì Base sẽ giúp doanh nghiệp:

✔ Tiết kiệm và tối ưu nguồn lực thời gian, con người cho các hoạt động đánh giá.

✔ Xây dựng văn hóa chủ động, minh bạch.

✔ Nhìn nhận được đa chiều về cả thái độ, năng lực, khả năng thích ứng chứ không chỉ thuần túy về chuyên môn của nhân viên.

✔ Hướng được sự tập trung, nỗ lực của nhân viên vào mục tiêu cần đạt được, nâng cao năng suất làm việc và gia tăng mức độ gắn bó với công ty.

Tuyển tập bài viết sưu tập từ trang facebook THLN

✔ Tích hợp sẵn các tính năng quản lý từ xa, chỉ cần sử dụng Smartphone hoặc máy tính bảng là có thể nắm bắt, đánh giá nhân sự một cách nhanh chóng.ST

BÀI 55: MUỐN TRỞ NÊN GIÀU CÓ & KIẾM RẤT RẤT NHIỀU TIỀN CHÚNG TA CẦN BIẾT CHÍNH XÁC LÝ DO TẠI SAO BẠN CHƯA GIÀU.

1. Không có mục tiêu rõ ràng
2. *Sống không có định hướng*
3. Thiếu khát vọng
4. *Không có niềm tin vào bản thân*
5. Đố kị với những người giỏi hơn bạn & vô tình tước đi quyền học hỏi
6. *Nghĩ ngán thích ăn xổi kiếm tiền nhanh mà nhàn*
7. Luôn làm việc 1 mình, cá nhân hoá không có đội nhóm hoặc không có kỹ năng làm việc đội nhóm
8. *Không có thương hiệu cá nhân, sống tùy tiện*
9. Cả ngày toàn làm những việc không tên, những công việc giá trị thấp
10. *Những hành động của bạn hàng ngày không tương thích với mục tiêu vì có mục tiêu đâu mà tương thích*
11. Coi làm giàu chỉ là muốn thôi chứ không phải quyết tâm hay buộc phải trở nên giàu có
12. *Nghĩ nhiều quá nhưng không làm gì cả*
13. Không chiến thắng được bản thân, luôn đưa ra lý do trì hoãn
14. *Ngưỡng chấp nhận thấp kiểu như "thôi thu nhập như thế là tốt lắm rồi"*
15. Lười đọc sách & phát triển bản thân, họ nghĩ rằng sự nghiệp học tập chỉ dừng lại trong trường lớp
16. *Dành thời gian sống ảo & đếm like thay vì tập trung hành động*
17. Chọn sai nghề nghiệp & không phải điểm mạnh của bạn
18. *Để bỏ cuộc & thiếu tính kiên trì. Rất hào hứng với một cơ hội mới nhưng khó khăn là bỏ cuộc bởi họ mang tâm thế kiếm tiền dễ dàng.*
19. Tiêu xài nhiều hơn số tiền mình kiếm được, không có kỹ năng quản lý tài chính
20. *Không chịu tu thân, lười biếng*
21. Có quá nhiều niềm tin tiêu cực về tiền bạc như: "Thà nghèo mà hạnh phúc còn hơn giàu mà bất hạnh", "Có nhiều tiền chưa chắc đã hạnh phúc", "Người giàu thường tham lam & ích kỷ", "Giàu nghèo có số", "Tiền làm tha hoá con người", ...nhưng thực tế lại không phải vậy.
22. *Lười suy nghĩ*
23. Không biết quản trị thời gian. Họ chỉ ước 1 ngày có nhiều giờ hơn chứ không nghĩ cách làm sao để sử dụng thời gian 1 cách hiệu quả
24. *Không học cách đầu tư, chỉ số đầu tư = 0*
25. Sống hôm nay không cần biết ngày mai sẽ ra sao
26. *Luôn đổ lỗi cho hoàn cảnh & cho người khác để tự an ủi mình, vô tình bạn giao phó cuộc đời của mình cho người khác. Không chịu 100% trách nhiệm với những gì xảy ra trong cuộc đời của mình*
27. Thiếu tính chủ động, luôn sống thụ động và trông chờ người khác & làm việc vừa đủ tròn vai không hơn không kém

28. *Thiếu tính kỷ luật, sống buông thả để mặc dòng đời tự thả trôi & quá nuông chiều sở thích bản thân, muốn hưởng thụ sớm.*

29. Biết quá nhiều những thứ không nên biết & những thứ cần biết lại không biết hoặc không hiểu thấu, không ứng dụng những gì mình học vào cuộc sống hay công việc kinh doanh

30. *Sức khỏe yếu không chăm sóc bản thân*

31. Luôn tiêu cực & kết giao với người tiêu cực

32. *Thiếu quyết đoán, đứng trước cơ hội luôn nhìn thấy khó khăn thay vì cơ hội*

33. Chọn sai người bạn đời, đôi khi bạn muốn làm nhưng người bạn đời của bạn cản

34. *Luôn than trách công việc hiện tại của mình nhưng không thay đổi để công việc giúp bạn đạt được mục tiêu "Chị làm nhà nước lương thấp lắm, lên công ty chẳng biết làm gì" nhưng khi được nghe lời khuyên "Chị hãy thay đổi môi trường & làm công việc chị yêu thích" thì họ đưa ra hàng trăm lý do "chị quá già", "chị có con nhỏ", "chị không biết làm gì", "chị không có tiền để khởi nghiệp kinh doanh",...*

35. Thiếu quá nhiều kỹ năng mềm & khả năng kết giao. Họ không biết bán hàng đó là 1 trong những kỹ năng quan trọng nhất để trở nên giàu có

36. *Thiếu tính trung thực*

P/s: Bạn có thể liệt kê thêm lý do vì sao bạn chưa giàu nhé. Mỗi cá nhân có mỗi hoàn cảnh xuất thân, những mục tiêu quan điểm & giá trị sống riêng, bạn có thể tự liệt kê và thẳng thắn nhìn lại, bắt đầu lên kế hoạch thay đổi để trở nên giàu có hơn, hạnh phúc hơn.

Nguồn: Anh Nguyễn Văn Thiên (Adam Thiên) - Chủ tịch Adam Group

St

BÀI 56: THIẾT KẾ CUỘC ĐỜI.

Có những người, 60 tuổi vẫn loay hoay tìm lẽ sống.

Có những con người, nhắm mắt xuôi tay khi ước mơ vẫn cứ còn dở dang.

Có những con người, một ngày sống lại là một ngày vui. Buổi tối trước khi ngủ nhìn lại một ngày, họ mỉm cười và giấc ngủ đến với họ thật bình yên. Sáng dậy, khi tung tăng và mở cửa hít gió trời, họ lại tràn đầy năng lượng cho một ngày mới.

Vậy cái gì khiến họ có được niềm vui đó ?

1. Nói nôm na như vậy, mình phải có sứ mạng cả cuộc đời-the mission of life. Mình sinh ra trên trái đất này, rồi khi mình chết đi, điều gì khiến mình hạnh phúc nhất khi đạt được? Đó chính là sứ mạng (mission) của cuộc đời.

Có bạn chọn mission đời mình là một nhà giáo dục. Thì còn đường mình đi phải là con đường giáo dục, đừng có khi gặp chút khó khăn rồi nghe lời người khác đi buôn hay làm nghề khác. Cho dù có thành công thì bạn cũng không thấy điều đó có ý nghĩa. Bạn chỉ hạnh phúc khi thấy học trò thành đạt biển rộng trời cao vẫy vùng.

Có bạn chọn mission đời mình là thầy thuốc. Thì cứ tào trung sự nghiệp ấy. Học bác sĩ rồi học chuyên khoa, rồi tu nghiệp nước ngoài. Về nước thì tham gia chương trình chữa bệnh miễn phí cho người nghèo ở vùng sâu vùng xa,, , đừng bao giờ xem thuận lợi là mục đích. Đừng làm trình dược viên bán thuốc, trái với mission cuộc đời, sẽ khổ tâm.

Có bạn chọn mission đời mình là một gia đình bình yên. Nếu vậy thì cứ chăm chỉ học nấu ăn, cắm hoa, thêu thùa... chứ bon chen đấu chí vô Harvard làm gì cho tốn thời gian.

Nên các bạn trẻ phải xác định mission đời mình càng sớm càng tốt, không vội vã để xác định nhầm, không vô chuyện tháng này mission của em thế này tháng sau lại là mission khác.

Cuộc đời có bao nhiêu cái ngã ba ngã tư buộc mình phải xác định là rẽ trái rẽ phải hay đi thẳng. Căng thẳng lắm, lo lắng lắm, tư duy thông thường là mình cứ đường nào hào nhoáng, thông thoáng và ngon ăn hơn thì đi đường ấy, sau đó mới thấy đi sai đường. Quay lại cũng được nhưng tốn thời gian. Chưa kể có khi gặp phải ngõ cụt, vụt thẳm... đến lúc nhắm mắt cũng không có lấy một ngày vui.

Các bạn học sinh cũng không biết được mission của đời mình nếu cứ sống trong vỏ bọc bảo vệ của ông bà cha mẹ. Họ không cho bạn làm việc nhà, nấu cơm giặt giũ... không cho bạn tham gia các hoạt động xã hội hay phải chịu bất kỳ vấp ngã nào, để cho đầu óc bạn cứ mù mịt trong sự an toàn thái hóa, không một chút kinh nghiệm hay sự từng trải nào.

Bạn mãi chỉ là cây tầm gửi, sống nhờ vào người khác, vì không biết tự đứng giữa đất trời hút nước và chống chịu mưa gió. Cứ bắt học để thành tài, tài đâu không thấy chỉ thấy thất nghiệp rồi nằm sùng sững trên giường.

Một số khác thì bản chất lười biếng, thích xin hơn tự chủ. Không lao động tay chân hay trí não gì cả, không va chạm xã hội mà cứ ru rú trong sự an toàn của gia đình.

Tuyển tập bài viết sưu tập từ trang facebook THLN

Muốn có mission hãy tự làm mọi việc cho cá nhân khi dưới 18 tuổi. Và sau 18 tuổi thì tự mình kiếm sống. Ất tìm được mission. Còn 22 tuổi học xong Đh đi làm 5 hay 7 năm rồi mới tìm được mission thì rất vất vả. Kiểu như học kinh doanh ra trường đi làm đủ nghề đến 30 tuổi thì mới biết mình thích làm kỹ sư điện. Lúc này thì lại đh có nước mà thua. Nhưng đi làm kinh doanh lại chẳng thấy gì là vui. Rồi cứ giá như năm nay mình 18 tuổi....

2. Xác định được mission rồi thì lên kế hoạch thực hiện. Chia khoảng ra.. mục tiêu dài hạn(10 năm). Ví dụ Nguyễn Thị X năm 2020 là... 2030 là...2040 sẽ là...

Có được kế hoạch dài hạn rồi. Thì lên kế hoạch ngắn hạn (5 năm). Rồi chia nhỏ thành từng năm rồi đặt các chỉ tiêu cụ thể mình bắt buộc phải hoàn thành. Năm 2020 sẽ làm gì... 2021 làm gì... rồi nhỏ nữa là chia thành tháng, rồi tuần, rồi ngày. Bắt buộc tự bản thân phải hoàn thành từng bước một. Không có trì hoãn là mai làm một làm, mai là bao giờ, một là bao giờ. Nhỏ xíu còn không làm xong thì mission có mơ mới hoàn thành. Cuộc đời của mình mình còn không quản nổi mà đòi làm sếp quản lý người này người kia.

(Trích Tony Trên đường băng)

BÀI 57: 4 THÓI QUEN QUYẾT ĐỊNH SỰ GIÀU SANG.

Số tiền mà một người kiếm được sẽ phụ thuộc vào tầm nhìn và nhận thức của họ. 4 thói quen sau đây sẽ giúp bạn thay đổi quan niệm kiếm tiền và kiếm được nhiều tiền.

Có một câu nói mà tôi rất ấn tượng: "Nếu như coi việc sinh tồn trong nghèo đói là nghệ thuật, tôi sẽ trở thành người thầy tốt nhất của bạn. Bởi vì tôi có rất nhiều kinh nghiệm trong việc này. Cụ tôi nghèo, ông tôi nghèo, đến cả bố tôi cũng nghèo..."

Nhiều người trong chúng ta đang quay cuồng trong nhịp công việc lặp đi lặp lại mỗi ngày, và không cách nào thoát ra khỏi cái vòng lặp chán ngắt đó. Thực ra thứ cản trở chúng ta không phải là các yếu tố khách quan mà lại là những suy nghĩ chủ quan.

Nói cách khác, số tiền mà một người kiếm được sẽ phụ thuộc vào tầm nhìn và nhận thức của họ. 4 thói quen sau đây sẽ giúp bạn thay đổi quan niệm kiếm tiền và kiếm được nhiều tiền.

1. Thay đổi tiềm thức

Tâm lý học cho rằng, tiềm thức là thứ đang chi phối cuộc đời của mỗi con người. Đó chính là thứ mà chúng ta hay gọi là "số mệnh".

Trong thế giới này, nguồn năng lượng tiềm tàng trong những thứ không thể nhìn thấy được sẽ ghê gớm hơn rất nhiều so với những thứ có thể thấy bằng mắt thường.

Thứ chúng ta nhìn thấy chỉ là một khu rừng, một trang trại hay một khu vườn. Nhưng chúng ta không thể nhìn thấy những điều ẩn giấu trong lòng đất đang ngày đêm vun đắp nên chúng.

Trong cuộc sống, mỗi người đều phải tự mình đưa ra vô số sự lựa chọn. Những quyết định đó đều có bàn tay của tiềm thức sắp xếp. Lựa chọn liên quan đến tiền bạc cũng bị ảnh hưởng bởi chính quan niệm về tiền bạc của mỗi người.

Các nhà tâm lý học cho rằng, người hay gặp vấn đề về tài chính thường có 3 kiểu suy nghĩ sau đây. Một, họ cho rằng tiền bạc là nỗi đau. Người ta phải rất vất vả mới kiếm được đồng tiền. Hai, họ cho rằng tiền bạc là đồng lõa với tội ác. Người ta vì đồng tiền mà bị tha hóa và biến chất. Ba, họ cho rằng tiền bạc là mối nguy. Người càng có nhiều tiền, càng có nhiều áp lực và âu lo.

Nếu muốn thay đổi kết quả thì bạn phải thay đổi nguyên nhân. Nếu muốn thay đổi thứ trước mắt thì bạn phải thay đổi những thứ không nhìn thấy. Người giàu và người nghèo có những suy nghĩ khác nhau, dẫn đến hành vi và kết quả cũng khác nhau.

Kế hoạch tài chính của bạn được tạo nên bởi quan niệm, cảm giác và hành động của bạn đối với đồng tiền. Bạn sẽ mãi mãi không thể kiếm ra được nhiều hơn số tiền mà bạn nghĩ. Nếu bạn muốn kiếm được nhiều tiền hơn, hãy bắt đầu từ việc có cái nhìn đúng đắn hơn về việc kiếm tiền.

2. Trang bị kiến thức về kinh tế học

Bạn đã đợi xe bus hơn 30 phút, nhưng xe vẫn chưa tới. Bạn nên đợi tiếp hay là bắt xe taxi để đi làm? Tại sao chỉ với vài lần giảm giá mà người ta đã khiến bạn phải móc hầu bao để mua về những thứ mà bạn không bao giờ dùng tới?

Thật ra, mọi vấn đề trong đời sống đều được vận hành theo các nguyên tắc kinh tế học. Trong đó, hai khái niệm quan trọng nhất chính là "chi phí cơ hội" và "chi phí lợi ích".

Vốn là những thứ ta có như sức khỏe, thời gian, học thức, trí tuệ, ... Vậy thì làm thế nào để thu được nhiều lợi nhuận nhất từ số vốn đó? Đó mãi mãi là bài học đắt giá của con người.

Có ý kiến cho rằng kinh tế học là một bộ môn khoa học xã hội dựa vào kinh nghiệm và quan sát. Chứ không phải là một bộ môn khoa học cứng nhắc dựa trên những con số. Kinh tế học có mặt ở khắp mọi nơi trong đời sống. Nếu như bạn có chút kiến thức về kinh tế học, bạn sẽ biết cách tạo ra nhiều lợi nhuận hơn.

3. Sử dụng thời gian hiệu quả

Có người được thăng chức, lên lương rất nhanh. Có người thì vẫn mãi giậm chân tại chỗ. Tại sao vậy? Cách bạn sử dụng thời gian sẽ quyết định xem bạn thành công hay thất bại. Bạn dùng thời gian ở đâu thì chỗ đó sẽ đem lại lợi ích cho bạn. Làm thế nào để vừa làm việc tốt mà vẫn vui vẻ tận hưởng cuộc sống?

Người có nhiều cơ hội thăng tiến đa phần đều là những người biết sử dụng thời gian hiệu quả hơn bạn. Họ trưởng thành nhanh hơn bạn. Trong cùng một khoảng thời gian, họ thu hút được nhiều nguồn lực hơn bạn. Họ tạo lập được nhiều mối quan hệ có ích hơn bạn. Họ biết cách sắp xếp cuộc sống và công việc, từ đó họ nắm bắt được cơ hội sớm hơn bạn.

Trong công việc, sự cạnh tranh giữa người với người thực chất là sự cạnh tranh về mặt thời gian. Người nào bắt đầu sớm thì người đó sẽ chiếm được ưu thế.

Để làm được điều đó, trước hết, chúng ta cần phải lập ra mục tiêu và chuẩn bị kế hoạch thực hiện. Bên cạnh đó, chúng ta nên tìm ra cách quản lý thời gian hiệu quả để tránh rơi vào tình trạng bận rộn. Đặc biệt, bạn cần phải chuẩn bị cả những phương án đề phòng khi bị người khác gây cản trở.

4. Thói quen tự giác

Franklin từng nói: "Tôi chưa từng thấy một người chăm chỉ mà lại luôn mồm than trách sao số phận. Những phẩm chất tốt đẹp, thói quen lành mạnh và ý chí kiên cường sẽ không bao giờ bị đánh bại bởi số phận."

Chúng ta cần phải để tâm đến khả năng tập trung, cảm xúc, khẩu vị và hành vi của bản thân. Những điều đó luôn có ảnh hưởng không nhỏ đối với sức khỏe, tài chính, các mối quan hệ và sự thành công của chúng ta. Việc không thể kiểm soát được chính mình sẽ là hòn đá cản đường lớn nhất trên hành trình vươn tới ước mơ.

Muốn ăn kiêng giảm cân, chúng ta cần phải bước qua sự hấp dẫn của những món ăn ngon. Muốn cai nghiện mua sắm online, chúng ta cần phải chống lại được những lời chào mời của người khác. Muốn chuyên tâm học hành thi cử, chúng ta phải từ bỏ thói ham mê chơi trò chơi.

Nếu muốn thành công, chúng ta buộc phải nâng cao khả năng tự kiểm soát chính mình. Mỗi người hãy nhận thức rõ mục tiêu của mình, tăng cường khả năng tự kiểm soát để thay đổi cuộc sống.

"Tiền sẽ ban tặng cho chúng ta một điều rất quý giá. Đó chính là không phải nhờ vả người khác."

Trong cuộc sống, không ai có thể đoán trước được mình sẽ gặp phải bao nhiêu thử thách chông gai. Đồng tiền ít nhất sẽ giúp ta có thêm sức mạnh để chống đỡ với những rủi ro khó lường đó.

Để sống tốt trong năm 2021, tôi nghĩ mỗi người nên có cho mình chút tiền phòng thân để tự bảo vệ mình trước những chuyện ngoài ý muốn. Hãy chăm chỉ đọc sách để trau dồi trí tuệ. Nó sẽ giúp ta có tri thức để giải mọi bài toán hóc búa của cuộc đời.

Hôm nay, chúng ta học thêm được vài điều. Ngày sau, chúng ta sẽ đỡ khỏi phiền đến người khác. Hôm nay, chúng ta đọc thêm được một cuốn sách. Ngày mai, chúng ta có thể sẽ tốt lên và sống bình yên hơn.

Nguồn: Theo Doanh nghiệp và Tiếp thị

St

BÀI 58: ĐẬP TAN LẬP TRÌNH TIÊU CỰC NĂM 2021.

Khi mình làm một điều gì có 10 người khen, 2 người chỉ trích thì mình chỉ nhớ 2 điều chỉ trích chứ không nhớ 10 người khen mình. Khi ai đó làm 10 điều tốt cho mình, nhưng chỉ cần 1 lần làm điều không tốt là mình chỉ nhớ cái điều duy nhất làm mình phật lòng mà thôi.

Kỳ lạ nhỉ??? Tại sao chúng ta quan tâm những điều tiêu cực? Những điều chẳng đem lại giá trị lợi ích gì thì lại vô cùng hấp dẫn và gây chú ý.

Đề tồn tại trong thời kỳ tiền sử đầy hiểm nguy, con người được tạo hóa sinh ra rất tiêu cực và hoài nghi. Trong một ngày ta có khoảng 50 ngàn suy nghĩ thì 98% các suy nghĩ đó là những suy nghĩ cũ được lập đi lập lại; 80% là suy nghĩ tiêu cực.

Vì sao 80% suy nghĩ của chúng ta là tiêu cực? Vì tạo hóa sinh ra bản năng sống còn, ta phải hoài nghi, phải sợ, cảnh giác và phòng thủ để tránh những rủi ro.

Ngày nay, dù loài người không còn bị hổ rượt hay sư tử rình. Loài người không còn phải đấu tranh sinh tồn trong hang rừng hiểm nguy, nhưng bộ não “săn bắn và thu lượm” của con người vẫn không tiến hóa kịp. Dù 80% ý nghĩ tiêu cực để sống còn và tồn tại không còn là “kỹ năng” thích hợp nữa, nhưng cái hộp sọ của chúng ta nó đã được “lập trình” theo “default” kiểu sẵn như vậy đã từ lâu.

Ngày nay, khoa học đã chứng minh được suy nghĩ tích cực giúp ích cho sức khỏe, hạnh phúc và thành công của một con người. Bộ não chúng ta như một phần cứng của vi tính, suy nghĩ tương tác của các học môn thần kinh như phần mềm. Suy nghĩ tiêu cực có thể được xem như virus. Nếu nhiễm virus thì ta phải diệt virus và lập trình lại.

1. Nhận dạng vi- rus

Khi bạn nói

“Thôi, rồi cũng chẳng tốt đẹp gì đâu...”

“Làm cho có vậy thôi, chứ biết là không xong rồi.”

“Tôi lúc nào cũng thua và thất bại...”

“Sao người ta xấu xa với mình quá dzậy?”

2. Cài đặt phần mềm chống virus

Mỗi ngày trước khi đi ngủ hoặc sáng mới thức dậy, hãy viết xuống 3 điều mà bạn biết ơn. Khi bạn viết ra được, nó sẽ kích hoạt serotonin làm bạn phấn chấn, lên tinh thần và tự tin. 3 điều đó phải cụ thể và khác nhau mỗi ngày.

3. Tránh đến những nơi, cộng đồng có virus

Virus lan truyền rất nhanh. Nếu ta sinh hoạt, ở gần những cá nhân hay cộng đồng có virus thì ta sẽ nhiễm virus không sớm thì muộn. Nếu virus có ngay trong gia đình mình hay nơi mình làm việc thì làm sao tránh được? Chúng ta sẽ đặt ra “biên giới” đối với những người mình không thể né luôn được. Tôi cũng có một vài thành viên trong gia đình bạn bè bị vi rus rất nặng. Tôi xây dựng biên giới bằng cách: mỗi khi những thành viên đó bắt đầu than vãn, gieo rắc nỗi sợ, nói xấu người khác ... tôi lập tức im bặt và nói một câu ngắn gọn “Bạn có chuyện nào

khác không? Vậy nhe. Lan bận rồi. Lan phải đi đây.” Khoảng một tháng là những thành viên đó không dám gặp tôi khi biết trong người có virus.

4. Lập trình và chỉnh code thuật toán

Khi mình bắt đầu có ý nghĩ “Tôi luôn thất bại” thì cứ tự chỉnh lại và nói với mình “ Tôi sẽ thành công”. “Sẽ không ai nghe theo tôi đâu”, thì chỉnh lại “ sẽ có người nghe theo tôi”. “Tôi có linh cảm một điều không may”, thì chỉnh lại “ Tôi có linh cảm những điều tốt lành sẽ đến.” Cố làm gì. Mọi chuyện cũng chẳng đến đâu”, thì bạn chỉnh lại “ Mình sẽ cố hết mình, rồi sẽ có điều thay đổi.”

5. Thường xuyên lau dọn máy, cài đặt nâng cấp phần mềm mới

Thiền, thay đổi không gian, địa điểm, đường đi, bạn bè... cũng là cách lau dọn và làm mới bộ máy não của mình. Quá trình học hỏi một điều gì mới giúp cho các sợi thần kinh tương tác, tạo ra hóa điện tử giữa các tế bào thần kinh gọi là kỳ tiếp hợp (synapse). Sự tương tác lại tạo ra các học môn thần kinh như dopamine, serotonin làm ta phấn chấn và có động cơ hành động. Nói một cách đơn giản, khi ta học một điều gì mới thì ta biến chuyển về hóa, thần kinh và di truyền gen. Nếu não ta là phần cứng thì các tương tác hóa thần kinh là phần mềm. Môi trường mới, học điều mới giúp ta co tư tưởng mới, dẫn đến những hành vi và trải nghiệm mới... đem đến một trạng thái mới.

*****Nếu tình hình có tệ thật thì ta không nên ngờ nghệch hoặc tự đối mình mà cho nó là tốt đẹp. Nhưng ta sẽ học cách chuyển mode tiêu cực sang mode “ giải quyết vấn đề”.**

Lan Bercu

Tác giả 36 Kế Trong Kinh Doanh Hiện Đại

Nói Sao Để Thành Công St

BÀI 59: 12 KIẾN THỨC KINH TẾ NỀN TẢNG, DOANH NHÂN NHẤT ĐỊNH PHẢI NẮM RÕ.

1. Kinh tế có 2 thành phần chính là kinh tế vi mô và kinh tế vĩ mô

Kinh tế vi mô nghiên cứu hành vi, động cơ của người tiêu dùng, giá cả, lợi nhuận... Kinh tế vĩ mô nghiên cứu nền kinh tế rộng hơn và những giá trị lớn hơn như lãi suất, GDP và các công cụ khác mà bạn thường thấy trong mục kinh tế của các tờ báo. Kinh tế vi mô hữu ích hơn cho các nhà quản trị còn kinh tế vĩ mô có lợi hơn cho các nhà đầu tư.

2. Luật cung - cầu: Nền tảng của kinh tế

Bất cứ khi nào nguồn cung tăng sẽ làm cho giá giảm và cầu tăng sẽ làm giá tăng. Vì thế, khi bạn sản xuất thừa ngũ cốc, giá thực phẩm sẽ giảm và ngược lại. Hãy suy nghĩ một cách trực quan, bạn sẽ thấy quy luật này đúng ở mọi nơi trên thế giới. Bạn sẽ thấy rất rõ sự biến động của giá cổ phiếu liên quan chặt chẽ với cung cầu.

3. Hiệu dụng biên

Mỗi khi bạn có thêm 1 cái gì đó để sử dụng, giá trị của nó đối với bạn sẽ giảm đi. Vì vậy, 100 USD sẽ có giá trị hơn khi bạn kiếm 1000 USD/tháng so với 1 triệu USD/tháng. Điều này được sử dụng rộng rãi trong việc thiết lập giá cả.

4. Tổng sản phẩm quốc nội (GDP)

Đây là công cụ cơ bản nhất để đo kích thước của 1 nền kinh tế. Theo khái niệm, GDP sẽ bằng tổng thu nhập của tất cả người dân trong 1 quốc gia hoặc tổng giá trị thị trường của tất cả sản phẩm và dịch vụ được sản xuất trong quốc gia đó. Hiện nay, Mỹ là nền kinh tế lớn nhất thế giới xét theo GDP (khoảng 14.000 tỷ USD). Điều đó có nghĩa rằng, mỗi năm có 14.000 tỉ USD giá trị hàng hoá và dịch vụ được sản xuất tại Mỹ.

5. Tốc độ tăng trưởng

Sự phát triển của 1 nền kinh tế được đo bằng tốc độ tăng trưởng GDP. Vì GDP là thước đo thu nhập của 1 quốc gia, nên tốc độ tăng trưởng GDP sẽ cho thấy thu nhập trung bình một người dân tăng lên bao nhiêu mỗi năm.

6. Lạm phát

Bạn đã biết rằng giá của hầu hết các sản phẩm hiện nay đều cao hơn so với thời cha ông chúng ta. Lạm phát (tính theo phần trăm) cho thấy mức độ tăng giá của hàng hoá so với năm trước. Trong nền kinh tế phát triển, lạm phát hàng năm vào khoảng 2% - điều đó có nghĩa rằng giá các món hàng tăng trung bình 2% mỗi năm. Vai trò cơ bản của Ngân hàng trung ương (NHTW) là quản lý tỉ lệ này và giữ nó ở 1 con số dương thấp. Sau đây là biểu đồ cho thấy mức độ lạm phát của Mỹ trong suốt 100 năm qua.

7. Lãi suất

Khi bạn cho ai đó vay tiền, bạn mong đợi sẽ nhận được thêm một khoản tiền đền bù. Phần tiền này gọi là tiền lãi. Lãi suất là 1 số dương phản ánh số tiền bạn sẽ nhận được “thừa ra” so với khoản ban đầu bạn cho vay.

Như biểu đồ lãi suất phía trên. Trong ngắn hạn, lãi suất thường được quy định bởi các NHTW hay ở Mỹ là Fed. Hiện nay, nó gán tiền về mức 0 ở Mỹ. Về

lâu dài, lãi suất sẽ do thị trường quyết định và phụ thuộc vào tỉ lệ lạm phát và các viễn cảnh của nền kinh tế. Những cơ chế NHTW dùng để kiểm soát lãi suất ngắn hạn được gọi là chính sách tiền tệ.

8. Lãi suất - Lạm phát - Tăng trưởng

Gần như có 1 mối quan hệ ngược chiều giữa lãi suất và tỉ lệ tăng trưởng GDP, ngoài ra lãi suất có thể ảnh hưởng trực tiếp đến tỉ lệ lạm phát. Vì thế, khi bạn gia tăng lãi suất, lạm phát sẽ có xu hướng đi xuống tuy nhiên đi cùng với nó là kinh tế phát triển chậm lại.

Do vậy, không có gì khó hiểu khi việc quy định lãi suất luôn khiến các nhà chức trách phải đau đầu. Ở Mỹ, Cục Dự trữ liên bang chịu trách nhiệm quy định lãi suất ngắn hạn và nó luôn là một trong những thông tin kinh tế được theo dõi nhiều nhất.

9. Chính sách tài khóa

Chính phủ có thể kiểm soát nền kinh tế bằng cách điều chỉnh chi tiêu. Nhóm các cơ chế sử dụng ngân sách hình thành nên chính sách tài khóa. Khi chính phủ chi tiêu nhiều, dẫn đến cầu nhiều hơn và giá tăng nhiều hơn.

Điều này có nghĩa rằng nền kinh tế tăng trưởng tốt nhưng đồng thời mang theo lạm phát cao và ngược lại. Do đó, chính phủ cố gắng chi tiêu nhiều hơn trong giai đoạn tăng trưởng thấp và lạm phát thấp, đồng thời thắt chặt chi tiêu trong thời kỳ tăng trưởng và lạm phát cao.

10. Chu kì kinh tế

Nền kinh tế có những thời kì bùng nổ và khủng hoảng với chu kì khoảng 7 năm. Khởi đầu chu kì sẽ là sự bùng nổ của nền kinh tế, sau đó nó phát triển đến mức cực thịnh, tiếp đến sẽ bước vào suy thoái (thời kì tăng trưởng âm/thất nghiệp gia tăng) và cuối cùng là sang chu kỳ tiếp theo.

11. Chi phí cơ hội

Khi thực hiện một hành động gì đó, bạn có thường so sánh lợi ích của hành động ấy so với các hành động khác. Ví dụ, vào tối thứ 6 khi phải làm việc cật lực cho 1 dự án, bạn có thể nghĩ rằng “Trời đất, mình đáng lẽ nên làm việc gì đó khác.”

“Việc khác” ấy (trong trường hợp này là tiệc tùng cùng bạn bè) có 1 giá trị cao, và nó chứng tỏ dự án hiện tại của bạn tốt hơn, hấp dẫn hơn. Giá trị của hành động mà bạn bỏ lỡ được gọi là “chi phí cơ hội”.

Vì thế, nếu bạn bỏ 1 công việc trả lương 120 nghìn Đô/năm để bắt đầu lại, chi phí cơ hội của việc bắt đầu lại là 120 nghìn Đô/năm. Bạn nên chọn những công việc mang lại doanh thu cao hơn những công việc khác mà mình đã từ bỏ.

12. Lợi thế so sánh

Bạn đang phát triển một dự án công nghệ và vào một ngày nọ, khách hàng đến và hỏi rằng liệu bạn có thể xây dựng một trang web cho họ không. Liệu bạn sẽ đồng ý phát triển trang web cho họ hay nhường cơ hội này lại cho người bạn của mình? Làm thế nào để quyết định được?

Thông thường một người sẽ tính toán anh ta sẽ mất bao nhiêu thời gian để xây dựng trang web và liệu có thể sử dụng thời gian đó để kiếm được nhiều hơn

với dự án đang thực hiện. Sau đó, anh ta sẽ tính xem liệu người bạn kia có thể phát triển trang web hiệu quả hơn mình hay không.

Nếu người bạn đó có thể mang lại hiệu quả tốt hơn và bạn có nhiều điều phải làm với dự án của mình, bạn sẽ bỏ qua cơ hội này. Đây được gọi là lý thuyết về lợi thế so sánh. Người bạn của bạn có một lợi thế và bạn hoàn toàn không có lý do gì để nhận lấy công việc kia. Các quốc gia, doanh nghiệp và người dân chỉ nên làm những việc cho có thể mạnh và dành phần còn lại cho người khác.

Nguồn: Business Insider

ST

BÀI 60: 10 LỜI KHUYÊN CỦA NHỮNG NGƯỜI THÀNH CÔNG BẠN KHÔNG THỂ BỎ QUA TRONG NĂM.

1. Chọn điều “phải” làm

Elle Luna đã từ bỏ công việc mơ ước khi cô đang ở đỉnh cao của sự thành công. Rời khỏi Mailbox, vì cô thực sự muốn sáng tạo nghệ thuật.

2. Cho phép bản thân “ngốc nghếch” một chút

Một năm sau, Elle Luna – nhà thiết kế tài năng, người đứng sau ứng dụng taxi Uber, đã đến Bali thành lập dự án dệt may của chính mình có tên The Bulan Project. Quan trọng hơn cả là cô đã rút ra được một bài học đúng với tất cả mọi người: “Cuộc sống này luôn có 2 con đường: Nên và Phải (must). “Nên” phản ánh kỳ vọng từ xã hội, và gia đình – chúng ta nên nghĩ như thế nào, nói năng ra làm sao, nên làm gì và không nên làm gì. Trong khi đó, “phải” thể hiện điều mà ta tin tưởng, hay nói cách khác, “phải” phản ánh đúng bản chất của mỗi người.

Hiện nay, Tobias van Schneider chịu trách nhiệm thiết kế và xây dựng những sản phẩm mới cho Spotify, nhưng ông chưa từng dám nghĩ tới điều này khi bỏ học năm 15 tuổi. Cũng ít ai ngờ chính ông bị một loạt trường đào tạo nghệ thuật từ chối. Sự nghiệp của Tobias bắt đầu từ một vài dự án thực nghiệm.

Tobias cho biết, để những dự án như này thực sự thành công, bạn phải cho phép bản thân mình ngốc nghếch đôi chút. “Một dự án thành công khi và chỉ khi người ta cho phép bản thân họ suy nghĩ đơn giản, thay đổi cách nhìn, được phép thất bại, căn bản nhất là không quá nghiêm trọng hóa vấn đề”, Tobias nói. Khi có cách nhìn đơn giản, bạn sẽ có dũng cảm để thử những cái mới mà không hề sợ thất bại, sẽ tin tưởng bản thân nhiều hơn, từ đó sáng tạo nên một thứ gọi là văn hóa của đam mê.

3. Quy tắc 20-40-60

Sự nghiệp của doanh nhân, nhà đầu tư, giám đốc điều hành Heidi Roizen đã giúp bà rút ra một số bài học để có được sự nghiệp cũng như cuộc sống viên mãn. Roizen cho biết, bài học ý nghĩa nhất mà bà rút ra là, “Năm 20 tuổi, bạn không ngừng lo lắng, phiền muộn về những gì mà người ngoài nghĩ về mình. Năm 40 tuổi, bạn bình tĩnh và tự nhủ, từ giờ, mình sẽ chẳng thèm quan tâm xem mọi người nghĩ gì về mình nữa”. Đến tuổi 60, bạn nhận ra rằng, thật ra đâu có ai để ý, đánh giá mình đâu”.

Sự thực là gì? “Ngay từ đầu đã chẳng có ai để ý đến bạn. Ông chủ không suy nghĩ về bạn. Đồng nghiệp cũng chẳng bận tâm đến bạn. Bạn cần phải nghĩ về chính bản thân mình”, Heidi nói. Không một ai nghĩ về bạn nhiều như bạn nghĩ về chính mình, bởi vậy hãy tiết kiệm thời gian và bắt tay vào làm việc.

4. Phá vỡ khuôn mẫu để làm mạnh đội hình

Khi Aditya Agarwal bắt đầu sự nghiệp tại Dropbox, công ty này mới chỉ có 30 kỹ sư để phục vụ 50 triệu người dùng. Hiện nay, anh đang dẫn dắt đội ngũ hơn 200 nhân viên bảo vệ dữ liệu cho hơn 200 triệu khách hàng. Trong quá trình ấy, anh đã trở thành chuyên gia trong khoản xây dựng đội ngũ nhân viên. Bí quyết của anh là không ngừng tuyển dụng những người có khả năng học hỏi nhanh, biết cách thích nghi với những thay đổi và tùy cơ ứng biến.

Nếu nhân viên của bạn còn thiếu sót, hãy cho họ cơ hội để học hỏi. Đó chính là cách mà Dropbox đã áp dụng để nâng số kỹ sư tham gia xây dựng code cho iOS từ 3-4 lên hơn 30 người. Agarwal cho biết: “Khi bạn làm điều đúng đắn, kiểu gì cũng sẽ có một thứ gì đó bị phá vỡ. Nhưng quan trọng là, hãy nói với mọi người rằng, một chút hỗn loạn không vấn đề gì”.

5. Không bị phân tán bởi nhóm thiểu số lắm lời

Là quản lý cộng đồng đầu tiên của Reddit, Erik Martin đã dẫn dắt trang web hiện phục vụ 5,5 tỷ trang web và hơn 100 triệu người ghé thăm mỗi tháng. Tuy nhiên, anh chỉ có một đội ngũ nhân viên nhỏ.

Việc quyết định xem nên đầu tư thời gian vào đâu là điều tối quan trọng, một trong những cách để làm điều này là đừng lãng phí thời gian và năng lượng vào một bộ phận nhỏ đang cáu giận, to tiếng, Erik cho biết. Đây là điều mà hầu hết những ai mới khởi nghiệp trong ngành dịch vụ khách hàng đều phải đối mặt. Martin chia sẻ: “Con người thường có xu hướng bức tức, la lối khi mọi thứ không như mình mong muốn. Nhưng hãy nhớ rằng, bạn đang phục vụ rất nhiều khách hàng khác”.

Để chắc chắn rằng bạn đang đưa công đồng lớn này đi đúng hướng, Martin khuyên bạn giữ thái độ nhã nhặn, lịch thiệp trong mọi cuộc đối thoại với khách hàng, đồng thời thể hiện sự đồng cảm, thấu hiểu với những vấn đề mà họ đang gặp phải. Bạn cũng phải cho khách hàng thấy rằng các nhân viên đang cố gắng hết sức để giải quyết những mối lo ngại của họ.

6. Thử bài test RIBS

Là Chủ tịch ban truyền thông tại Facebook (trước đó là đồng sáng lập OutCast), Caryn Marooney đã giúp rất nhiều sản phẩm của mình được quảng bá trên báo chí. Cô cho biết, để một phóng viên viết bài về sản phẩm của bạn, bạn phải thuyết phục người đó rằng nó có ý nghĩa quan trọng.

Hãy thử kiểm tra xem tin tức bạn đăng tải có vượt qua bài test RIBS hay không nhé.

Relevant – Bám sát thực tế: Liệu sản phẩm mà công ty đưa ra có giúp giải quyết một vấn đề đang nhức nhối của người tiêu dùng? Vì sao nó đáng nhận được sự chú ý?

Inevitable – Tính chắc chắn: Nếu như xu hướng hay cuộc cách mạng bạn đang tạo ra không được tiếp nhận, bạn sẽ phải chiến đấu tới cùng.

Believable – Đáng tin cậy: Bạn phải thuyết phục được khách hàng rằng công ty của bạn có thể biến điều mà họ đang mong chờ thành hiện thực.

Simple – Đơn giản: Hãy đơn giản hóa thông điệp mà bạn muốn gửi gắm đến khách hàng.

7. Tìm kiếm tài năng bằng cách nhìn vào những sản phẩm bạn thích

Julie Zhou bắt đầu làm việc tại Facebook từ năm 22 tuổi và hiện nay cô đã lên đến vị trí chỉ đạo thiết kế sản phẩm. Một trong những nhiệm vụ quan trọng nhất ở vị trí này là tìm kiếm những tài năng thiết kế giỏi nhất thế giới. Để làm được điều này, Zhou luôn nhìn vào những sản phẩm mà cô và đội ngũ nhân viên của mình yêu thích ngoài Facebook. Cô đề xuất liệt kê ra một danh sách những

ứng dụng mình thích, không nhất thiết phải là ứng dụng cực kỳ thành công, có thể những ứng dụng nhỏ nhưng tiềm ẩn sau đó một sáng kiến vĩ đại là được.

Zhou nói thêm: “Hãy đọc kỹ những dòng chữ ghi trên sản phẩm, chú ý đến các chi tiết mà bạn thích sau đó dùng các công cụ tìm kiếm như Google, LinkedIn và AngelList để tìm cho ra người đứng sau những ý tưởng ấy. Sau khi hoàn tất bước này, bạn cần phải quên đi sự xấu hổ, dè dặt. Hãy tìm đến những người đó. Bạn cứ yên tâm bởi con người ta ai chẳng thích nghe những lời hay từ fan hâm mộ. Với các lĩnh vực khác cũng vậy. Nếu bạn thích cách mà một công ty nào đó tiếp thị sản phẩm của họ hay chiến thuật kinh doanh, thì đó chính là lý do để bạn lôi kéo những tài năng ấy về với đội của mình.

8. Vay mượn niềm tin để xây dựng một sản phẩm đáng tin cậy

Lynn Perkins, CEO tại Urbansitter có rất nhiều ý tưởng về việc “mượn tạm” lòng tin để xây dựng những sản phẩm công nghệ. Một trong những cách dễ dàng nhất để các công ty khởi nghiệp với nguồn lực hạn chế có thể làm được điều này là mượn tạm hình ảnh khiến khách hàng “trao trọn niềm tin” từ các nguồn khác.

Để khiến các ông bố bà mẹ thoải mái hơn với việc lên mạng thuê một người trông trẻ, Urbansitter thường tận dụng sơ đồ xã hội, làm nổi bật hình ảnh các chuyên gia chăm sóc trẻ em đã từng được thuê bởi người quen của họ. “Khi các bậc phụ huynh nhận ra rằng bạn bè, người thân của mình hoặc người họ coi trọng từng thuê một người trông trẻ theo cách này, đây sẽ là thông tin hết sức thuyết phục”, Perkin chia sẻ.

Trang của Perkin cũng hiển thị thông tin của người trông trẻ gắn liền với những tổ chức có tên tuổi, đáng tin cậy như là các trung tâm đào tạo CPR (thủ thuật hồi sinh tim phổi) hay tổ chức cha mẹ. Các công ty khởi nghiệp cần xây dựng lòng tin của khách hàng nên trông cậy vào các mối quan hệ hợp tác tiềm năng và sơ đồ xã hội.

9. Nói “không” đúng cách

Bill Trenchard cho biết, trung bình một CEO công nghệ làm việc 300 ngày mỗi năm và 14 tiếng một ngày. Tuy nhiên khoảng 2/3 thời gian là dành cho hội họp và email.

Khi mà một công ty đã có một chỗ đứng vững chắc, ông chủ sẽ chỉ muốn nó ngày càng lớn mạnh thêm. Đó là lý do tại sao người ta thường tìm đến LinkedIn, email và những lời mời mọc đi uống café để nhờ vả. Bạn muốn từ chối, tuy nhiên nói “không” cũng là cả một nghệ thuật. Bởi vậy CEO Trenchard đã chuẩn bị sẵn một loạt mẫu thư từ chối.

Việc “thủ” sẵn công cụ này giúp Trenchard tiết kiệm rất nhiều thời gian. Mấu chốt quan trọng khi viết một lá thư từ chối là bạn không muốn nói chuyện thêm với đối phương. Tuy nhiên, hãy từ chối thật khéo léo bằng cách đưa ra lời giải thích thành thật về tình hình hiện nay.

10. Nâng cao tiêu chuẩn mỗi đợt “tuyển quân”

Là người điều hành của Amazon Redshift và Amazon Aurora, Anurag Gupta được giao trọng trách liên tục làm mạnh đội ngũ tài năng kỹ thuật của công ty. Để làm được điều này ông luôn chú ý nâng tiêu chuẩn mỗi đợt tuyển người mới.

Gupta đề xuất việc giao cho những nhân viên hiện tại của công ty nhiệm vụ “nâng cao tiêu chuẩn”, cho phép họ tham gia vào mọi cuộc thảo luận, hay phỏng vấn, đồng thời trao cho họ quyền nhận định xem ứng cử viên mới có điểm gì trội hơn những nhân viên cũ ở đây hay không.

Gupta cho biết, cũng phải lựa chọn những người có khả năng phán đoán tốt và yêu cầu cao. Nhiệm vụ của họ là đảm bảo năng lực người được tuyển phải đạt trên 50% năng lực của những nhân viên hiện đảm nhiệm vị trí cần tuyển”. Họ không phải chịu áp lực như người trực tiếp phụ trách tuyển dụng, nhưng cần nắm rõ vị trí cần tuyển để có thể phán xét kỹ năng của các ứng viên.

11. Tôn trọng thời gian của người khác

Carly Guthrie đã và đang phải đối mặt với một số câu hỏi về nhân lực khó khăn nhất sau bao năm làm quản lý nhân sự cho nhiều công ty công nghệ mới khởi nghiệp cũng như các chuỗi nhà hàng. Trong quãng thời gian làm việc, cô phải chứng kiến nhiều nhân tài rời bỏ công ty mà ở đó họ làm việc rất tốt.

Một trong những lý do quan trọng khiến nhân viên ra đi là họ cảm giác như thể mình không được sở hữu thời gian của chính bản thân. Guthrie chia sẻ, một CEO thực sự tốt là người biết nghĩ đến cuộc sống của nhân viên, ngoài công việc. Đây là bí quyết số một để tránh tình trạng nhân viên rời bỏ công ty. Cô nói thêm: “Từ sau 5h chiều thứ 6 đến 9h sáng thứ 2 là thời gian của riêng nhân viên, chứ không phải của công ty. Có làm thêm vào ngày cuối tuần hay không là quyết định của họ. Một khi bạn cho họ sự tự do lựa chọn, thì họ sẽ không cảm thấy khó chịu đến mức phải từ bỏ công việc”.

Nguồn: St

BÀI 61: NẾU CÓ 7 DẤU HIỆU NÀY, NĂM 2022 CỦA BẠN SẼ VÔ CÙNG THÀNH CÔNG VÀ RỰC RỠ.

1. Chủ động ngủ sớm và dậy sớm.

Một người trò chuyện cùng bạn mình là bác sĩ tâm lý. Vị bác sĩ tiết lộ rằng, cách tốt nhất để anh ấy điều trị bệnh tâm lý là để bệnh nhân có một chút cảm giác kiểm soát.

Vậy cảm giác kiểm soát là gì? Vị bác sĩ giải thích thêm rằng nó bắt đầu từ việc chủ động đi ngủ sớm và dậy sớm. Sự chủ động sẽ đem tới cảm giác kiểm soát.

Thực ra, việc ngủ và dậy sớm một hoặc vài lần không khó, nhưng khó nằm ở chỗ ngày ngày tháng tháng đều tuân thủ nguyên tắc ngủ sớm dậy sớm của mình mà không thay đổi chút nào.

Nói cách khác, mỗi buổi sáng, bạn không bị đánh thức bởi công việc và sếp của mình, mà là do bạn thực sự muốn dậy sớm và ra cửa trong tình trạng hoàn toàn tỉnh táo, phong thái tự tin. Tương tự như vậy, mỗi buổi tối, bạn không đi ngủ khi đôi mắt không thể thức thêm được nữa hoặc cảm thấy chán nản, hết chuyện để chơi, mà là bạn thực sự muốn ngủ sớm để cơ thể và tâm trí được chìm sâu vào thư giãn.

Chỗ thua kém giữa chúng ta và nhân vật thành công không những là một giờ dậy sớm đó mà là thay đổi từng chút một sau khi thức dậy sớm như vậy mãi. Cuộc sống quy luật khiến họ đều có kế hoạch trước đối với bất kỳ chuyện gì, hơn nữa có thể dùng yêu cầu cao chủ động thực hiện, có được sự nâng đỡ của cơ hội nhiều hơn.

Kế hoạch cả ngày nên bắt đầu vào buổi sáng. Buổi sáng cũng không năm bắt được vậy sao có thể năm bắt được cả cuộc đời?

2. Bắt đầu đối mặt với những khuyết điểm của mình.

Mỗi người chúng ta đều có điểm mạnh và điểm yếu riêng biệt. Những người thành công sẽ biết cách phóng đại các ưu điểm và hạn chế tối đa các điểm yếu đang tồn tại như một chiến lược. Điều này đem tới hai lợi thế: Thứ nhất, nó có thể khiến bản thân tự tin hơn; thứ hai, các thế mạnh có thể nhận được nhiều năng lượng và sự tập trung hơn để ngày một phát triển.

Nhưng đồng thời, con người cũng phải học cách đối mặt với những khiếm khuyết của bản thân thay vì trốn tránh chúng. Khi một người bắt đầu đối mặt với sự không hoàn hảo của bản thân và bỏ công sức để nỗ lực, cải thiện các khía cạnh này, người đó đang dần hoàn thiện bản thân. Theo cách này, sự không hoàn hảo cũng là một loại vẻ đẹp.

3. Tránh xa những người bạn chứa đầy năng lượng tiêu cực.

Càng lớn tuổi, người ta càng dễ nhận ra rằng, những người mang nhiều năng lượng tiêu cực lúc nào cũng ẩn mình bên cạnh. Nhưng hãy nhớ rằng, khi bạn tiến bộ và nhạy vọt, bạn sẽ thấy mình ngày càng cách xa những người này.

Thậm chí, đôi khi bạn không cần phải chủ động tránh xa thì sự tồn tại của họ sẽ nhạt dần khỏi cuộc sống của mình. Bởi vì trong khi bạn luôn can đảm tiến

về phía trước, ngày càng chạm tới những đích đến tốt đẹp hơn, thì nhóm người chỉ biết phàn nàn mà không tiến bộ, luôn dậm chân tại chỗ ắt bị tụt lại đằng sau.

4. Hãy bắt đầu đọc sách và tập thể dục thường xuyên.

Đọc sách và tập thể dục là con đường “làm giàu” nhanh nhất cho một người. Một thứ đem lại sự giàu có về trí tuệ, điều còn lại đem tới sự giàu có về sức khỏe. Đây chính là hai nhân tố quan trọng nhất để đạt tới con đường thành công.

Những thói quen này cũng khiến bạn mở rộng tầm mắt, nhận ra hạnh phúc của cuộc sống không chỉ giới hạn bởi những vòng tròn nhỏ hẹp trong quá khứ. Một người nằm nhà cả ngày sẽ không hiểu được niềm vui khi đổ mồ hôi trên đường. Một người không thích đọc sách sẽ không bao giờ biết được thế giới tươi đẹp và rộng lớn nhường nào trong con mắt của những người trí tuệ.

5. Ăn uống điều độ mỗi ngày.

Dấu hiệu cơ bản nhất cho thấy một người đang hướng tới một cuộc sống lành mạnh là gì? Đó chính là những bữa nào cũng bổ dưỡng, cân bằng và đúng giờ.

Bạn có thể chủ động lựa chọn một số nguyên liệu tốt cho sức khỏe và cố gắng đảm bảo ăn đủ 3 bữa mỗi ngày, ít đường, nhiều đạm và rau xanh.

Sức khỏe tốt là điều kiện tiên quyết quan trọng nhất mà bất cứ ai cũng biết. Khi cơ thể suy sụp thì mọi thứ đã quá muộn. Lưu ý rằng từ khóa thành công ở đây là “sự chủ động”, chỉ có chủ động mới có thể thúc đẩy và nâng tầm cuộc sống của bạn lên một cấp độ tốt đẹp hơn.

6. Học cách tận hưởng thời gian ở một mình.

Không phải lúc nào mọi người cũng ở trong trạng thái sôi nổi và hoạt bát, được bạn bè hoặc người thân vui vẻ vây quanh. Chính những khoảng thời gian ở một mình cũng có thể trở thành giai đoạn gia tăng giá trị tốt nhất.

Những bậc đại trí tuệ thường quen với việc sống lánh đời, xa rời trần thế, thích ở một mình và có thể tìm thấy một bản thân tốt hơn trong sự cô đơn. Có lẽ ý nghĩa quan trọng nhất của việc ở một mình là cơ hội để bạn tự đối diện và giao tiếp với chính mình. Ở một mình là cách tốt nhất để bạn nhìn nhận lại bản chất thật của mình từ sâu thẳm tâm hồn, giữa những ồn ào và hào nhoáng của cuộc đời.

7. Buông bỏ chấp niệm.

Đau khổ của con người đến từ chấp niệm, là sự ám ảnh quá mức, đến nỗi có chấp phải đạt bằng được, về một sự vật, sự việc hoặc con người nào đó. Khi bạn bắt đầu tìm được tình yêu nhưng lại không đúng người, hãy buông bỏ trải nghiệm khiến mình đau đớn để bắt đầu lại lần nữa. Khi bạn bắt đầu một công việc chỉ đem lại áp lực, mệt mỏi và chán nản, xuống tinh thần, hãy thử thách bản thân trong một khía cạnh mới mẻ hơn để tái tạo năng lượng và sức sáng tạo.

Biết cách lựa chọn và buông bỏ những điều thực sự không phù hợp với bản thân chính là điều kiện tiên quyết để bạn ngày một phát triển, tiến bộ hơn trên đường đời.

Tất cả chúng ta đều hy vọng một cuộc sống ngày càng tốt đẹp hơn sẽ đến trong tương lai. Nhưng cuộc sống đó không có chân để tự chạy tới trước

Tuyển tập bài viết sưu tập từ trang facebook THLN

mặt. Do đó, hãy chủ động thay đổi ngay từ bây giờ và cùng nhau trở thành một phiên bản tốt hơn của chính bạn.

Nguồn: Trí Thức Trẻ

ST

BÀI 62: MÙ CHỮ.

Một chàng Do Thái nghèo khổ đến gặp ông giáo sĩ.

- *Thưa cha, con không có gì ăn, hãy cho con một công việc.*

- *Được thôi, hãy đến làm chân thợ lại cho ta.*

- *Dung mà con không biết viết!*

- *Thế thì đây, ta chỉ có 2 đô la – vậy con hãy cầm lấy 1 đô nhé.*

Chàng trai cầm lấy đồng đô la đem mua 1 bao thuốc lá và bán được 2 đô, rồi mua 4 bao và bán được 8 đô..; sau đó mua được một gian bán hàng, rồi cả một cửa hàng, rồi tậu tàu thủy, rồi tậu máy bay, và rồi mua được cả khu mỏ ở Namibia.

Sau này khi đã trở thành nhà tỷ phú, có lần ông tản bộ xuống Đại lộ Bốn Mươi Bảy và nhìn thấy qua cửa sổ quầy bán đồ thời trang một chiếc vòng cổ kim cương rất phù hợp với người phụ nữ của mình.

- *Giá bao nhiêu? - Ông hỏi người bán hàng.*

- *Ba triệu đô la.*

- *Được rồi, - Người Do Thái đồng ý và bắt đầu đếm ba triệu toàn tờ mệnh giá một trăm đô la. Người bán ngạc nhiên*

- *Ngài có thể viết séc mà!*

- *Nhưng tôi không thể viết ...*

- *Sao lại có thể?*

- *Đúng vậy, nếu tôi biết viết thì đã không đứng ở đây như một đại gia, mà đang là viên thợ lại ở giáo đường chỗ chúng tôi rồi ...*

*** Nếu bạn không thể làm được điều gì đó thì không có nghĩa là bạn không thể thành đạt.**

TỦ VẤN NƯỚC NGOÀI, 2022

ST

BÀI 63: NHỮNG CÂU NÓI ĐÁNG NGÃM CỦA ĐẠT LAI LAT MA.

“Nếu một vấn đề có thể giải quyết được, chẳng có gì mà phải lo lắng. Nếu một vấn đề không thể giải quyết được, lo lắng cũng chẳng có ích gì. Vậy thì tại sao phải lo lắng?”

“Im lặng đôi khi là câu trả lời tốt nhất.”

“Mục đích chính trong đời của chúng ta là giúp đỡ kẻ khác. Và nếu bạn không thể giúp họ, ít nhất đừng hại họ.”

“Hạnh phúc không phải là điều tự nhiên mà có. Nó đến từ những hành động của chính bạn.”

“Đây là tôn giáo đơn giản của tôi. Không cần đền chùa. Không cần triết lý phức tạp. Tâm trí bạn chính là đền chùa. Và lòng tốt chính là triết lý.”

“Hãy nhìn những đứa trẻ. Khi chúng giận ai, chúng biểu lộ ra, xong rồi thôi. Chúng vẫn có thể chơi với người đó vào ngày mai.”

“Càng được thúc đẩy bởi tình yêu, hành động của bạn càng tự do và không sợ hãi.”

“Chúng ta có thể sống mà không có tôn giáo hay thiên định, nhưng chúng ta không thể sống mà không có tình người.”

“Bạn cũ đi, bạn mới đến. Cũng như ngày cũ đi, ngày mới đến. Điều quan trọng là phải làm sao cho nó có ý nghĩa, một người bạn ý nghĩa, hay một ngày mới ý nghĩa.”

“Chúng ta không bao giờ có thể có được hòa bình trên thế giới cho tới khi chúng ta có được hòa bình trong thâm tâm.”

Mục đích của tất cả những truyền thống tôn giáo lớn trên thế giới không phải là để xây dựng những ngôi đền to lớn bên ngoài, mà là để xây dựng những ngôi đền thiện lành và từ bi bên trong, trong trái tim chúng ta.

“Tôn giáo của tôi rất đơn giản. Tôn giáo của tôi là lòng tốt.”

Suu tầm

BÀI 64: NĂM 2022.

1. Mỉm cười chào đón năm mới, cuộc sống vẫn cứ tiếp diễn, cho dù con đường tương lai có xa xôi thế nào, hãy cứ cười thật vui vẻ mà bước tiếp, làm chủ số mệnh của mình, đừng để những điều không vui đánh bại. Chân thành với mọi người, sẽ nhận lại sự tôn trọng từ họ. Thường cho bản thân một nụ cười, để trái tim bao dung rộng mở, đừng vì phiền não ngày hôm qua mà đau buồn, cũng đừng lo lắng vì chuyện của ngày mai. Phải luôn vui vẻ, biết tự thỏa mãn; bình tĩnh và cẩn trọng.

2. *Năm mới vui vẻ, chúc bạn thành công trong sự nghiệp, công việc thuận lợi, thân thể kiện khang, gia đình hòa hợp, tình cảm ngọt ngào, cuộc sống thập toàn thập mỹ.*

3. Năm 2021 có rất nhiều nguyện vọng, đó là tình yêu đơm hoa kết trái, sự nghiệp phát đạt, cuộc sống như ý, người nhà hoan hỉ. Năm 2022, mong rằng tất cả mọi nguyện vọng sẽ được như ý muốn.

4. *Năm 2021 chớp mắt đã qua đi, 2022 đã bắt đầu rồi. Ngày mai sẽ luôn là một khởi đầu mới, thế nên hãy buông bỏ hết mọi phiền não, oán hận của năm cũ, bắt đầu một cuộc sống mới!*

5. Năm tháng vội vã, thời gian cứ thế trôi. Tháng năm như nước chảy, bãi bể nương dâu không cách nào lưu giữ. Một năm nữa lại qua đi, cho dù có xảy ra chuyện gì đi nữa, thì cũng là trải nghiệm cuộc sống, đều có giá trị của riêng nó. Năm mới, tiếp tục cố gắng nhé!

6. *Năm cũ đi qua, như cuốn sách sắp lật sang trang mới, càng trưởng thành bao nhiêu thì càng đáng nhận được bấy nhiêu hạnh phúc. 2022 đến rồi, hãy lưu giữ kí ức đẹp, đừng đắm chìm trong cô đơn, để ước mơ thành hiện thực, mỉm cười trên môi, tìm kiếm cho mình hướng đi mới.*

7. Con đường mà bản thân đã lựa chọn, cho dù quỳ gối đi từng bước, cũng phải nỗ lực đi đến cùng.

8. *Ước mơ đang ở phía trước, tương lai cũng ở phía trước. Đừng mãi cứ quanh quẩn một chỗ, đừng phân vân lưỡng lự, hãy chấp cánh cho ước mơ, cho một tương lai rộng mở.*

9. Đem tất cả những cái không may cũng năm 2021 bỏ lại trong quá khứ, giữ những gì tốt đẹp nhất ở lại, để không khí vui vẻ và những may mắn cùng bước sang năm 2022. Chúc bạn năm mới sự nghiệp xán lạn, cuộc sống thuận lợi.

10. *Mặt trời mọc rồi lặn, năm cũ lặn lẽ rồi đi. Chỉ trong nháy mắt, tất cả chỉ như là mây khói bay đi. Hoa nở rồi hoa tàn, tháng năm vội vã, nên càng phải trân trọng. 2022 đến rồi, hãy cứ tiến về tương lai phía trước, mong mọi ước mơ của bạn thành sự thật.*

Năm mới vui vẻ.

- Sr: Weibo | Trans: Tửu Tửu.

ST

BÀI 65: HẠNH PHÚC KHÔNG CÓ TIÊU CHUẨN NHƯNG NÓ PHỤ THUỘC VÀO TƯ DUY TÍCH CỰC CỦA BẠN.

Tìm kiếm ánh sáng giữa khó khăn và tìm kiếm vẻ đẹp trong những điều tầm thường là bí quyết để thu hút may mắn và chữa lành cũng như nâng cao khả năng tìm kiếm và cảm nhận hạnh phúc.

Có một chủ đề nhận được khá nhiều sự quan tâm như này: "Mỗi tối trước khi đi ngủ hay viết ra 3 điều tốt đẹp đã xảy ra trong ngày hôm đó."

Ở phần bình luận, những câu chuyện mà mọi người chia sẻ hầu hết đều là những chuyện rất nhỏ nhặt:

Kiên trì không để rác tới ngày hôm sau, tối nào cũng đi vứt rác, tiện thể đi dạo một lát, bắt gặp dong riềng đỏ nở, bỗng cảm thấy nó vô cùng đẹp.

Vô tình phát hiện ra một quán cà phê, rất thích phong cách trang trí, vị đồ uống cũng không tồi.

Mua được một trái dưa xiêm muốn uống từ lâu lắm rồi ở một cửa hàng tạp hóa gần nhà.

Ăn được vài món ăn mang đậm hương vị quê nhà ở nhà một người bạn.

Mỗi ngày đều viết một bức thư cho con trai, kiên trì đã được 12 ngày.

Thứ 6 rồi, đây vốn dĩ là một chuyện đáng để vui mừng....

Mỗi ngày viết ra 3 điều tốt đẹp sẽ tạo ra những thay đổi nào cho cuộc sống?

Một người kiên trì làm điều đó chia sẻ như này:

"Ghi chép lại những điều đẹp để một cách có ý thức, khả năng cảm thụ vẻ đẹp cuộc sống của chúng ta sẽ được nâng cao, chúng ta sẽ có thể thấy được sự ấm áp mà trước đây từng bị bỏ qua.

Bạn sẽ trân trọng những người và đồ vật xung quanh mình hơn, đồng thời cũng nhìn thấy được mặt tốt của họ.

Bạn sẽ ngày càng biết đánh giá cao bản thân và biết ơn người khác.

Có thể không phải ngày nào cũng sẽ có những điều hạnh phúc, nhưng để ghi lại những điều đẹp để và đáng được tri ân, tôi sẽ cố gắng hết sức để thay đổi suy nghĩ và thái độ của mình, đồng thời học cách tự làm cho mình hạnh phúc..."

Tác giả Martin Seligman trong cuốn "Flourish" nói rằng nếu kiên trì viết ra 3 điều tốt mỗi tối trước khi đi ngủ trong một tuần, trong sáu tháng tiếp theo bạn sẽ nhận thấy cảm giác hạnh phúc gia tăng và trầm cảm sẽ giảm xuống.

Vì hành động "ghi lại những điều tốt đẹp" nhỏ bé của chúng ta đã làm thay đổi cách chúng ta nhìn nhận cuộc sống.

1. Câu chuyện

Tôi từng đọc được một bức thư của một học sinh của trường Đại học Thanh Hoa (trường đại học danh tiếng nhất của Trung Quốc).

Nhìn từ khía cạnh khách quan, cậu là một đứa trẻ bất hạnh.

Mặc dù đã đỗ vào Đại học Thanh Hoa với điểm số cao thứ 10 toàn tỉnh An Huy trong kỳ thi tuyển sinh đại học, nhưng gia đình lại không có đủ tiền cho cậu đi học.

Năm nhất, sinh hoạt phí mỗi tháng rơi vào khoảng 400 tệ (khoảng 1,4 triệu đồng).

Trong thời gian huấn luyện quân sự, khi các sinh viên khác xếp hàng mua đồ uống và dưa hấu đá, cậu chỉ tự an ủi mình.

Mua được một suất thịt lợn chua ngọt, có thịt có rau, còn có nước xốt, đó là niềm hạnh phúc của cậu.

Từ trường đến nơi làm gia sư, đạp xe 6 cây số, qua một cây cầu khó đi nhưng cô bảo mẫu nấu ăn rất ngon và cũng xem như tiết kiệm được tiền ăn ngày hôm đó...

Trong suốt bốn năm đại học, cậu dựa vào học bổng, cùng nhiều khoản trợ cấp khác nhau từ trường, và công việc gia sư để học lên và tốt nghiệp thạc sĩ.

Cậu có một thói quen là thường xuyên viết thư cảm ơn cho những người quyên góp giúp cậu được tiếp tục đi học, gửi lời chúc phúc tới những giáo viên đã giúp cậu có được trợ cấp cho học sinh nghèo, và luôn biết ơn các bạn cùng lớp đã luôn bảo vệ lòng tự trọng của cậu.

Sau cùng, thoát khỏi gông cùm của đói nghèo, cậu đã có thể tự kiếm tiền, đồng thời mỗi học kỳ, cậu đều quyên góp 3.200 nhân dân tệ (khoảng 11 triệu đồng) để hỗ trợ 4 đứa nhỏ ở "Trường tiểu học Hy Vọng" ở quê nhà.

Điều cảm động nhất là trong bức thư dài của cậu đó là dù có rất nhiều tình tiết xót xa, nhưng ở trong đó lại không một lời than thở về cuộc sống hay sự đổ vỡ với những bạn học có hoàn cảnh tốt hơn.

Cậu chỉ làm theo cấu hình mà cuộc sống ban tặng, và cố gắng hết sức để cuộc sống tốt đẹp hơn một chút.

Cậu nói: "Thực ra ông trời luôn ưu ái cho tôi, gia đình khỏe mạnh, chưa cần tôi chăm sóc, tôi cũng đã gặp được rất nhiều bạn học và giáo viên xuất sắc".

Đọc tới đây, tôi thực sự muốn nói với cậu ấy rằng không phải là cậu ấy may mắn khi gặp được những người bạn cùng lớp và những người thầy xuất sắc, mà bởi vì cậu ấy đủ xuất sắc và tốt đẹp để luôn nhìn thấy những mặt đẹp nhất của cuộc sống.

Có thể ông trời không cho cậu ấy một hạnh phúc tiêu chuẩn, nhưng cậu ấy vẫn luôn sống trong hạnh phúc.

2. Hạnh phúc là gì?

Nhà triết học Hy Lạp cổ đại Epicurus nói: "Hạnh phúc là không có đau đớn về thể xác và không có phiền muộn trong tâm hồn."

Ralph Waldo Emerson nói: "Khiến thời gian trở nên trọn vẹn, đó chính là hạnh phúc."

Martin Seligman, người được mệnh danh là cha đẻ của "tâm lý học tích cực", đã nói trong cuốn sách "Flourish" rằng: "Không có tiêu chuẩn thống nhất nào cho hạnh phúc, nhưng nó phụ thuộc vào sự trọn vẹn trong tinh thần".

Đầu năm 2021, CCTV Finance của trung Quốc đã công bố dữ liệu của "Khảo sát Cuộc sống Tốt đẹp ở Trung Quốc", báo cáo tập trung vào mối quan hệ giữa thu nhập và hạnh phúc.

Cuộc khảo sát cho thấy những người có thu nhập hàng năm từ 10.000 đến 30.000 nhân dân tệ có tỷ lệ hạnh phúc thấp nhất. (khoảng 36 – 107 triệu đồng)

Tuyển tập bài viết sưu tập từ trang facebook THLN

Khi thu nhập tăng lên thì cảm giác hạnh phúc cũng vậy. Những người có thu nhập hàng năm từ 120.000 đến 200.000 có tỷ lệ hạnh phúc cao nhất. (khoảng 420 triệu tới 714 triệu đồng)

Nhưng khi thu nhập hàng năm của một cá nhân vượt quá 500.000 tệ (khoảng 1,7 tỷ đồng), thu nhập càng cao thì tỷ lệ cảm thấy hạnh phúc càng giảm.

Có người nói, thu nhập càng cao, chi tiêu sẽ càng nhiều, áp lực càng lớn.

Thực tế, lý do sâu xa hơn là thu nhập càng cao thì ngưỡng hạnh phúc càng cao.

Với thu nhập hàng năm 100.000 tệ, bạn có thể chắt chiu vài ngày nghỉ phép và đi chơi ở nơi mình yêu thích, bạn sẽ cảm thấy rất hạnh phúc;

Với thu nhập hàng năm 500.000 nhân dân tệ, bạn đi cùng một nơi, sống cùng một cuộc sống, vì vậy sẽ luôn cảm thấy không hài lòng.

Martin Seligman cho rằng trạng thái hạnh phúc cao song hành với sự hiện diện của những dấu hiệu mạnh mẽ của sự sống, bao gồm 5 yếu tố:

- Cảm xúc tích cực.

- Có "ý thức tham gia" cao vào những gì bạn làm và cả trong cuộc sống.

- Có mối quan hệ tốt giữa các cá nhân, bao gồm gia đình, bạn bè và các mối quan hệ xã hội.

- Có ý nghĩa cuộc sống, cảm nhận được giá trị của cuộc sống, có mục tiêu phấn đấu.

- Cảm giác thành tựu, cảm thấy rằng sự tồn tại của mình có giá trị đối với người khác và xã hội.

3. Làm thế nào để cải thiện hạnh phúc và đối mặt với cuộc sống một cách tích cực và lạc quan?

Martin Seligman đề xuất ba bài tập:

Một là học cách biết ơn.

Bạn có thể nhắm mắt lại và nghĩ về một người mà một lời nói hoặc hành động của người đó sưởi ấm trái tim bạn và làm cho cuộc sống của bạn tốt đẹp hơn, nhưng bạn chưa bao giờ cảm ơn họ về điều đó, và họ thậm chí cũng không biết rằng lòng tốt của mình đã giúp đỡ bạn rất nhiều.

Bạn có thể đến thăm họ trong tương lai gần và trực tiếp nói lời cảm ơn với họ.

Khi bạn biết ơn một số người và một số điều, bạn sẽ không ngừng nhớ lại những điều tốt đẹp đã xảy ra trong cuộc sống của bạn, và bạn sẽ trở nên hài lòng và hạnh phúc hơn.

Thứ hai là dành 10 phút mỗi tối trước khi đi ngủ để nhớ lại ba điều tốt đẹp đã xảy ra ngày hôm nay và ghi lại chúng.

Có thể đó là món ăn ngon mà bạn chưa được ăn trong một thời gian dài, có thể đó là một việc gì đó mà gia đình đã làm khiến bạn hạnh phúc, có thể là bạn đã mặc một bộ quần áo đẹp đi làm, có thể là bạn đã đọc được một cuốn sách hay...

Khi ghi lại mọi điều tốt đẹp, hãy dành thời gian để suy nghĩ về lý do tại sao điều đó lại xảy ra.

Bởi vì bạn nấu ăn bằng cả trái tim nên món ăn làm ra vô cùng ngon...

Vì đĩa nhỏ rất quý bạn nên mới chia sẻ đồ ăn vặt của chúng với bạn...

Thứ ba là giao tiếp với mọi người và tuân theo "tỷ lệ Losada".

Thống kê tất cả các cuộc trò chuyện mà một công ty có trong một cuộc họp, kết quả cho thấy, công ty phát triển mạnh khi nội dung của các cuộc trò chuyện tích cực nhiều hơn 2,9 lần hoặc cao hơn so với các cuộc trò chuyện tiêu cực.

Nếu thấp hơn tỷ lệ này, công ty sẽ đối mặt với khủng hoảng phá sản.

Tỷ lệ này được gọi là tỷ lệ Losada.

Nó cũng áp dụng cho cuộc sống gia đình của chúng ta.

Khi bạn nói một điều tiêu cực với gia đình của bạn, bạn sẽ phải mất ít nhất năm điều tích cực để bù đắp lại cho nó.

Schopenhauer nói: "Hạnh phúc và bất hạnh trong cuộc sống không phụ thuộc quá nhiều vào việc chúng ta gặp phải những gì, nó phụ thuộc vào cách mà chúng ta gặp chúng."

Nếu bạn làm việc chăm chỉ mỗi ngày, nhưng bạn thường cảm thấy rằng bạn không biết mình đang chạy vì cái gì, hoặc nếu bạn làm việc chăm chỉ, có một gia đình hạnh phúc và cuộc sống vật chất tốt, nhưng bạn không thể cảm nhận được hạnh phúc bên trong của mình, vậy thì chắc chắn là năng lực cảm nhận hạnh phúc của bạn đang bị ốm.

Tìm kiếm ánh sáng giữa khó khăn và tìm kiếm vẻ đẹp trong những điều tầm thường là bí quyết để thu hút may mắn và chữa lành cũng như nâng cao khả năng tìm kiếm và cảm nhận hạnh phúc.

Nguồn: Theo Toutiao

ST

BÀI 66: NIẾT BÀN Ở ĐÂU?

Cổ Thiên Sư Thích Nhất Hạnh .

Mình đi vào chùa lạy Phật, má nói với mình trong chùa có Phật.

Chỉ có vào chùa mới gặp được Phật, mình đem nào nhang, nào đèn, nào chuối, nào cam lên chùa cúng Phật.

Chỗ mình đi tìm Phật là trong chùa; nhưng khi lớn lên, mình thấy không đúng như vậy.

Trong chùa, chỉ có tượng Phật, mình tìm ra sự thật rằng Phật là ở trong lòng.

Những người có tu, sớm muộn gì cũng tìm ra sự thật Phật không phải ở trong chùa.

Chư tổ và những người tu đều nói Phật tức tâm, Phật ở trong tâm, còn Phật ở trên bàn thờ trong chùa là một cách nói giống như nói có ông già Noël.

Khi chết, mình đi về Tây phương và gặp Bụt ở đó, hay mình lên thiên đường ngồi bên cạnh Thượng đế, đó là một thứ ông già Noël để nói với con nít.

Nếu tu học đàng hoàng, mình biết Bụt có ngay trong tâm mình bây giờ và ở đây.

Trong đạo Bụt, có những người tu tập, thực chứng được điều đó và cho chuyện Phật ở Tây phương, hay Bụt trên bàn thờ là chuyện ông già Noël.

Họ thấy rất rõ Bụt và Tịnh độ đang có mặt ngay trong giây phút hiện tại, trong con người của mình.

Những nhà tu thần bí tìm ra Chúa không phải ở trên trời, mà Chúa có ngay ở đây trong tâm hồn của mình và Thiên quốc có mặt ngay bây giờ.

Chúng ta ở Làng Mai, đã lặp lại nhiều lần:

" The Pure Land is here and now and Amitha Buddha is your own nature."

Chư tổ cũng có nói: Tự tánh Di Đà, duy tâm Tịnh độ.

Nước Cực lạc và Bụt Di Đà ở phía Tây, mình chết rồi mới sang bên đó, đó là chuyện ông già Noël cho những người mới bắt đầu.

Nếu tu đàng hoàng, mình không cần phải chết rồi mới đi qua bên đó.

Đức Di Đà và cõi Cực Lạc, hay Thượng đế và Thiên quốc, có thực trong phút giây hiện tại.

Niết bàn không phải là cõi rất xa mà mình chỉ tới được sau khi chết, Niết bàn là cái đang có bây giờ và ở đây.

Niết bàn là tự tánh của mình, mình phải đặt Niết bàn đúng chỗ ở đây và bây giờ.

Trong kinh Tạp A Hàm có dùng danh từ "Hiện pháp Niết bàn" (dristadharmanirvana), tức Niết bàn trong giây phút hiện tại.

Mình không muốn là trẻ con bị lừa bởi chuyện ông già Noël, mình phải bước thêm một bước để thấy Niết bàn đó đang có mặt trong giây phút hiện tại, như trời mây đang có mặt cho chim, đồng quê đang có mặt cho hươu, dòng sông đang có mặt cho cá.

Niết bàn đang có mặt cho mình, mình phải biết cách trở về Niết bàn trong sự sống hàng ngày.

Cổ Thiên Sư Thích Nhất Hạnh .

Tuyển tập bài viết sưu tập từ trang facebook THLN

Trích trong : Giảng kinh Rong Chơ Trời Phương Ngoại.

Nguồn: Thiên Viện Quang Chiếu.

ST

BÀI 67: BUÔNG.

*Vâng học mãi ! Cả đời người học mãi
Học yêu thương, học cách sống nhu hoà
Học mỉm cười, học thấu hiểu vị tha
Học nhân nhẹn, học bao dung, nhận lỗi.
Vâng thế đấy - quá nửa đời chìm nổi
Vẫn học hoài để cuộc sống an yên
Hỏi mấy ai đã thoát cảnh ưu phiền
Ai thực hiện hết những điều đã học.
Để sinh tồn giữa cuộc người khó nhọc
Hỏi ai người giữ bản tính thiện lương
Như trang giấy chưa vết mực nào vương
Hiền lành mấy vẫn vướng vòng sân hận?
Bởi khổ đau, bởi cuộc người lận đận
Ai không từng thay đổi theo thời gian
Cõi ta bà đều nặng gánh riêng mang
Nên chìm nổi giữa muôn vàn sắc thái.
Tuổi trung niên mới trẫm tư nhìn lại
Quãng đời mình miết mãi với bon chen
Mãi đua nhau vì hai chữ sang - hèn
Để giạt mình thềm bình yên an trú.
Giờ khuyên nhau nhìn đời vô tư lự
Buông vụn điều trói buộc kiếp trần ai
Đời hữu hạn bận lòng gì đúng sai
Trút hành trang
mà thong dong tự tại!
Sau về đất ... chẳng điều chi theo mãi
Sắc sắc không...
Không không sắc...
Mỉm cười!
Đông Ánh Liễu 28.04.2022
ST*

**BÀI 68: ĐỘNG LỰC LÀ NHỮNG GÌ GIÚP BẠN BẮT ĐẦU.
THÓI QUEN là thứ giúp bạn TIẾP TỤC.**

Đại đa số các hành vi của chúng ta đều bắt nguồn từ thói quen.

Con người là một động vật sống theo tập tính, mỗi người đều có hàng trăm thói quen khác biệt. Ví dụ như đánh răng, mặc quần áo, ăn sáng, lái xe đi làm...

Do đó, thói quen tốt hay xấu có ảnh hưởng trực tiếp đến chất lượng cuộc sống của chúng ta.

Thói quen không thể xóa bỏ, nhưng nó có thể được thay thế.

Muốn xây dựng thói quen tốt, cần xác định mục tiêu cụ thể trước.

Hãy tìm cho mình câu trả lời rõ ràng, xác định nguyên do bạn phải thay đổi thói quen đó, bạn cần thay đổi thành thói quen nào, thói quen mới sẽ đem tới tác dụng gì, mục tiêu cụ thể ở mức độ nào.

Mục tiêu đặt ra càng hợp lý thì bạn càng có nhiều động lực để vượt qua quá trình thay thế khó khăn này.

Hãy nhớ rằng, khoảng cách thành công và thất bại bắt nguồn từ khoảng cách của thói quen tốt và xấu. Thói quen tốt tạo nên thành công, và thói quen xấu hủy hoại tương lai một người. Do đó, bạn có được ý thức sinh hoạt như thế nào thì cuộc đời, vận mệnh và tương lai của bạn sẽ thay đổi theo hướng đó.

Năm 2022, mục tiêu của bạn là gì và bạn cần có thói quen nào để đạt được mục tiêu đã đặt ra. Hãy để lại bình luận của bạn ngay dưới bài viết!

Chúc bạn năm 2022 thành công 🙌

ST

BÀI 69: CHUYỆN TÌNH CẢM LÚA ĐÔI.

Con người gặp và yêu nhau là do duyên phận. Nhưng duyên phận lại là điều vô cùng kỳ lạ, không ai có thể hiểu thực sự về nó. Có thể hữu duyên vô phận. Có thể yêu nhau, nhớ nhau nhưng không thể gần nhau. Không có ý đeo đuổi thì lại có, cố gắng có khi lại chẳng thành.

Thế gian biến người mênh mông, người với người gặp nhau là duyên tiền định, yêu nhau là phận kiếp trước, bên nhau là trả nợ đời đời.

Thế gian trăm ngàn mối duyên, chỉ có một mối duyên thực sự dành cho mình. Phật giáo tin rằng, kiếp trước có duyên mới cùng chung thuyền, tu trăm năm mới chung chẵn gối, mối duyên vợ chồng là mối duyên phải vun đắp, cố gắng thật nhiều mới có được.

Vì thế, những người có muộn duyên tình chớ có quá đau buồn. Chưa gặp người ưng ý là do bản thân chưa đủ phúc, duyên chưa đủ sâu. Tuổi tác lớn không phải vấn đề, chưa gặp đúng người thì chưa thể gọi là muộn. Chỉ có bỏ lỡ mối duyên đích thực mới thật sự là muộn màng.

Người sống trên đời, âm lạnh chỉ có bản thân hiểu rõ nhất, đừng vì áp lực bên ngoài mà sống trái với lòng, yêu lầm cưới sai. Như vậy không chỉ kiếp này khổ mà còn kết nghiệt duyên, liên lụy tới kiếp sau, nhất định phải trả giá.

Nếu chưa thể dứt sách nghiệp Ái tình để tu hành hướng đến giải thoát thanh cao, thì có khi nên biết hi sinh những mối duyên không đầu vào đầu của kiếp này để tạo duyên lành quả báo tốt đẹp cho kiếp sau, đừng vì một chốc lát cô đơn mà đánh đổi, tự rước lấy quá nhiều đau khổ vô ích..

- Thầy Tánh Tuệ -

Chúc mừng ngày lễ tình nhân 2022💕

ST

BÀI 70: GIÓ TẦNG NÀO GẶP MÂY TẦNG ĐÓ.

Câu “Gió tầng nào gặp mây tầng đó” đang là một câu nói rất hot trên mạng xã hội hiện nay. Lúc đầu khi nghe mình cũng chưa hiểu ý nghĩa câu này cho lắm mãi cho đến khi mình bắt đầu nỗ lực cho bản thân, cố gắng tăng giá trị của bản thân hơn.

Sau đó muôn vàn điều bất ngờ đến với mình. Mình bắt đầu tiếp cận được những anh chị giỏi hơn, những người bạn chất lượng hơn và gặp được sếp tâm lý hơn. Để mình có “duyên” gặp gỡ được họ cũng nhờ mình đã cố gắng làm những điều sau.

1 HỌC, HỌC NỮA, HỌC MÃI.

Lenin đã từng nói: “Tri thức là sức mạnh. Ai có tri thức, người đó có sức mạnh”.

Khi bạn học càng nhiều, bạn sẽ hiểu rõ được thế giới này hoạt động như thế nào và bạn có thể kiểm soát nó trong tầm tay. Như việc bạn đi học vẽ, trong lớp bạn sẽ bắt đầu học từ những thứ căn bản nhất như phác họa đồ vật với hình khối, đậm nhạt theo hướng ánh sáng, phân biệt các loại màu sắc khác nhau,... Sau một khoảng thời gian “tu thành chánh hỏa” bạn sẽ vẽ được những bức họa tuyệt tác.

Khi bạn đem đến triển lãm thì sẽ có nhiều người thưởng thức, nhiều người biết đến bạn qua các tác phẩm mà bạn vẽ. Thậm chí bạn sẽ bắt đầu nhận những đơn đặt hàng từ các triệu phú muốn trang trí tường của họ bằng những bức tranh của bạn.

Nguồn năng lượng tri thức đó thu hút những người có cùng năng lượng giống bạn, giúp bạn gặp gỡ họ, trao đổi và phát triển hơn nữa.

2 SỨC KHỎE QUAN TRỌNG ĐẾN THẾ SAO?

Không có sức khỏe thì bạn có thể nào tận hưởng được cuộc sống? Không có sức khỏe thì làm sao bạn có thể chăm sóc những người bạn thương? Sức khỏe là một trong những thứ mà mỗi con người chúng ta cần ưu tiên đặt hàng đầu. Mình đã từng nghe câu: “Có sức khỏe là có tất cả”

Rèn luyện cơ thể không những giúp cho sức khỏe của bạn ngày càng bền bỉ, mà vóc dáng của bạn cũng sẽ trông “ngon” hơn đó. Hiện nay, nhiều nhà tuyển dụng nhân viên của mình có vóc dáng chuẩn và đẹp như Tiếp viên hàng không, Nhân viên kinh doanh, Tiếp tân khách sạn,... Ngoài ra, vóc dáng đẹp bạn sẽ vô cùng tự tin khi nói chuyện với mọi người hơn, bạn sẽ trở thành nam châm thu hút ánh mắt của mọi người nữa.

Nhớ nha các bạn, hãy chăm sóc bản thân mình tốt hơn đó!

3 TÂM TRONG, TRÍ SÁNG, HOÀI BẢO LỚN.

Thời cấp ba, cứ mỗi sáng thứ hai là mình hay nghe thầy hiệu trưởng nhắc nhở học sinh toàn trường câu này. Vào những dịp đặc biệt như Ngày nhà giáo Việt Nam là thầy sẽ lại giải nghĩa câu trên cho tụi mình nghe để tụi mình hiểu và ngày một hoàn thiện hơn.

Trái tim của một người luôn hướng đến cái thiện lẽ phải, tránh xa những cảm dỗ cái ác trong xã hội là tâm trong. Bên cạnh đó, người đó cần phải mình mãi sáng suốt trong những lời lẽ ngọt ngào, nịnh hót để không phải sa vào những

điều tà ác mà kẻ xấu muốn thì gọi là trí sáng. Một khi lĩnh hội được hai điều trên thì người đó sẽ hình dung ra được những viên cảnh đẹp đẽ hơn, mang những hoài bão to lớn giúp ích cho đời, cho xã hội.

Trong mắt mình thầy rất là dễ thương qua những bài giảng, những lời khuyên chân thành của thầy dành cho học sinh thân yêu của mình.

4 HÃY TRAO YÊU THƯƠNG VÌ NÓ MIỄN PHÍ.

Thời nay, giá thành vật chất leo thang và câu “vật chất quyết định ý thức” dần xóa đi những giá trị tinh thần vốn có của con người. Bây giờ, mặc đồ hiệu Gucci đi xe Mercedes là đẳng cấp, ăn ở những nhà hàng năm sao là cao sang. Những thứ đó bắt mắt thật, thu hút con người ta đi theo thật.

Mình suy nghĩ nhiều lần thì tự hỏi rằng những món đồ bạc triệu đó liệu có đáng? Chạy xe ra ngoài đường nhìn những em nhỏ, cô chú hay các cụ quần áo rách rưới phải dãi nắng dầm mưa kiếm tiền sống qua ngày. Đối với họ, có đồ mặc là ấm rồi, chẳng cần sơn hào hải vị chỉ cần một hộp cơm là đã đủ.

Vì những hình ảnh đó đã chạm đến trái tim mình, mình đã không cầm được nước mắt. Tuy là sinh viên đi phục vụ cafe thì mỗi tháng chỉ vồn vện ít tiền đủ tiêu xài, nhưng khi mua một hộp cơm, cái bánh cho những người kém may mắn hơn mình lòng mình vui biết bao. Tình yêu thương nó không tốn một xu nào cả, nó miễn phí mà nó còn đem lại niềm vui cho người cho lẫn người nhận.

Cũng tình yêu thương đó đem cho mình niềm vui, ý chí để có thể giúp ích cho nhiều người nhiều hoàn cảnh kém may mắn hơn bản thân. Tạo một xã hội tràn đầy yêu thương.

Qua bài viết này, mình muốn nhắn gửi các bạn rằng hãy học hỏi nhiều hơn, chăm chỉ rèn luyện thân thể, sáng suốt hơn với mọi sự việc xung quanh và trao yêu thương nhiều hơn, một ngày nào đó bạn sẽ nhận thấy mình đáng giá đến nhường nào.

Dù bài viết còn nhiều lỗi nhỏ và chưa hay nhưng mình chân thành cảm ơn các bạn đã dành thời gian đọc bài viết của mình. Chúc các bạn một ngày tốt lành.



Thứ sáu, ngày 4 tháng 2 năm 2022.

Vincent Lucious Marcano

St

BÀI 71: THỬ THÁCH LÀM MỚI BẢN THÂN TRONG NĂM 2022.

(Làm được hết thì chắc chắn sẽ có một năm thành công rực rỡ)

Franklin nói:

"Tôi trước giờ chưa bao giờ trông thấy một người dậy sớm chăm chỉ, thận trọng, thành thật nào phàn nàn số mình không tốt"

Phẩm cách lương thiện, thói quen tích cực, ý chí kiên cường sẽ không bao giờ bị cái gọi là vận mệnh đánh bại.

Tự giác, kỉ luật là công cụ quan trọng nhất để giải quyết các vấn đề trong cuộc sống.

Cũng là cách xóa tan đau khổ đời người một cách nhanh và hiệu quả nhất.

Tự giác, kỉ luật có thể khiến một người trong 365 ngày biến mình trở nên tốt hơn.

Hi vọng bài viết này sẽ thức tỉnh rất nhiều người

Xem như làm một nghi thức nói lời tạm biệt với bản thân trong quá khứ

Từ hôm nay, bắt đầu một cuộc sống mới.

1. DẬY SỚM

Mỗi ngày dậy từ 5h sáng,

Một năm 365 ngày, mỗi ngày dậy sớm trước 1 tiếng, bạn sẽ có 365 tiếng đồng hồ nâng cao hiệu quả.

Buổi sáng dậy lúc 5h, buổi trưa ngủ nửa tiếng, buổi tối 10h đi ngủ.

Sáng sớm rất yên tĩnh, suy nghĩ cũng theo đó mà rõ ràng hơn, hiệu suất đọc sách cũng như học tập là rất cao.

2. ĐỌC SÁCH

Đọc sách 30 phút,

Mỗi ngày dành ra 30 phút đọc sách

Vừa thêm được tri thức mới, vừa làm phong phú tâm hồn

Cá nhân tôi mỗi tuần sẽ đọc 1 quyển sách

Không phải ngẫu nhiên mà các doanh nhân thành công rất xem trọng việc đọc sách

Đi một ngày đàng, học một sàng khôn

Đọc một cuốn sách, tâm nhìn rộng mở, biên giới tâm hồn cũng đầy màu sắc hơn.

3. LÊN KẾ HOẠCH

Lên kế hoạch 30 phút,

Lên kế hoạch là thói quen được tôi rèn giữa từ năm 8 tuổi.

Chuẩn bị một quyển sổ viết kế hoạch, mục tiêu là lấp đầy quyển sổ đó, không bỏ lỗ bất cứ mục nào

Trong vòng 1 năm, lưu giữ lại những dấu ấn cuộc đời.

Tôi chia kế hoạch ra thành các mục tiêu dài hạn, kế hoạch năm, kế hoạch tháng, kế hoạch tuần và kế hoạch ngày

Chẳng hạn như kế hoạch năm là chạy được 1000km, đọc 50 cuốn sách, tham gia một cuộc chạy marathon.

Tuyển tập bài viết sưu tập từ trang facebook THLN

Đầu mỗi tháng, tôi sẽ ghi ra bảng biểu kế hoạch cho mỗi tháng, chẳng hạn như lựa ra một ngày để detox thanh lọc cơ thể, lúc lái xe sẽ nghe đài.

Kế hoạch ngày bao gồm, mỗi sáng squat trong 5 phút, buổi tối viết nhật kí và đọc sách, mỗi ngày

Uống ít nhất 5 cốc nước, bạn có thể đặt chuông nếu là một người lười uống nước.

4. TẬP THỂ DỤC

Tập thể dục 40 phút,

Tôi bắt đầu chạy bộ từ năm 2017,

Mỗi tuần tôi chạy bộ ít nhất 3 ngày,

Mỗi ngày ít nhất 5km

Chạy bộ là một quá trình đòi hỏi sự kiên trì rất lớn

Lười một vài hôm thôi bạn sẽ không có hứng thú muốn bắt đầu lại nữa.

Trước đó, thay vì nói là đi chạy thì tôi đang ép mình chạy thì đúng hơn, bởi tôi muốn sức khỏe mình tốt hơn, bởi mọi người nói tập thể dục rất tốt nên tôi nói một cách chính xác là đi chạy như một cái máy.

Nhưng sau đó, tôi không còn làm kiểu chống đối nữa

Thay vào đó, tôi tận hưởng quá trình chạy

Tận hưởng mỗi một quá trình tôi chạy vượt qua chính mình,

Cuối cùng, tôi đã hiểu ra,

Thái độ của tôi quyết định chất lượng cuộc sống.

Sau đó, chạy bộ trở thành phương thức giải tỏa áp lực của mình.

Tôi không ép mình nói mình chạy không nhanh

Mà nói với mình rằng:

Không vui hãy đi chạy bộ

Sau khi toát hết mồ hôi, cơ thể mệt rồi, ngược lại cảm thấy thoải mái, tâm tình hơn rất nhiều.

Ngoài ra, mỗi ngày tôi còn dành ra nửa tiếng tập các bài dưỡng sinh công

Sau một khoảng thời gian luyện tập, cảm thấy bản thân thay đổi khá nhiều, chẳng hạn như bình tĩnh hơn, thoải mái hơn, không còn quá nhiều áp lực đè nén như trước nữa.

Cứ kiên trì tập thể dục, vận động cơ thể trong thời gian dài, rồi bạn sẽ nhận ra sự khác biệt.

5. BIẾT ƠN

Lúc trước, tôi hay mang trong mình tâm thái thích oán than

Luôn cảm thấy, có những chuyện, không trút ra thì không vui lên được

Giữ trong lòng sẽ chỉ khiến mình khó chịu,

Nhưng sau này, tôi phát hiện ra rằng, ca thán không giải quyết được vấn đề

Có những chuyện càng nói nhiều sẽ càng bực mình,

Người chịu thiệt suy cho cùng vẫn chỉ là mình

Thậm chí đôi khi còn so sánh mình với người khác, để rồi nảy sinh tâm lý tự ti

Khi ý thức được những thứ này,

Tôi phát hiện ra khoảng thời gian tuyệt đẹp nhất trong cuộc đời thì ra đều để dành tặng cho những đổ kị, đầu đá, oán than...

*Hiện giờ tôi đã hơn 40 tuổi,
Đã không còn trẻ trung nữa,
Đời người chớp mắt một cái,
Tôi không muốn lãng phí thêm bất cứ khoảng thời gian nào nữa,
Hiện tại, tôi luôn đặt mình vào vị trí đối phương để suy xét,
Luôn biết ơn mỗi một người đã bảo vệ và yêu thương tôi,
Tôi muốn trở nên kiên cường, độc lập, mạnh mẽ, không để cha mẹ phải lo lắng, làm tấm gương cho con cái.*

Tôi dùng cách riêng của mình đi yêu bản thân và những người xung quanh.

6. QUEN VỚI VIỆC MỘT MÌNH

Sống trên đời, ai cũng cần cho mình những mối quan hệ xã giao, cần đến bạn bè

Nhưng cần, không có nghĩa là phụ thuộc.

Đường đời, suy cho cùng vẫn luôn là một cuộc "độc hành", đường của mình phải tự mình bước đi.

Phải quen với việc một mình, độc lập giải quyết mọi chuyện, ai cũng có những công việc riêng, thỉnh thoảng ngồi lại chén chén anh, những ngày còn lại, hãy quen với sự cô đơn, Có duyên ắt phù, vô duyên ắt tán. Nói cho cùng, đời người là một hành trình đơn độc.

7. VIẾT NHẬT KÝ

Mỗi ngày tôi đều viết nhật kí

Vừa là để viết ra những chuyện không vui, giúp giải tỏa áp lực,

Vừa là để ghi lại, lưu lại những dấu ấn của mình trên con đường đời,

Vừa để nói chuyện, hiểu bản thân hơn, vừa để khích lệ bản thân cố gắng mỗi ngày.

Sống là một người kỉ luật, tự giác, ông trời nhất định không phụ bạn.

Theo Trí thức trẻ

ST

BÀI 72: SÁCH LÀ NGƯỜI BẠN TỬ TẾ NHẤT: ĐỌC SÁCH CÀNG NHIỀU, PHÚC KHÍ CÀNG LỚN.

1. Đọc sách khiến con người trở nên khôn ngoan hơn

Lợi ích đầu tiên của việc đọc sách tất nhiên là để nâng cao kiến thức. Nếu bạn không muốn sống như kiểu "ếch ngồi đáy giếng", thì bạn phải thu nạp thêm những kiến thức từ thế giới bên ngoài.

Nhưng không phải ai cũng có cơ hội đi du lịch hàng ngàn dặm đường. Vì vậy may mà có sách, có thể giúp họ ở một chỗ cố định vẫn có thể hiểu thêm về thế giới.

Có thể nói rằng, đọc sách chính là cách tiếp thu kiến thức thuận tiện và hiệu quả nhất.

Trong quyển sách "Khổ vui của việc đọc sách", Dương Giang có viết:

"Đọc sách giống như đến thăm nhà người ưu tú nhất thế giới. Muốn đến thăm người thầy bạn ngưỡng mộ hoặc một học giả nổi tiếng mà không cần phải chào hỏi trước, cũng không sợ làm phiền họ.

Mở sách ra, bạn đã có thể "vào nhà". Dù đến đó thường xuyên cũng không sao, bất cứ lúc nào bạn muốn đến. Hay muốn rời đi cũng có thể không cần nói lời tạm biệt..."

Đây là cách thu nhận kiến thức đơn giản nhưng sáng giá nhất!

Tham khảo các sách hay để hoàn thiện bản thân mình ở đây nha:
<https://shope.ee/8epjDyIYP2>

2. Đọc sách làm người ta quên đi lo lắng

Tổng Thái Tông mỗi ngày đều đọc hai quyển sách lịch sử, nếu một ngày bạn việc triều chính thì ngày hôm sau sẽ đọc gấp đôi.

Ông cho rằng: "Đọc sách không phải là gánh nặng, là sự hữu ích!"

Sau này, khi Tô Đông Pha bị giáng chức xuống Đan Châu, Hải Nam, Trung Quốc. Dù ở đây không có phòng, không có thịt, không có thuốc, chỉ có thể ăn khoai uống nước sống qua ngày. Nhưng ông vẫn nhất định cho con trai chép sách và đọc sách cùng mình.

Bạn nghĩ tại sao trong môi trường khắc nghiệt như thế, họ vẫn kiên trì với việc đọc sách?

Nhà thơ Nam Tống Vưu Mậu đã từng nói: "Đói thì đọc sách thay rượu thịt, lạnh thì đọc sách thay chăn lông, cô đơn thì đọc sách thay bạn bè..."

Đọc sách được người trí tuệ xem như một loại thư giãn, họ thường thức nó trong thảnh thơi.

Chỉ cần có sách, sẽ khiến họ quên đi mọi nhọc nhằn trên đời.

3. Đọc sách giúp thay đổi tính khí

Thức ăn dinh dưỡng có thể giúp cơ thể thêm cường tráng, đọc đúng sách có thể bảo vệ đời sống sức khỏe tinh thần của một người.

Thật ra khí chất của một người vốn dĩ rất khó thay đổi. Nhưng khi đọc sách, lại có thể thay đổi được nó. Người xưa còn tương truyền rằng đọc sách có thể giúp thay đổi xương cốt.

Lịch sử khiến con người rõ ràng mọi việc, thơ ca giúp họ sáng suốt, toán học giúp ta thấu đáo, và triết học khiến nhân sinh thêm sâu sắc.

Bạn thấy đấy, đọc sách chính là cách tốt nhất giúp trau dồi tâm trí một cách tinh tế.

Hoàng Đình Kiên từng nói: "Nếu con người không đọc sách, họ sẽ sống, chỉ là đang sống vô vị từng ngày."

*Không đọc sách, có thể khiến đầu óc mơ hồ, con người trở nên tầm thường!
Nếu bạn siêng năng đọc sách, có thể giúp mài giũa tính tình, không còn dễ nóng nảy, cũng không còn quá để ý đến lời nói hay cái nhìn thị phi từ người khác nữa.*

4. Đọc sách góp phần tạo nên gia đình hạnh phúc

Đọc sách không chỉ là nấc thang giúp bản thân tiến bộ, mà còn là khởi đầu để gia đình phát triển mạnh mẽ.

Trong thời kỳ Gia Khánh của nhà Thanh, có một câu đối đã được khắc lại trong thư phòng của Lễ bộ:

"Đọc sách truyền mười đời, thì phú quý nhất định không dưới ba đời..."

Đọc sách không phải lối thoát duy nhất, mà còn là lối thoát rất công bằng. Bởi vì nó không quan tâm đến tài năng, xuất thân, mà chỉ coi trọng sự chăm chỉ và cống hiến.

Tăng Quốc Phiên không có nhiều tài lẻ, xuất thân cũng từ gia đình nhà nông. Nhưng ông đã tự thay đổi số phận cả gia đình thông qua việc học của mình.

Sau này khi ra làm quan, Tăng Quốc Phiên nói với mọi người:

"Ông không hi vọng được vinh danh từ thế hệ này sang thế hệ khác, chỉ mong có người tài từ đời này sang đời khác."

Nghĩ như vậy, ông cũng đã làm như vậy. Dù ở xa nhưng ông chưa bao giờ quên việc viết thư về quê nhà đốc thúc em trai và các cháu trai học tập.

Đọc sách, không chỉ có thể giúp thay đổi số phận chính mình, mà còn thay đổi gia đình, thay đổi cả thế giới! ST

BÀI 73: MUỐN THÀNH CÔNG, MUỐN KIẾM ĐƯỢC NHIỀU TIỀN NHƯNG KHÔNG RẸN ĐƯỢC 9 THÓI QUEN NÀY THÌ NÊN ĐI NGỦ VÀ... MƠ TIẾP.

1. Thích đọc

Những người thành công và giàu có sẵn sàng bỏ thời gian để học tập hơn là phục vụ nhu cầu giải trí. 88% các triệu phú đọc sách ít nhất 30 phút mỗi ngày về các tài liệu tự học hoặc phát triển bản thân để tìm kiếm thêm tri thức và mở rộng vốn sống của chính mình.

Họ thường có xu hướng đọc ba loại sách sau đây: Sách tự truyện của những người thành công, sách về rèn luyện phát triển kỹ năng hoặc sách lịch sử.

2. Tập thể dục

76% những người thành công thường có thói quen tập thể dục hơn 30 phút mỗi ngày. Bao gồm chạy bộ, chạy nhanh, đi bộ nhanh, đạp xe hoặc đi bơi và nhiều loại khác.

Tập thể dục không chỉ tốt cho cơ thể mà còn góp phần ảnh hưởng lớn tới não bộ, làm tăng sự kích thích lên các tế bào thần kinh, tăng mức độ glucose trong máu mà đó lại chính là nguồn năng lượng chính để não hoạt động tốt hơn. Khi não bộ nhận được càng nhiều chất dinh dưỡng thì tư duy sẽ càng phát triển và trở nên thông minh hơn.

3. Kết giao những người thành công

Người thành công sẽ tìm kiếm và kết bạn với những người có cùng mục tiêu rõ ràng, sự nhiệt tình và một thái độ tích cực giống như bản thân. Họ tránh xa những nguồn năng lượng tiêu cực gây ảnh hưởng không tốt tới tinh thần.

4. Theo đuổi mục tiêu của mình

Việc mạnh dạn theo đuổi ước mơ của riêng mình có thể đem lại cho bạn hạnh phúc lâu dài và cuối cùng, biến ước mơ thành rất nhiều của cải. Con đường dẫn tới mục tiêu chưa bao giờ dễ dàng vượt qua, rất nhiều người đã từ bỏ ngay khi gặp chướng ngại vật mà không đủ kiên trì cũng như đam mê để theo đuổi tới cùng.

Tuy nhiên, chỉ những người biết cách không ngừng cải thiện mục tiêu của mình, biến công việc trở nên thú vị hơn, và dùng chính năng lực để vượt qua tất cả thất bại, sai lầm, tập trung kiên trì vào con đường riêng mới có thể đạt được thành công.

5. Thức dậy sớm

Trong một nghiên cứu, hơn một nửa số triệu phú tự thân luôn thức dậy trước giờ làm việc ít nhất là ba tiếng. Đây được coi là khoảng thời gian dự phòng cho đời sống hằng ngày cũng như công việc của họ, ví dụ như lỡ họp hành quá thời gian, giao thông tắc nghẽn, hoặc người thân đau ốm...

Khoảng thời gian quý giá này sẽ có thể giải quyết những tác động tâm lý xấu từ những tình huống thay đổi bất ngờ khiến thay đổi tiềm thức và có thể biến cuộc sống vượt khỏi tầm kiểm soát của bản thân.

6. Có nhiều nguồn thu nhập khác nhau

Hầu hết các triệu phú tự thân đều không phụ thuộc hoàn toàn vào một nguồn thu nhập duy nhất. 65% trong số họ có ít nhất ba nguồn thu nhập khác nhau, trong đó bao gồm các khoản thu nhập bổ sung từ việc cho thuê bất động sản, đầu tư thị trường chứng khoán hoặc sở hữu cổ tức từ công ty khác...

7. Khác biệt với đám đông

Hòa nhập nhưng không hòa tan, các triệu phú tự thân luôn tích cực biến bản thân trở thành một phần của xã hội nhưng không quên tạo ra điểm khác biệt cho chính mình. Họ không bị mờ nhạt giữa đám đông và đây chính là lý do quan trọng để đạt được điểm nhấn thành công của riêng mình.

Thay vì hòa mình với những người khác, họ thích trở nên nổi bật và tự tạo ra một vòng tròn xã hội riêng để kéo người khác tham gia cùng mình hơn.

8. Dành thời gian để suy tư mỗi ngày

Phát triển tư duy là một chìa khóa thành công không thể thiếu của bất cứ ai. Những nhà triệu phú này thường bỏ ra ít nhất 15 đến 30 phút mỗi sáng để ngồi suy tư một mình, để vô vàn suy nghĩ độc lập tự phát triển trong đầu, từ sự nghiệp đến tài chính, từ sức khỏe tới gia đình...

Nếu hành tẩu giang hồ, sát cánh cùng vị thiếu hiệp nào của Kim Dung sẽ an toàn nhất?

Đó cũng là thời gian để họ tự hỏi và tự trả lời với bản thân: Làm thế nào để kiếm nhiều tiền hơn? Công việc bây giờ có giúp mình đạt được niềm vui hay không? Cuộc sống hiện giờ đã thỏa mãn chưa? Nếu chưa, cần làm gì để cải thiện cuộc sống?...

9. Lắng nghe thông tin phản hồi

Rất nhiều người vì sợ bị chỉ trích cho nên từ chối việc tiếp cận với những thông tin phản hồi từ người khác. Tuy nhiên, họ đã bỏ qua một chìa khóa quan trọng để giúp chúng ta tìm ra định hướng tốt hơn, đúng đắn và chính xác hơn cho bản thân.

Cho dù những lời chỉ trích tốt hay xấu đều có thể trở thành nhân tố thúc đẩy khả năng học hỏi và phát triển của chúng ta. Ngoài ra thông tin phản hồi còn cho phép chúng ta thay đổi những khuôn khổ cứng nhắc đã cũ để trải nghiệm những ý tưởng mới.

Theo Soha

ST

BÀI 74: NGƯỜI CÀNG HIỂU BIẾT CÀNG SỐNG KHIÊM CUNG.

Ở một ngôi làng nọ, có hai cha con người đàn ông trung niên sống cùng nhau. Một hôm trời đẹp, người cha rủ con trai đi vào rừng dạo chơi. Cậu con trai vô cùng hào hứng đi cùng bố. Hai cha con đi đến đoạn đường uốn lượn thì dừng lại.

Trong một phút trầm lặng ngắt ngứ, người cha hỏi con: “Con trai! Ngoài tiếng chim đang hót ra, con còn nghe được thấy tiếng gì khác không?”

Cậu bé sau một hồi lắng nghe liền trả lời cha: “Cha ơi, con còn nghe được cả tiếng xe ngựa nữa ạ!”

Người cha lại hỏi tiếp: “Đúng rồi! Đó là một chiếc xe ngựa trống, không chở gì cả.”

Cậu con trai ngạc nhiên hỏi lại: “Chúng ta con chưa nhìn thấy nó, sao cha lại biết đó là chiếc xe ngựa trống rỗng?”

Người cha đáp: “Từ âm thanh con có thể dễ dàng nhận ra đó là một chiếc xe trống không. Xe ngựa càng trống rỗng, thì âm thanh sẽ càng to.”

Về sau này, cậu con trai trưởng thành, là một người thông minh, giỏi giang và thành đạt. Mỗi lần cậu chứng kiến một ai đó dùng lời lẽ ba hoa, lỗ mãng để nói chuyện, tự cho là mình đúng, tự cao tự đại, hạ thấp người khác thì cậu đều nhớ đến lời nói của cha vẫn như đang văng vẳng bên tai mình: “Xe ngựa càng trống rỗng thì âm thanh sẽ càng to.”

➡ Những người đã từng qua sông cũng biết rằng, trước khi qua sông, người ta thường lấy một hòn đá ném nó xuống nước để phỏng đoán độ sâu của con sông. Bọt nước bắn lên càng cao thì chứng tỏ nước sông càng cạn, càng nông. Trái lại, nơi nào không có bọt nước bắn lên, không nghe thấy âm thanh lớn thì chứng tỏ chỗ ấy nước càng sâu, thậm chí sâu không thể đo được...

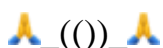
➡ Nước càng sâu, chảy càng không có tiếng động. Xe ngựa càng trống rỗng thì tiếng động càng lớn. Làm người cũng nên như vậy!

➡ Người có thể dùng tâm thái bình tĩnh, “bình tâm tĩnh khí” để nói chuyện với người khác thì sẽ tránh được việc khắc khẩu, cãi vã giữa đôi bên. Người như vậy cũng sẽ càng học được cách lắng nghe người khác, mà lại không cường điệu, khoa trương chính mình!

Nước sâu chảy không một tiếng động, nước nông, nước cạn sẽ chảy róc rách. Người nông cạn, khoa trương sẽ giống như nước cạn vậy. Còn người có đủ tĩnh khí, khiêm nhường, biết mình sẽ giống như một nguồn nước sâu. Bạn muốn mình là nguồn nước sâu hay là một dòng nước cạn?

Kỳ thực, trong cuộc sống, sự thành thật và lương thiện cũng giống như nước chảy vậy, cũng không cần phải tận lực khoa trương, ca ngợi. Con người chỉ có tâm thái bình tĩnh và tương hòa mới có thể đạt được cảnh giới tu tưởng cao thượng.

(Thích Tánh Tuệ)



-NHỊP CẦU TỈNH THỨC-

BÀI 75: KHÔNG PHẢI BẰNG CẤP, TRÌNH ĐỘ: KỸ NĂNG MỀM MỚI LÀ THỨ QUYẾT ĐỊNH ĐẾN 87% THÀNH CÔNG CỦA BẠN.

1. Nói ít đi, hỏi nhiều hơn

Cuộc hội thoại sẽ trở nên thú vị hơn nhiều khi đưa ra những câu hỏi thay vì cứ nói mãi về một vấn đề. Một trong những kỹ năng quan trọng nhất mà bạn cần phải trau dồi đó là khả năng đặt câu hỏi, không phải theo hướng truy vấn, mà với việc đưa ra câu hỏi, bạn sẽ hiểu rõ hơn và nâng cao mối quan hệ giữa bạn với người đối diện.

Con người hay thích nói về bản thân họ, vì vậy việc đặt câu hỏi là cách giúp họ "khởi động" lại ký ức của mình, giúp họ đưa ra ý kiến của mình hoặc xin lời khuyên. Điều này sẽ giúp bạn chủ động hơn trong câu chuyện của mình.

2. Chia sẻ chiến thắng

Khi có ai đó chia sẻ tin tốt lành của họ với bạn, thay vì gạt bỏ, chỉ chia sẻ điều tốt lành của riêng bạn, hay thậm chí bác bỏ nó – hãy chia sẻ niềm vui đó với họ bằng tất cả tấm lòng của bạn.

3. Tham gia vào các hội nhóm

Với việc sắp xếp hội nhóm, bạn có thể học được cách kết nối với người khác bằng việc quan sát họ nói cái gì, họ nói như thế nào, thậm chí là những vấn đề họ chọn không chia sẻ. Hãy để tâm đến những người đang dẫn dắt cuộc nói chuyện, những gì họ thích nói, và nếu có ai đó bị loại trừ khỏi cuộc hội thoại.

4. Giao tiếp bằng ánh mắt – hoặc không

Hàng ngày bạn luôn bị bủa vây và một trong những nguồn lực quý giá của bạn là sự tập trung bị "tấn công" nhiều nhất. Giao tiếp bằng mắt với người mà bạn đang nói chuyện trực tiếp là một cách biểu lộ rằng bạn rất tự tin và hoàn toàn tập trung.

Tuy nhiên, nếu ai đó không giao tiếp bằng ánh mắt với bạn, trước khi đi đến kết luận, hãy tìm hiểu xem liệu họ có bị yếu tố văn hóa giới hạn hoặc họ đang cảm thấy không được tự nhiên.

5. Giao tiếp bằng ngôn ngữ cơ thể mang tính tích cực

Bạn có thể thể hiện sự tự tin, sự tốt bụng hay khả năng lãnh đạo của mình qua vẻ bề ngoài của bạn. Hãy ngẩng cao đầu, thẳng vai, ưỡn ngực. Chúng ta học từ Dr. Amy Cuddy's TED Talk rằng ngôn ngữ cơ thể của bạn thể hiện bạn là ai, vì vậy cách bạn thể hiện bản thân có sự tác động lên việc bạn nghĩ như thế nào và cảm nhận của bạn về chính mình.

6. Tập trung từ những việc nhỏ nhặt

Cuộc sống này chưa bao giờ là dễ dàng. Có rất nhiều người đã vượt sự tuyệt vọng mà hầu như không cần hoặc rất ít có sự hỗ trợ từ gia đình và bạn bè. Vấn đề ở chỗ, họ rất giỏi trong việc che giấu, họ tạo cho chúng ta sự tin tưởng rằng tất cả mọi việc đều ổn, và họ không cần bất cứ sự giúp đỡ nào.

Qua sự quan sát ngôn ngữ cơ thể, cách ứng xử và biểu hiện khuôn mặt sẽ giúp bạn thấu hiểu được những gì thực sự đang xảy ra với đối phương của bạn.

7. Ca ngợi thể mạnh cá nhân

Cách mang lại cảm giác tự tin cho một người chính là việc ca ngợi thể mạnh của họ. Bạn hãy thử tưởng tượng có ai đó gặp bạn và nói: "Bạn có biết, khả năng của bạn thật là đáng kinh ngạc. Tôi ước gì tôi được như bạn". Đưa ra sự khen ngợi, đó cũng là một dấu hiệu cho sự tự tin của bạn đồng thời cũng giúp người khác xây dựng sự tự tin của riêng họ.

8. Đề cao người khác khi họ không ở đó

Bạn có thể biết tính cách của 1 người thông qua cách họ nói về một người khác khi mà người đó không có ở đó. Nếu bạn biết một người nói những điều tiêu cực sau lưng người khác, thì bạn hãy xác định họ sẽ nói như vậy về bạn khi bạn không có mặt. Hãy trở thành một người tử tế, luôn luôn đề cao người khác khi họ không hiện diện ở đó.

9. Lắng nghe giọng nói của người đối diện

Con người có thể bộc lộ rất nhiều về bản thân họ không chỉ qua việc họ nói về cái gì mà còn với việc họ sẽ nói như thế nào. Một vài người sẽ kết nối tốt hơn nếu bạn nói to và nhanh, trong khi một số khác ưa thích một tông giọng mềm mại hơn – hãy thấu hiểu các "khán giả" của bạn.

10. Cười nhiều hơn

Một nghiên cứu đã chỉ ra rằng bạn càng tự tin thì bạn sẽ càng mỉm cười nhiều. Nói như vậy không có nghĩa bạn nở nụ cười đến tận mang tai mọi lúc mọi nơi, như vậy thì thật đáng sợ. Nếu bạn đang có một tâm trạng tốt, đừng quên thể hiện điều đó trên khuôn mặt của bạn. Thêm vào đó, việc mỉm cười với người khác sẽ kích thích các tế bào thần kinh trong não để họ mỉm cười lại với bạn – có thể hiểu đó là sự lan truyền.

Người có những kỹ năng xã hội tuyệt vời là những người có thể dễ dàng tiếp xúc và họ luôn thể hiện "chúng ta hãy làm bạn với nhau" cùng với một nụ cười chân thật.

11. Là người lịch sự

Việc kết nối giữa người với người sẽ trở nên dễ dàng hơn thông qua thái độ và cách cư xử. Khi còn nhỏ điều mà bố mẹ bạn luôn căn dặn là phải biết nói "làm ơn", "cảm ơn", "không có gì". Đừng hà tiện những gì bạn được sở hữu ngay từ khi thơ bé.

12. Cung cấp giá trị

Đạt được kỹ năng xã hội tốt là khi bạn mang lại được giá trị cho người khác. Vận dụng những hiểu biết của bản thân để mang lại lợi ích cho những người xung quanh mà không đòi hỏi bất cứ sự đền đáp nào. Chia sẻ điểm mạnh của bạn với người khác cũng chính là cách trải nghiệm niềm vui trọn vẹn.

13. Tập trung vào mặt sáng của vấn đề

Sự tiêu cực là một căn bệnh truyền nhiễm và nó lây lan rất nhanh, đừng là người mang lại những suy nghĩ tiêu cực đến gia đình, bạn bè hay đồng nghiệp bằng việc lúc nào cũng phàn nàn hay than vãn. Thay vào đó, hãy luôn nhìn vào điểm sáng hay có thái độ lạc quan trong mọi hoàn cảnh của cuộc sống.

Điều này không có nghĩa bạn thiếu đi tính thực tế mà đây là cách để bạn nhìn thẳng vào những điểm bất lợi và tập trung vào những gì bạn có thể kiểm soát được.

14. Nhìn nhận điểm tốt của người khác

Phát triển kỹ năng để nhìn nhận điểm tốt từ người khác là rất cần thiết. Con người ta thường có xu hướng muốn hạ người khác xuống để làm cho bản thân mình trở nên tốt đẹp hơn, nhưng hãy trở thành người mà có thể nhận ra vẻ đẹp của một viên kim cương chưa qua gọt giũa, khi ấy chẳng phải tuyệt vời lắm sao.

Nguồn: Trí thức trẻ

ST

BÀI 76: BÀI HỌC ĐẮT GIÁ.

Dù có làm việc gì, làm ở đâu, làm ở vị trí nào thì cũng hãy nhớ những nguyên tắc quan trọng này:

Nguyên tắc 1: Công việc không nuôi người nhàn hạ, tập thể không nuôi những kẻ lười.

Nguyên tắc 2: Vào một đơn vị làm việc, đừng chỉ chăm chăm vào việc kiếm tiền, trước tiên hãy học sao cho mình đáng tiền.

Nguyên tắc 3: Không có ngành nào là dễ kiếm tiền cả.

Nguyên tắc 4: Làm việc, không có nơi nào là thuận lợi cả, ỨC CHẾ BỰC DỌC là chuyện bình thường.

Nguyên tắc 5:

- Không kiếm được tiền, thì kiếm được kiến thức.

- Không kiếm được kiến thức thì kiếm được kinh nghiệm.

- Không kiếm được kinh nghiệm, thì kiếm được trải nghiệm.

- Khi kiếm được những thứ trên rồi, thì không sợ không kiếm được tiền.

Nguyên tắc 6: Chỉ khi thay đổi thái độ của bản thân, ta mới có thể thay đổi được chỗ đứng của mình trong xã hội.

Chỉ khi thay đổi thái độ làm việc của bản thân, ta mới có được vị trí cao trong nghề nghiệp.

Nguyên tắc 7: Nguyên nhân khiến con người ta cảm thấy mơ hồ chỉ có một. Đó chính là trong những năm tháng mà đáng ra ta nên phấn đấu, nên làm việc chăm chỉ thì ta lại nghĩ quá nhiều, nhưng lại làm quá ít! ST.

BÀI 77: HÃY LUÔN NHỚ: LÀM VIỆC BẰNG CẢ CÁI TÂM.

Bỗng hiểu ra, không có ai vừa sinh ra đã có thể đảm nhiệm được việc quan trọng, mà bất cứ ai cũng đều bắt đầu từ những việc giản đơn, bình thường nhất. Hôm nay bạn dán lên mình một cái mác thế nào, có lẽ sẽ quyết định liệu ngày mai bạn có giữ được vai trò quan trọng hay không. Mức độ đề tâm, lo lắng cho công việc ảnh hưởng trực tiếp đến hiệu quả làm việc, bất kỳ một công ty nào cũng đều rất cần những nhân viên tích cực, có trách nhiệm và chủ động trong công việc.

Những nhân viên xuất sắc không bao giờ là người bị động, đợi người khác sắp xếp công việc cho mình, mà họ luôn là người chủ động tìm hiểu việc mà mình nên làm, rồi dốc hết sức để hoàn thành tốt công việc ấy.

Mười loại người không bao giờ có được lương cao, cũng không đáng để bồi dưỡng:

1. Người muốn nghỉ cả thứ bảy và chủ nhật.
2. Người muốn đi làm lúc chín giờ sáng và tan làm lúc năm giờ chiều.
3. Người muốn sống dựa vào lương cơ bản.
4. Người không có chí tiến thủ.
5. Người không có tư duy chạy đua với thời gian.
6. Người làm việc gì cũng chậm chạp.
7. Người không có nhân phẩm.
8. Người không dám chịu trách nhiệm.
9. Người luôn cảm thấy sản phẩm của mình quá đắt.
10. Người luôn trách móc công ty.

Nhậm Chính Phi, người sáng lập ra công ty HuaWei đã từng nói: Có rất nhiều người hỏi tôi rằng, công ty có nghỉ cả thứ bảy và chủ nhật không? Có cần tăng ca không? Khi ấy tôi chỉ cười mà không nói gì, khách sáo mời họ ra khỏi công ty. Đã muốn nhàn rồi, sao còn đi làm? Ở nhà luôn có phải là được nghỉ cả tuần rồi không?

Là người, nếu không tranh thủ cố gắng khi còn trẻ, thế thì bạn có tuổi thanh xuân để làm gì?

Người ta đều nói tuổi trẻ chính là vốn, tôi muốn bổ sung thêm là, chỉ khi phấn đấu, vốn liếng của bạn mới có giá trị, chỉ khi liều mạng, tuổi trẻ của bạn mới đáng để bạn tự hào.

- Mở miệng ra đã nhắc đến khó khăn, sự trưởng thành đã cách bạn quá xa rồi.

- Mới bỏ ra chút công sức đã nghĩ đến việc báo đáp, cơ hội đã cách bạn quá xa rồi.

- Vừa bắt tay vào làm đã nghĩ đến lợi ích cá nhân, trái ngọt đã cách bạn quá xa rồi.

- Mới có chút khởi sắc đã đòi hỏi điều kiện, tương lai đã cách bạn quá xa rồi.

- Vừa mới hợp tác đã nghĩ cách sao cho mình không chịu thiệt, sự nghiệp đã cách bạn quá xa rồi.

Cre: Người Bản Lĩnh.ST.

BÀI 78: KHI BẠN CHÌM SÂU TRONG TUYỆT VỌNG, HÃY ĐỌC NHỮNG CÂU NÓI NÀY ĐỂ TIẾP THÊM SỨC MẠNH.

1. Khi tài năng của bạn không đủ giữ lấy ước mơ của bạn, hãy nâng cấp bản thân.

2. *Nếu như kỳ tích không chiếu cố bạn, vậy xin hãy đem bản thân biến thành kỳ tích.*

3. Đừng quên bạn đã từng là một đứa trẻ như thế nào, đừng quên bạn đã từng hy vọng trở thành một người trưởng thành như thế nào.

4. *Nếu như tất cả kết quả đều trái với ý nguyện của bạn, hãy tin rằng ông trời có sự sắp đặt khác cho bạn.*

5. Tất cả những đau khổ của bạn có thể soi sáng con đường phía trước của bạn.

6. *Nghĩ đến những người đáng ghét so với bản thân đều sống tốt hơn, liền có động lực cực cực to để cố gắng.*

7. Tôi là vai chính, tôi không thể chết.

8. *Khi tất cả bạn bè đều có người yêu, tôi luôn tâm niệm một câu: “Một cô gái ngẫu nhất là khi trong lòng cô ấy không có ai để thích”.*

9. Luôn cảm thấy nếu như cuối cùng chúng ta sống đủ lương thiện chúng ta nhất định sẽ gặp được một người tốt để yêu.

10. *Thế giới to như vậy, bố mẹ tôi nhất định nên được đi xem.*

11. Cha mẹ mãi mãi luôn âm thầm chống đỡ giúp bạn.

12. *Bạn thật sự nguyện ý để những người kinh tởm ngòi lên đầu bạn?*

13. Khó khăn là khó khăn nhưng chung quy đều sẽ qua.

14. *Mỗi một người thành công, đều có một khoảng thời gian khó khăn. Đoạn thời gian đó, được trả giá bằng rất nhiều sự nỗ lực. Chịu đựng cô đơn và trống vắng. Không oán hận không kể khổ. Sau này khi nhắc lại, thậm chí đến bản thân cũng bị những ngày đó làm cảm động.*

15. Tất cả những gì mất đi đều sẽ được đền đáp bằng cái khác.

16. *Cuộc sống hiện tại có thể không phải là cuộc sống mà bạn mong muốn, nhưng nó chắc chắn là cuộc sống mà bạn đang tìm kiếm.*

17. Càng nỗ lực càng hạnh phúc.

18. *Không có ai giúp bạn, chứng tỏ bạn có thể tự mình làm.*

- Sưu tầm

BÀI 79: MUỐN VƯỜN TỐI THÀNH CÔNG, HÃY KỶ LUẬT VỚI BẢN THÂN.

1. KỶ LUẬT CHÍNH LÀ TỰ DO

"Kỷ luật chính là tự do" - Có thể bạn sẽ không đồng ý với phát biểu trên và chắc chắn nhiều người cũng thấy như thế. Người ta thường cho rằng kỷ luật là một từ kinh khủng và nó đồng nghĩa với việc mất tự do.

Thực tế thì ngược lại, nhà giáo dục nổi tiếng Stephen R. Covey đã nói rằng "người vô kỷ luật sẽ chỉ là nô lệ cho cảm xúc, sự thèm muốn và say mê." Về lâu dài, người vô kỷ luật sẽ thiếu đi sự tự do mà bản thân có được vì tính bừa bãi.

Kỷ luật bản thân là hành động dựa vào lý trí thay vì cảm xúc nhất thời của bạn. Nó là việc vượt qua lòng ham thích và nỗi sợ trong hiện tại vì mục đích ý nghĩa hơn cho cuộc sống. Vì thế, tính tự kỷ luật giúp cho bạn:

- Tiếp tục thực hiện các ý tưởng trong công việc khi sự nhiệt tình, hăng hái bạn đầu đã bị xuống dốc.

- Đi đến phòng tập khi bạn muốn nằm dài và xem TV.

- Dậy sớm để làm những việc bạn phải làm trong ngày.

- Nói "không" với việc ăn uống bừa bãi.

- Tự kiểm soát sự "nghiện ngập" với mạng xã hội.

Tính tự kỷ luật từng là điểm yếu của phần lớn chúng ta, kết quả hiển nhiên là bạn sẽ thấy mình thiếu khả năng để làm vô số việc mà mình muốn. Chẳng có ai muốn chui ra khỏi chăn trong một ngày rét buốt, nhưng ham muốn ấy nên chịu sự kiểm soát bởi lý trí có mục đích của mỗi người.

2. PHẢI HIỂU CHÍNH MÌNH TRƯỚC

Tự kỷ luật nghĩa là hành xử theo điều mà bạn thấy là tốt nhất, bất kể cảm xúc của bạn trong hiện tại ra sao. Chính vì thế đặc điểm đầu tiên của sự tự kỷ luật là phải tự nhận biết. Bạn cần quyết định xem hành động nào sẽ là tốt nhất cho mục tiêu và giá trị của bạn. Quá trình này cần xem xét bên trong bản thân bạn, để hiệu quả nhất thì bạn nên viết nó ra.

Khuyên bạn nên dành thời gian viết ra mục tiêu, mơ ước và tham vọng của mình. Tốt hơn nữa thì hãy viết ra mong muốn lớn nhất đời mình. Việc viết ra như vậy giúp bạn hiểu rõ hơn mình là ai, thứ mà mình mong muốn và những giá trị với chính mình.

3. NHẬN THỨC THỂ NÀO LÀ THIẾU KỶ LUẬT

Tự kỷ luật phụ thuộc vào việc nhận thức cả cái bạn đang làm và không đang làm. Bởi lẽ, nếu bạn không nhận thức được hành động của mình là thiếu kỷ luật thì làm sao bạn có thể hành động khác đi được cơ chứ?

Khi bạn bắt đầu xây dựng tính tự kỷ luật, bạn sẽ nhận thức thấy mình đang làm những việc vô kỷ luật – ví dụ như cắn móng tay, bỏ tập thể dục, phá vỡ chế độ ăn kiêng hoặc kiểm tra fb và mail liên tục.

Phát triển tính tự kỷ luật cần có thời gian, tuy nhiên chìa khóa ở đây là bạn phải nhận thức được hành vi thiếu kỷ luật của mình. Dần dần nhận thức này sẽ đến sớm hơn, nghĩa là thay vì thấy sự vô kỷ luật của mình trong khi đang làm những việc đó thì bạn sẽ nhận thức được điều đó trước khi bạn hành động như

vậy. Nó tạo cơ hội cho bạn ra quyết định hành động đúng với mục tiêu và giá trị của mình.

4. TỰ ĐƯA RA CAM KẾT

Không chỉ là viết ra mục tiêu và giá trị của bản thân. Bạn cần phải có sự cam kết bên trong chính bản thân đối với những điều đó. Nếu không, khi chuông đồng hồ reo lúc 5h sáng thì bạn sẽ thấy chẳng hại gì nếu bấm nút tắt và tự nhủ “thêm 5-10 phút nữa thôi”. Hoặc khi nhiệt huyết và tinh thần ban đầu đã đi xuống, bạn sẽ thấy rất khó khăn để hoàn thành đến cuối kế hoạch của mình.

Nếu bạn đang giằng co với sự cam kết, hãy quả quyết rằng bạn cần theo đuổi những gì mình đã nói là sẽ làm - bao gồm lúc bạn nói như thế và cách mà bạn đã cam kết.

5. CAN ĐẢM ĐỂ ĐỔI LẤY NHỮNG GÌ TỐT ĐẸP HƠN

Không hề sai khi nói tự kỷ luật là một việc cực kỳ khó. Cảm xúc, sự thèm muốn và si mê là một lực cản rất lớn. Chính vì thế sự tự kỷ luật phụ thuộc rất nhiều vào sự can đảm.

Đừng giả vờ việc gì đó là dễ dàng đối với bạn trong khi thực tế nó rất khó khăn và gian khổ. Thay vào đó, hãy tìm kiếm lòng can đảm để đối mặt với khó chịu và mệt mỏi. Hãy bồi đắp dần bởi những chiến thắng bản thân nhỏ nhất, sự tự tin của bạn sẽ lớn mạnh hơn và lòng can đảm để có được tính tự kỷ luật sẽ đến dễ dàng hơn.

6. CÁI GIÁ CỦA SỰ KỶ LUẬT ÍT HƠN NHIỀU SO VỚI SỰ HỐI TIẾC

Hãy khắc ghi câu nói này khi đang cảm thấy do dự hoặc sắp làm gì đó sai trái. Bạn có thể mất một vài năm của hiện tại để đổi lấy 20, 30 năm hay thậm chí là toàn bộ năm tháng còn lại của cuộc đời mỉm cười trong mãn nguyện.

Hoặc ngược lại, thả mình trôi vô định và không thuộc về bất cứ khuôn khổ nào hết? Suy cho cùng, đó là cách nghĩ và quan điểm của bạn. Tuy nhiên, thực tế đã chứng minh chưa có bất kì tấm gương thành công nào lại không kỷ luật và nghiêm khắc với bản thân.

Nguồn: Người Bản Lĩnh

ST

BÀI 80: SÁU LỜI NÓI CẦN HẾT SỨC CẨN TRỌNG.

Nóng giận là bản năng, tĩnh lặng là bản lĩnh

Người sống ở đời, nói chuyện thì dễ, nhưng làm sao để lời nói có giá trị, mới là điều khác biệt. Bất luận ở độ tuổi nào cũng cần tích “khẩu đức”. Những lời không nên nói thì đừng bao giờ thốt ra, những chuyện không được kể thì một chữ cũng đừng nhắc đến.

Đầu tiên, nên hết sức cẩn trọng với 6 loại lời nói sau:

1. Lời nói bộc trực

Lời nói bộc trực là những lời chưa kịp suy xét, vừa nhìn thấy, đã thuận miệng thốt ra. Không quan tâm cảm nhận của người khác, không đoái hoài sĩ diện của người nghe, chỉ nói cho đã miệng mà không cần biết mình có đang tổn thương ai hay không. Những lời nói bộc trực dễ dẫn đến kết cục không vui, nếu cẩn ngôn một chút, thì người nghe sẽ dễ chịu mà người nói cũng an toàn hơn.

2. Lời nói hồ đồ

Lời nói hồ đồ là những lời đồn thổi không căn cứ nhưng có hại cho người và mình. Làm người, nhất định phải làm chủ được những lời mình định nói. Những bàn luận thị phi không rõ ràng, tốt nhất đừng tham gia tùy tiện. Lặng im là một sự lựa chọn, nhìn thấu mà không nói tận cũng là một loại trí tuệ cần tu dưỡng.

3. Lời nói than trách

Những lời than trách chỉ chứa đựng cảm xúc bi quan, trách hờn của kẻ cầu muốn không được toại nguyện. Thay vì thốt ra những lời buồn bã tiêu cực, thể hiện sự vô vọng với cuộc sống, thất vọng với cuộc đời, làm ảnh hưởng tâm tình, nhiều loạn tâm trí, sao không mở rộng lòng ra, nhìn xa một chút, cố gắng nhiều hơn để ngày mai có sự thay đổi kỳ diệu?

4. Lời nói nhảm nhí

Trước mặt người đừng bàn chuyện phiếm, sau lưng người đừng luận thị phi. Những lời nói nhảm không những lãng phí thời gian chính mình, ảnh hưởng cuộc sống người khác, mà còn hạ thấp giá trị bản thân, hủy hoại thanh danh người bị đề cập. Nên khi nói chuyện, đừng quên tôn trọng người cũng là tự trọng cho mình. Rất nhiều mối họa từ miệng mà ra, kẻ nói quá nhiều ắt sẽ có sơ suất.

5. Lời nói ngông cuồng

Người ăn nói ngông cuồng luôn cho mình là đúng, không kiêng nể bất kỳ ai, làm việc huênh hoang, làm người lỗ mãng. Họ không biết một khi trời đất nổi sấm chớp ắt sẽ mưa lớn, kẻ ăn nói ngông cuồng tất gặp họa to. Cho nên làm người, tập khiêm tốn thâm trầm, sẽ vững vàng yên ổn.

6. Lời nói độc địa

Những lời độc địa luôn khiến người buồn, gây nên sự tổn thương sâu sắc. Trên đời này, một câu nói ám áp có thể sưởi ấm suốt ba đông, một lời rửa độc địa khiến lòng người lạnh lẽo ngay giữa những ngày hè. Vết thương của dao, dù sâu cũng có ngày liền thít, sự tổn thương từ những lời độc địa vĩnh viễn không thể tiêu tan. Cho nên trong bất kỳ hoàn cảnh nào cũng xin nhớ cẩn trọng ngôn từ, vì lời một khi đã thốt ra, không cách gì thu lại được.

Tuyển tập bài viết sưu tập từ trang facebook THLN

Giữ mồm giữ miệng thì không phạm lỗi, cẩn thận ăn nói thì không gieo họa. Với người là thiện ý, với mình chính là phúc khí (may mắn), cần hết sức giữ gìn!

ST

BÀI 81: 6 THUẬT XỬ THẾ CỦA NGƯỜI XUA ĐẾN NAY VẪN CÒN NGUYÊN GIÁ TRỊ.

1. Kiểm chế lòng tự ái cá nhân

Giữa chón ba quân có thể đoạt được soái ấn nhưng không thể đạt được chỉ kẻ thất phu.

Con người dù tầm thường đến đâu thì bao giờ cũng có suy nghĩ riêng của bản thân và xem nó rất quan trọng. Đó chính là cái tôi trong mỗi người. Lòng tự ái là nguồn gốc cho rất nhiều chuyện đáng cay đáng tiếc. Trong các cái khổ, cái khổ do lòng tự ái gây ra là khó chịu uất ức hơn hết.

Khuất Nguyên người nước Sở luôn nghĩ rằng: “Đời đục cả, một mình ta trong; người say cả, một mình ta tỉnh... Bởi vậy, ta phải bị bỏ đi...”

Thề nên, tôn trọng cái tôi của một người chính là bí quyết giúp bạn thu phục họ, nếu là người quản lý bạn sẽ có được nhân tài, không thì cũng có thêm một người bạn.

Đừng công kích, đừng nói mỉa, đừng mạt sát ai,... đừng chạm vào tự ái của người khác nếu bạn muốn họ nghe theo ý bạn. Hơn nữa, thiện cảm đầu tiên bạn tạo được với người khác cũng chính là chìa khóa thành công sau này.

Đúng sai là một lẽ tương quan. Họ nghĩ họ đúng, mình cũng vậy, nếu cứ tiếp tục cãi thì khó được ổn thỏa. Chi bằng ta im lặng và để hành động cùng thời gian chứng minh tất cả.

2. Chữ Lễ

Ấn ác dương thiện. Cái gì không muốn làm cho mình thì đừng làm cho người khác.

“Tuy làm cho người ta đuối lý ngậm miệng, đổ mặt tía tai, mình hả dạ thật, nhưng đó là người nông nổi, khát khe...” – Lữ Khôn

Lễ là nhún nhường, đặt cái tôi của mình sau người khác. Như thế không phải là giả dối làm lợi cá nhân. Lễ là tránh đau khổ cho người khác bằng cách hi sinh mình. Không chạm tự ái của ai. Che đi cái xấu, cái dở và tuyên dương cái hay cái đẹp của người khác. Một người rộng lượng không ích kỉ sẽ làm được như thế, một cách vô tư.

Đối với người thấp kém hơn mình người khác dễ sinh lòng tự phụ, kiêu căng, nhưng họ không ngờ chính sự kiêu căng, tự phụ ấy đã làm hại tới chính mình. Gieo rắc vào lòng người sự căm ghét và thù hận. Một số người còn lãnh nhận hậu quả tàn khốc bởi bị trả thù.

Vậy mới biết mình đừng bao giờ để ngạo khí tràn át. Những thói kiêu căng, biếm lễ thường chỉ xuất hiện ở loại người không đạt chí. Người ta càng thấp kém càng có tâm cảm tự ti, đó là nguồn gốc sinh ra thù hận với người hơn mình. Đừng để điều đó hủy hoại bạn.

Đối với người trên mình phải kính trọng, đối với người dưới càng phải khiêm nhường là vậy.

3. Đừng cậy tài

Khôn mà làm như ngu ngốc, đó mới thật là khôn.

Dương Tu bị Tào Tháo giết bỏ chính vì thói làm khôn, tỏ ra của mình. Dương Tu là người thông minh tài trí, luôn đoán biết được ý định của Tào Tháo. Lần nào Tào ra ân ý ông cũng đều giải quyết được. Điều này làm Tào Tháo vô cùng căm ghét, cho là thói ngạo mạn, làm khôn. Cuối cùng không kìm được mà xử tử.

Người thông minh tỏ ra thông minh đó là thường. Người thông minh có tài mà luôn tỏ ra bình thường, ản lặng là một người vô cùng khôn khéo. Đó chính là bí quyết tránh cho mình khỏi tai vạ. Họ không bao giờ làm cao, nhưng luôn nhún nhường. Âm thầm đem tài năng ra cống hiến, âm thầm sống không màn uy danh. Đó là cốt cách của kẻ hơn người.

4. Chuyện ơn nghĩa

Ơn càng thâm oán càng sâu

Hàn Tín khi xưa bị Hán Vương bêu đầu cũng vì thói vùi vãnh, nhắc ơn. Hàn Tín là một tướng giỏi, lập được nhiều công trạng cho triều Hán. Tuy nhiên, thói xử thế của ông rất ngậy thơ, nghĩ rằng mình lập được nhiều chiến tích nên hết lần này đến lần khác đòi hỏi phong vương, bổng lộc, làm cao chạm tới tự ái đế vương của vua Hán. Hán Vương nhiều lần nhịn nhục, Hàn Tín không hay vẫn làm cao, nghĩ rằng Hán không phụ mình vì mình tài giỏi, lập nhiều chiến công.

Chính sự ngậy thơ đó đã đoạt mạng Hàn Tín.

Trong giao thiệp, người ta quý trọng nhất bao giờ cũng là người thật thà, dễ thương, gần họ bạn thấy mình cao trọng hơn hẳn.

Người ta lấy oán báo ân chính là muốn rũ bỏ cái ơn sâu của người làm ơn. Không muốn mắc nợ nên cuối cùng bội phản. Nghịch lý nhưng đúng như vậy.

Nếu được hãy làm ơn, rồi quên hẳn nó đi. Đừng nhắc lại.

5. Đạo cương nhu

Nhu thắng cương, nhược thắng cường.

Tô Đông Pha có câu: “Những bậc đại dũng trong trời đất thành linh gặp những việc phi thường không kinh, vô cố bị những điều ngang trái cũng không giận. Đó là nhờ chỗ hoài bão họ rất lớn và chỗ lập chí họ rất xa”.

Nhịn được điều người khác không thể nhịn, tha thứ được điều người khác không thể tha, phải là một người bao dung hơn người, hiểu biết hơn người, điềm tĩnh hơn người mới làm được.

Người ở trong thế yếu nuôi í chí lật ngược thế cờ mà không có đủ dũng lực chịu những điều mạt sát, khinh thị thì không thể làm nên chuyện lớn.

Điềm tĩnh, nhịn nhục không phải là nhu nhược. Mà thực sự đó chính là sự oai dũng đệ nhất. Dùng “Nhu” thắng “Cương” chỉ có người điềm tĩnh lắm mới làm được. Và thành quả mà nó mang lại cũng ngoài sức tưởng tượng như thế.

Trong thuật xử thế, cái hàng đầu là phải Biết mình.

6. Biết là sống

Khôn chết Đại chết. Biết thì sống!

Người thông minh, hiểu biết sâu sắc nhất luôn biết tỏ ra giản dị, thường thường. Không phải nói rằng mình trở thành người ngu ngốc, thờ ơ thế sự, mà nói rằng mình biết tiết chế điều hiểu biết của mình vì chỉ có người thật thông minh mới biết lúc nào nên làm như người ngậy thơ mà thôi.

Tuyển tập bài viết sưu tập từ trang facebook THLN

Biết lúc khôn, biết lúc dại, biết thời biết thế. Nói chung là biết rõ thời.

Biết ở đây là biết tùy lúc mà ứng biến cho hợp tình huống. Nếu chỉ khư khư một mực thì rất dễ hỏng việc.

Con cọp muốn làm khác loài, bỏ rừng ra đồng bằng thì chết. Người ta đều khờ dại mà mình muốn tỏ ra khôn lanh để khác biệt thì biết đâu lại mang họa tới.

- Tác giả Nguyễn Duy Cần

ST

BÀI 82: 10 BÀI HỌC KINH DOANH ĐẮT GIÁ TỪ CUỘC SỐNG.

1. Bài học số 1

Hai con bò câu trồng và mái tha hạt thóc về đầy tổ, cả hai rất ư hạnh phúc. Gặp mùa khô hanh, hạt thóc ngọt lại. Con trồng thấy tổ voi đi liền trách con mái ăn vụng. Con mái cãi lại liền bị con trồng mổ chết. Mấy hôm sau mưa xuống, hạt thóc thấm nước và nở to ra. Bò câu trồng ngẩn tò te.

=> Bài học kinh doanh rút ra:

“Thịt” nhân viên một cách hồ đồ không làm bạn trông thông minh hơn.

2. Bài học số 2

Một ông vua nọ do chán chuyện triều đình nên mua một con khỉ đem về. Con khỉ làm trò rất hay nên được vua sủng ái, đi đâu cũng mang theo, cho mặc quần áo, giao cả kiếm cho giữ. Một hôm, vua ra vườn thượng uyển ngủ. Có con ong bay đến đậu lên đầu vua. Khỉ muốn đuổi ong, lấy kiếm nhắm vào ong mà chém chót vào đầu nhà vua. Đức vua băng hà.

=> Bài học kinh doanh rút ra:

Trao quyền cho những kẻ không có năng lực thì luôn phải cảnh giác.

3. Bài học số 03

Quạ thấy chó ngậm khúc xương quá ngon, bèn đánh liều lao xuống mổ vào đầu chó. Bị bắt ngờ, chó bỏ chạy để lại khúc xương. Quạ ngoạm lấy khúc xương nhưng nặng quá không tha nổi. Chó, sau khi hoàn hồn, thấy kẻ tấn công chỉ là con quạ nên quay lại tấp một cú, quạ chết tươi.

=> Bài học kinh doanh rút ra:

Đừng chiếm thị trường nếu bạn biết là không giữ được nó.

4. Bài học số 04

Ba con thú dữ là sói, gấu và cáo thay nhau ức hiếp đàn dê. Dê đầu đàn bèn nói với cả bầy: “Ta nên mời một trong ba gã sói, gấu hay cáo làm thủ lĩnh của chúng ta”. Cả đàn dê bất bình, nhưng ba “hung thần” nghe tin này rất mừng. Thế là chúng quay sang tranh giành nhau quyền lãnh đạo, cuối cùng cáo dùng bầy hại chết được sói và gấu. Nhưng rồi một mình nó không còn ức hiếp đàn dê được nữa.

=> Bài học kinh doanh rút ra:

Hãy thận trọng khi nghe tin bạn sắp được làm sếp!

5. Bài học số 05

Chàng yêu nàng từ thuở nàng mười lăm mười sáu tuổi. Cả hai lén lút đi lại, quan hệ, quây gia đình, trốn nhà đi, dọa chết nếu không được chấp nhận. Nếu quan hệ ấy kéo dài một năm, được gọi là phạm pháp, dụ dỗ trẻ vị thành niên, có nguy cơ ra tòa thụ án. Nếu mỗi tình ấy kéo dài ba năm, được gọi là yêu trộm, tình yêu oan trái. Nếu mỗi tình kéo dài sáu bảy năm, sẽ được gọi là tình yêu đích thực, vượt núi trèo đèo qua bao khó khăn để yêu nhau.

=> Bài học kinh doanh rút ra:

Bạn làm gì chẳng quan trọng, quan trọng là bạn làm được trong ... bao lâu!

6. Bài học số 06

Tuyển tập bài viết sưu tập từ trang facebook THLN

Phòng tắm công cộng bỗng dung bị chập điện gây hỏa hoạn lớn, vô số chị em chạy túa ra đường mà không kịp mặc gì. Những nàng thông minh là người không lấy tay che thân thể, mà lấy tay che... mặt.

=> Bài học kinh doanh rút ra:

Hãy quan tâm tới máu chốt của mọi vấn đề.

7. Bài học số 07

Một nàng gái ế chạy tới đồn cảnh sát tố cáo: “Tôi đã cẩn thận để tiền trong áo lót, thế mà anh đẹp trai đứng cạnh tôi ở trên xe bus đông đúc đã móc lấy mất tiền của tôi!”

Cảnh sát ngạc nhiên: “Tại sao nó có thể móc tiền được ở một vị trí “nhạy cảm” như thế, mà cô không phát hiện ra?”

Cô nàng gái ế thút thít: “Hắn đưa cho tôi điều thuốc mà tôi thích lâu lắm rồi, tôi chưa cả tìm ra được vị đó bao giờ, rất ngon nữa đó ông cảnh sát ạ”

+ Bài học kinh doanh rút ra:

Một nhà kinh doanh tài ba là người moi được tiền của khách hàng trong lúc đang khiến khách hàng sung sướng ngất ngây.

8. Bài học số 08

Nhân viên vệ sinh của công ty rất buồn phiền vì các quý ông thường lơ đãng khi vào nhà vệ sinh. Để giải quyết những vũng nước vàng khè dưới nền toilette, công ty dán lên tường, phía trên bệ xí nam một tờ giấy: “Không tiểu tới bờ chúng tỏ bạn bị ngứa, tiểu ra ngoài bờ chúng tỏ bạn bị... ử rữ!”. Ngay từ ngày hôm sau, toilette nam sạch bóng và không còn quý ông nào lơ đãng nữa.

=> Bài học kinh doanh rút ra:

Hãy chứng minh cho khách hàng thấy vấn đề một cách cụ thể, ấn tượng.

9. Bài học số 9

Bố mẹ nàng mở cuộc thi tuyển con rể. Chàng A nói, tài khoản có một triệu đô. Chàng B khoe, có biệt thự hai triệu đô. Bố mẹ nàng có vẻ ưng lắm. Chàng C nói, cháu chả có gì cả, thừa các bác. Cháu chỉ có mỗi một đứa con, hiện đang nằm trong bụng của con gái các bác!

=> Bài học kinh doanh rút ra:

Muốn cạnh tranh với đối thủ, cần có tay trong!

Nguồn: Sưu tầm

BÀI 83: CÀNG ĐỌC CÀNG THẨM.

1. Không hợp tác với người có tham vọng quá lớn. Bởi vì họ không bao giờ xem trọng công sức của người khác, họ chỉ để ý tới việc được và mất của bản thân mà thôi.

2. *Không hợp tác với người không có tinh thần trách nhiệm, vì họ coi việc kiếm tiền làm mục đích của họ.*

3. Không hợp tác với người không có tình người, vì khi ở cùng nhau sẽ chẳng được vui vẻ.

4. *Không hợp tác với người có năng lượng tiêu cực, vì họ sẽ tiêu hao năng lượng tích cực của bạn.*

5. Không hợp tác với người không có nguyên tắc sống, vì họ cho rằng mưu cầu lợi ích mới là nguyên tắc sống của họ.

6. *Không hợp tác với người không có lòng biết ơn, vì người quên ơn chắc chắn sẽ phụ nghĩa.*

Nguồn Lại Vũ Tuấn Anh

BÀI 84: 7 KIỂU NGƯỜI KHÔNG NÊN GIAO THIỆP.

1. Người bất hiếu với cha mẹ tuyệt đối không nên kết giao.
2. *Người hà khắc, gia trưởng. Nói năng thô lỗ, không biết suy nghĩ, tính cách không đại trượng phu, xử lý chuyện thì không có đầu đuôi, người như thế thường hay làm hại người khác, chứ không thể làm bạn.*
3. Người bủn xỉn. Bất kể việc gì cũng so đo từng tí, đo lọ nước mắt đêm củ dưa hành, chỉ sợ bản thân bị thiệt, làm việc thì lén la lén lút, hay giở trò tiểu nhân. Người như vậy có nên kết bạn không?
4. *Người không biết kính trên nhường dưới. Tục ngữ có câu: Có qua có lại mới toại lòng nhau. Mọi thứ đều có qua có lại, bạn kính tôi một thước, tôi kính bạn một trượng. Người mà ích kỷ, chỉ biết đòi hỏi, như thế hà có gì phải kết bạn!*
5. Người giỏi nịnh bợ. Kiểu người này thường gió chiều nào xuôi chiều ấy, vì tư lợi bản thân mà quên ơn nghĩa, ích kỷ chuộc lợi. Tất cả đều là những con người nguy hiểm nhất trong cuộc sống, tuyệt đối không thể xem nhẹ, tránh đến khi kết giao rồi mới biết đâu là họa, đâu là phúc?
6. *Không kết bạn với người quyền quý mà không có nguyên tắc. Làm người phải có tôn nghiêm và phẩm chất của mình, dù là quan to hay là dân thường, người giàu hay người nghèo cũng đều là người bằng x.ươ.ng bằng thịt. Không thể dựa dẫm vào người khác, hay cúi mình trước người khác, khoảng cách quá lớn sao phải cố gắng kết giao làm gì?*
7. Người không có tâm lòng bao dung, hoặc người có tâm địa độc ác, hoặc là người ích kỷ vụ lợi. Làm bạn với kiểu người như vậy giống như dẫn sói vào nhà.

BÀI 85: 4 KIỂU NGƯỜI NÊN KẾT THÂN.

1. Người luôn kính trọng, yêu mến bạn, khi bạn gặp khó khăn đều ở bên cạnh an ủi và giúp đỡ bạn.

2. *Người có suy nghĩ tích cực, khi bạn buồn sẽ ở bên bạn khích lệ bạn.*

3. Người có thể dẫn đường chỉ lối cho bạn. Sẵn sàng dẫn dắt bạn theo con đường đúng đắn, không bao giờ ghen tỵ trước thành công của bạn.

4. *Người mà dám thẳng thắn phê bình bạn, kịp thời nhắc nhở bạn, chấn chỉnh bạn, giúp bạn phát hiện ra những thiếu sót của mình.*

Suu tâm

BÀI 86: SỰ NGHIỆP KHÔNG BAO GIỜ THĂNG TIẾN VÌ THIẾU 7 CHỮ NÀY.

☀️NIỆM

Trước khi kiếm tiền, phải học cách biến mình trở thành người đáng đồng tiền. Tiền đề của hành động là niềm tin vào bản thân.

☀️ĐỘNG

Lao động thì không có chỗ cho người nhàn rỗi, trong một tập thể không có chỗ dành cho người làm biếng. Ngày ngày kiên trì bước đi, nghìn dặm cũng tới, hàng ngày đều lao động, chắc chắn sẽ có thành quả.

☀️BIẾT

Tiền thì không có loại nào là dễ kiếm cả. Biết hành động chính là liều thuốc trị liệu tốt nhất cho nỗi sợ hãi. Còn do dự, chần chừ chính là thứ bổ dưỡng cho sự sợ hãi.

☀️NHẬN

Trên đời không có việc gì là thuận buồm xuôi gió, gặp trắc trở cũng là lẽ thường tình. Người có bản lĩnh thực sự phải là những người có thể bao dung và nhẫn nại trong công việc, nhẫn để thành công, nhẫn để chờ thời, như vậy mới không phạm phải sai lầm gây ra bởi nhất thời nóng nảy.

☀️HỌC

Trong nhà có hoàng kim vạn lượng cũng không bằng học thức tùy thân. Chỉ có không ngừng học tập mới có thể mang lại cho mình nhiều tri thức. Và tri thức chính là nguồn tài nguyên vô tận mang đến sự giàu có cho con người. Có học thức ắt có được sự giàu có.

☀️BIẾN

Chỉ có không ngừng thay đổi chính mình, thay đổi tư duy, thay đổi thái độ mới có thể giúp chúng ta bước lên một tầm cao mới.

☀️CẦN

4 đức tính lớn nhất một người nên có là “Cần, Kiệm, Liêm, Chính” - Cần đứng đầu. Cơ nghiệp bền vững bao giờ cũng là do những người siêng năng chăm chỉ gây dựng và giữ gìn.

Chúng ta thường nghĩ quá nhiều, làm quá ít. Tranh thủ khi còn trẻ hãy nỗ lực hết mình lao động, học tập, cuối cùng sẽ có một ngày thành công sẽ mỉm cười với bạn! Nguồn: Suu tầm

BÀI 87: THUẬT QUẢN TRỊ: NHÌN NGƯỜI ĐÚNG, DỪNG NGƯỜI HAY.

Dùng người, phát huy trí tuệ của người khác luôn đóng vai trò quan trọng giúp nhà lãnh đạo có được thành công.

★ Nhìn người

“Trông mặt mà bắt hình dong” là căn bệnh phổ biến tồn tại lâu nay trong xã hội.

Về điểm này, ngay từ thời Xuân Thu, Khổng Tử đã sớm nhận ra, người thời ấy chỉ dựa vào tài ăn nói và vẻ đẹp tướng mạo là có thể giành được sự trọng dụng của đức quân chủ.

Tuân Tử trong cuốn Phi Tương, ông phê phán thuật đánh giá con người của chủ nghĩa duy tâm, chỉ ra sự hoang đường của việc “trông mặt mà bắt hình dong”.

Vua Kiệt, vua Trụ tướng mạo khôi ngô tuấn tú, thân hình vạm vỡ, khí phách phi thường. Nhưng rồi người chết, đất nước suy vong, lại trở thành kẻ mang đại nhục trong thiên hạ, người đời sau hể nhắc tới sự độc ác xấu xa đều lấy Kiệt, Trụ ra làm dẫn chứng.

Vua Nghiêu, vua Thuấn mắt có hai con người; Khổng Tử tóc tai bù xù trông rất khó coi; Đại Vũ, Thương Lang chân đi cà nhắc. Đối với những người đó, chúng ta luận tài đức, học vấn hay so xấu đẹp, cao lùn.

Có thể thấy, tài năng của một người không liên quan đến tướng mạo. “Nhân bất khả mạo tướng, hải thủy bất khả đấu lượng” (Người không thể đánh giá qua tướng mạo, nước biển không thể dùng đấu để đo đếm).

Targore đã nói: “Bạn có thể nhìn vẻ ngoài để đánh giá vẻ đẹp của một bông hoa hoặc một con bướm, nhưng không thể nhìn vẻ ngoài để đánh giá một con người”.

Thực tế, trong số những người có tướng mạo xấu xí thì không ít người có tài năng và học vấn uyên bác, trong khi có rất nhiều người ngoại hình tuấn tú, xinh đẹp lại là kẻ tầm thường, không có tài cán gì.

Lãnh đạo chọn người không nên lấy ngoại hình làm tiêu chuẩn, như thế mới nhận biết và đánh giá được đúng cấp dưới thực sự có tài hay không, có đúng là người tài đức vẹn toàn hay không.

Tu dưỡng đạo đức thường bắt đầu từ những điều rất nhỏ. Tai họa trong cuộc đời cũng từ những sự việc nhỏ nhặt mà dần phát triển thành. Họa và phúc đều sinh ra từ những chuyện nhỏ nhặt không dễ nhận ra.

Nhà lãnh đạo phải lấy cái nhỏ để nhìn ra cái lớn, từ những chuyện rất nhỏ mà đánh giá được con người, từ đó mới có thể nhận biết được bản chất thực sự của con người.

Con người trong giao tiếp thường chỉ thấy cái lợi trước mắt mà không nghĩ tới tương lai lâu dài. Vì cái nhỏ mà mất cái lớn, đó chẳng phải là đay bản thân tới chỗ nguy hiểm hay sao?

Đặc điểm tính cách và bản tính của một người luôn được thể hiện qua những thói quen nhỏ nhất hằng ngày của họ như ngôn ngữ, cử chỉ hoặc cách biểu đạt tình cảm.

Người dễ dàng đồng ý với yêu cầu của người khác, nhìn thì có vẻ rất thoải mái, dễ chịu, nhưng kỳ thực là người dễ thất hứa, dễ trở thành một người không giữ chữ tín.

Người coi chuyện gì cũng đơn giản, nhìn thoáng qua thì có vẻ rất tài giỏi, nhưng khi thật sự bắt tay vào làm lại gặp phải muôn vàn khó khăn, không hoàn thành công việc.

Người thăng tiến nhanh chóng, nhìn thì có vẻ rất có tiền đồ, kỳ thực cái gì đến nhanh thì đi cũng nhanh.

Người bề ngoài lúc nào cũng tỏ ra ngoan ngoãn, phục tùng, nhìn có vẻ trung thành, đáng tin cậy, nhưng thực ra không biết sẽ đâm bạn sau lưng lúc nào. Loại người này là đáng sợ nhất.

Hiểu người mới dùng được người. Đây là chân lý đối với những nhà lãnh đạo, bởi chỉ có như vậy mới có thể tránh được việc dùng người một cách mù quáng.

Như thế nào là “hiểu người”? Điều kiện tiên quyết là phải đánh giá công minh, công bằng, vô tư, không thiên lệch. Lãnh đạo phải có tâm lòng như vậy mới có thể “khai quật” được nhân tài thực sự. Nhân tài giống như tảng băng trôi, 10% nổi còn 90% chìm.

Muốn trở thành một nhà lãnh đạo có tầm nhìn xa thì phải hiểu được những tính cách và đặc trưng riêng của cấp dưới mới có thể quản lý tốt được.

Người có đức không quá coi trọng tiền bạc, không thể dùng lợi ích vật chất để mê hoặc họ - có thể để họ quản lý tài chính.

Người dũng cảm không sợ khó khăn, gian khổ cũng không đánh gục được họ - có thể để họ giải quyết những công việc cấp bách.

Người ngu ngốc, dễ bị lừa phỉnh - không thể làm công việc đàm phán hay nhận xét, đánh giá.

Người bất trung, dễ dao động - không nên để họ biết về cơ hội kinh doanh.

Người ham muốn tiền tài, dễ bị dụ dỗ, mê hoặc - không nên để phụ trách quản lý tài chính.

Người nặng về tình cảm, dễ thay đổi ý kiến - không nên để họ phụ trách công việc phải ra quyết sách.

Một lần, công ty Honda tuyển nhân viên. Giám đốc phụ trách tuyển dụng cứ đắn đo không biết chọn ai trong hai ứng viên, bèn xin ý kiến của Soichiro Honda. Ông trả lời: “Hãy chọn người khác thường nhất”.

Nhân tài không có cá tính nổi bật thì không thể tạo ra sản phẩm độc đáo, đặc sắc.

Nhân viên của Honda thường có hai loại: Một là thích xe Honda đến mức say mê, họ không so đo tiền lương hay đãi ngộ cao thấp, mà chỉ muốn tự tay mình nghiên cứu, chế tạo và phát minh ra những chiếc xe Honda kiểu mới. Hai là những nhân tài có tính tình cổ quái, lập dị, họ hoặc mang những suy nghĩ kỳ lạ, khác thường hoặc thích đưa ra những ý kiến bất đồng, hoặc đam mê sáng tạo, phát minh.

★ Dùng người

Coi trọng tri thức và nhân tài là xu thế chính của xã hội ngày nay. Chỉ khi trọng dụng nhân tài, xã hội mới có thể phát triển.

Trong hoạt động lãnh đạo hiện nay, muốn phát hiện và có được nhiều nhân tài, phải loại bỏ các trở ngại cho nhân tài phát triển, tạo môi trường tốt cho nhân tài phát huy hết tài năng.

Hàn Dũ thời nhà Đường chỉ ra rằng: “Cây cao trong rừng dễ bị gió quật đổ; ụ đất cao bên bờ sông dễ bị sóng cuốn trôi. Người có tài năng, phẩm hạnh xuất chúng dễ gặp đổ kỵ, chỉ trích”.

Sự nghiệp thành công sẽ có người đổ kỵ; đức hạnh cao thường sẽ có người huỷ hoại danh tiếng.

Muốn tìm được nhân tài, lãnh đạo phải có tầm nhìn xa, trông rộng.

Kịp thời đề bạt nhân tài có thành tích nổi bật vào cương vị quan trọng, khiến âm mưu hãm hại của kẻ tiểu nhân khó thành.

Lãnh đạo sáng suốt cần ý thức rằng, nhân tài cần nhất là nhận được sự ủng hộ mạnh mẽ, phải kịp thời cổ vũ và khích lệ người tài.

Đối với số ít thành phần ả danh tung lời đồn đại, bịa đặt, người lãnh đạo một khi phát hiện phải lập tức phê bình nghiêm khắc, buộc anh ta dừng mọi hành vi châm chọc, đả kích người khác.

Dùng người dựa vào tình thân hay tài năng là hai phương châm khác nhau.

Đánh giá về sự thất bại của Thái Bình Thiên Quốc, các nhà sử học quy kết vào sự dùng người trọng tình thân và đổ kỵ, nghi ngờ người tài của Hồng Tú Toàn. Từ đó có thể thấy rằng, dùng người trọng tình thân, nhẹ thì mất người, mất lòng dân, nguy cơ tiềm ẩn, nặng thì mất nước, mất quyền, mất giang sơn.

Lãnh đạo khi dùng người tuyệt đối không thể đặt “tình thân” lên vị trí hàng đầu. Người lãnh đạo nếu chỉ một mực nghĩ đến tình thân, cả nể họ hàng, gặp trường hợp đáng phạt nhưng không thể kiên quyết, gặp trường hợp cần sa thải, lại không nỡ. Trên thực tế, đó là một kiểu “nhân ái” vô cùng có hại, dễ gây nên sự thương phạt bất minh, khiến cho người lãnh đạo mất đi uy tín, mang lại tổn thất cho cả công ty.

Tình thân đặt vào người có công hiến, nỗ lực trong công việc là một sự yêu mến bảo vệ và cổ vũ tinh thần sẽ tạo ra động lực tinh thần rất lớn.

Như vậy, để sử dụng được nhân tài, lãnh đạo phải nắm được hai điểm sau:

Một là chọn người tài phải “công tâm”. Thực chất, trên phương diện chọn người tài cần phải vô tư, đối với người tài năng, đức độ hơn mình, phải tích cực tiến cử hoặc đặt họ vào vị trí thay thế mình, hoặc hơn mình.

Hai là chọn người hiền tài phải tránh tư thù. Điều này cần người lãnh đạo vì việc công mà quên đi việc riêng, khiêm tốn, có phẩm chất cao đẹp, có thể không tính đến ân oán được mất cá nhân.

Có thứ nào phải biết dùng thứ đó, điều quan trọng là dùng nó đúng lúc, đúng chỗ, đó chính là “tìm thấy mặt mạnh trong mặt yếu”.

Thuật tìm thấy mặt mạnh trong yếu của Đường Thái Tông Lý Thế Dân rằng: “Phép dùng người của bậc minh chủ cũng giống như cách pha gỗ của người thợ

mộc. Thẳng làm cang xe, cong làm bánh xe, dài làm rường cột, ngắn làm vòm, mỗi loại đều có công dụng riêng. Phép dùng người của bậc minh chủ cũng vậy”.

Nhà tư tưởng đời Minh là Ngụy Nguyên từng nói: “Không biết sử trường sử đoán của người, không hiểu sử đoán trong sử trường, sử trường trong sử đoán của người thì không thể dùng người”. Quan niệm và cách nhìn thay đổi, thì đâu đâu cũng tràn đầy sức sống.

Là lãnh đạo, chớ nên vội vàng kết luận một người là kẻ vô dụng. “Đồ bỏ đi chính là báu vật bị đặt sai chỗ!” bị mất yếu che lấp mặt mạnh giống như bị bàn tay che mắt, không nhìn thấy núi Thái Sơn; chỉ thấy bong bóng, không nhìn thấy dòng sông. Do đó, bị mất yếu che lấp mặt mạnh là điều đại kỵ trong dùng người.

★ Tín nhiệm

Ai cũng có lòng tự tôn và danh dự. Khi nhận được sự tôn trọng của mọi người và xã hội, chúng ta sẽ có cảm giác gọi là lực hướng tâm, sẵn sàng hợp tác với mọi người và xã hội.

Người lãnh đạo phải là người đi đầu trong việc tôn trọng người khác mới làm cho nội bộ cơ quan cảm nhận được người khác tôn trọng mình, từ đó khiến cho mọi người đều hoà thuận vui vẻ với nhau, đồng tâm hiệp lực hoàn thành tốt nhiệm vụ.

Ai cũng có lòng tự tin và mong muốn hoàn thành tốt công việc được giao. Lãnh đạo phải tín nhiệm nhân viên, tạo điều kiện cho họ tự do sáng tạo trong công việc.

Thời kỳ Đông Hán, Quang Vũ Đế Lưu Tú tuyên chiến với Vương Lang. Trải qua 20 ngày bao vây tấn công, đại quân của Lưu Tú đã phá tan được thành Hàm Đan, giết chết Vương Lang, giành thắng lợi.

Trong lúc kiểm kê vũ khí, chiến lợi phẩm thu được đã phát hiện một loạt thư từ nội dung chủ yếu là tâng bốc, nịnh nọt Vương Lang, đả kích Lưu Tú, mà đáng nói là những người viết những bức thư này lại đều là người của phía Lưu Tú.

Những người đã viết thư cho Vương Lang thì nơm nớp lo sợ. Lưu Tú sau khi biết chuyện lập tức triệu tập bá quan văn võ, sai người đem tất cả những bức thư ấy ra, ông không thèm đếm xỉa đến đồng thư đó và lập tức sai người bỏ vào chậu lửa đốt hết trước mặt bá quan văn võ.

Lưu Tú nói với mọi người: “Có người trước đây viết thư nịnh nọt Vương Lang, làm việc sai trái, nhưng mọi chuyện đã qua, chuyện cũ không nhắc lại nữa. Hy vọng những người trước đây đã làm chuyện sai trái có thể yên tâm mà nỗ lực làm việc”.

Cách xử lý của Lưu Tú đã làm cho những người viết thư xu nịnh Vương Lang thờ phào nhẹ nhõm, họ cảm kích vô cùng trước nghĩa cử của Lưu Tú và từ đó tình nguyện hết lòng với Lưu Tú.

Tín nhiệm cấp dưới sẽ khiến họ tự tin, làm việc hiệu quả hơn. Rất nhiều nghiên cứu cho thấy, sự tự tin là một nhân tố cực kỳ quan trọng thúc đẩy con người làm việc hiệu quả.

Sự tự tin chỉ có thể tồn tại trong trạng thái lạc quan “nhất định có cách giải quyết”. Cần phải nói rằng sự tự tin là lòng tự tôn của một người sau khi đã rũ bỏ cảm giác yếu kém, làm mới và hứng thú với tri thức mới của mình.

Lãnh đạo dùng người mà không nghi ngờ thì mới nâng cao tinh thần trách nhiệm và lòng tự tin mạnh mẽ, phát huy tính chủ động, sáng tạo của cấp dưới.

Khi đã quyết định giao cho ai đảm nhiệm công việc gì thì tin nhiệm chính là cách khích lệ mang lại hiệu quả rất lớn.

Nếu xảy ra biến cố hoặc yếu tố bất lợi, người lãnh đạo nên thẳng thắn phê bình, không nên nói sau lưng họ. Nên kịp thời xoá bỏ những hiểu lầm đối với nhân viên để tránh những điều không hay.

Lãnh đạo nên lắng nghe ý kiến của cấp dưới. Một người lãnh đạo coi thường kiến thức và năng lực của nhân viên, bất kể anh ta bao nhiêu tuổi thì cũng coi như đã bước vào giai đoạn đầu của sự lão hoá.

Cho dù ý kiến của nhân viên trẻ có vẻ không có lý nhưng cũng cần chú ý lắng nghe, bạn không nên né tránh hoặc tỏ ra khó chịu, vì biết đâu cách nghĩ của nhân viên lại ưu việt hơn những kiến thức thông thường.

Có nhiều lãnh đạo ôm đồm hết công việc, chỉ những việc vặt mới giao cho nhân viên, đồng thời cho rằng nhân viên không làm được những việc lớn, quan trọng. Như vậy không chỉ làm hạn chế sinh lực của nhân viên, mà chính bạn cũng cảm thấy khó khăn vì “một cây làm chẳng lên non”, làm nhiều nhưng kết quả thu lại chẳng được bao nhiêu.

Công ty IBM luôn kiên định với phương châm “dùng người không nghi ngờ”. Mọi người tin tưởng rằng, nhân tố đầu tiên làm nên sự thành công của IBM chính là cách dùng người. Watson – người sáng lập ra công ty – được vinh danh là “thiên tài quản lý doanh nghiệp”, nói: “Chỉ cần chúng ta tôn trọng tập thể và giúp họ biết tự trọng thì công ty tất sẽ phát triển thịnh vượng”.

Con người không phải là thánh thần, ai cũng có thể phạm phải sai lầm. Người thông minh nhất trên thế giới không phải là người chưa từng phạm sai lầm mà là người biết sai sửa sai. Để cấp dưới có cơ hội thay đổi sửa sai là ưu điểm lớn của người lãnh đạo.

Người lãnh đạo phải biết khoan dung đối với nhân viên phạm sai lầm. Người lãnh đạo như vậy không phải là người nhu nhược, không có nguyên tắc, mà là người có phẩm chất cao thượng, độ lượng với mọi người.

Trích Thư Lãnh Đạo/ DNSG

ST

BÀI 88: CÓ MỘT LOẠI THẤT BẠI GỌI LÀ ‘BẠN RỘN MỘT CÁCH MÙ QUÁNG.

Bài của khách

Tại một ngôi chùa nơi khe núi có một lão thiền sư, ông có một đồ đệ rất là chuyên cần, không kể là đi hóa duyên, hay là xuống bếp rửa rau, vị đồ đệ này từ sáng đến tối, bận rộn không ngừng.

Nhưng trong tâm của tiểu đồ đệ rất là mâu thuẫn, vành mắt của cậu càng ngày càng tối sạm.

Cuối cùng, cậu không thể chịu đựng thêm được nữa, đến tìm sư phụ. Cậu nói với lão thiền sư rằng: “Sư phụ, con thật sự quá mệt mỏi rồi, nhưng cũng không thấy được thành tựu đâu cả, rốt cuộc là bởi nguyên nhân gì vậy?”

Lão thiền sư trầm ngâm một lúc rồi nói: “Con hãy đem cái bát ngày thường con dùng để hóa duyên lại đây”.

Tiểu đồ đệ liền đem cái bát ấy đến, lão thiền sư nói: “Tốt lắm, hãy để nói ở chỗ này, con hãy đi lấy mấy quả óc chó đến đựng đầy cái bát cho ta”.

Tiểu đồ đệ không rõ được dụng ý của sư phụ, ôm một đống quả óc chó đi vào. Khoảng chục quả óc chó này vừa đặt vào trong cái bát, toàn bộ cái bát đều đã đầy ắp cả.

Lão thiền sư hỏi tiểu đồ đệ: “Giờ con còn có thể cho thêm quả óc chó vào trong cái bát nữa không?”

“Không cho thêm được nữa, bát đã đầy rồi, nếu cho thêm nữa thì nó sẽ rơi ra ngay”.

“Ồ, bát đã đầy rồi phải không? Con hãy mang một chút gạo đến đây nữa”.

Tiểu đồ đệ lại mang một số gạo đến, cậu cho hạt gạo vào trong cái tô từ những khe hở của hạch đào, không ngờ lại có thể cho được nhiều hạt gạo vào đến như vậy, cứ cho mãi cho đến khi bắt đầu rơi ra ngoài. Tiểu đồ đệ mới dừng lại, bất chợt giống như ngộ ra được điều gì đó: “Ồ, thì ra cái bát lúc này vẫn còn chưa có đầy”.

Lão thiền sư: “Thế bây giờ đã đầy chưa?”

Tiểu đồ đệ: “Bây giờ đã đầy rồi”.

Lão thiền sư: “Con hãy lấy một ít nước đến đây”.

Tiểu đồ đệ lại đi lấy nước, cậu lấy một gáo nước đổ vào trong cái bát, mãi cho đến khi nước trong bát tràn ra, lần này ngay đến cả khe hở cũng đều đã bị lấp đầy hết cả.

Lão thiền sư hỏi tiểu đồ đệ: “Lần này đã đầy chưa?”

Tiểu đồ đệ nhìn thấy cái tô đã đầy rồi, nhưng lại không dám trả lời, cậu không biết liệu sư phụ có phải còn có thể cho thêm cái gì vào nữa hay không.

Lão thiền sư cười nói: “Con hãy đi lấy thêm một muống muối đến đây”.

Lão thiền sư lại cho muối tan vào trong bát nước, nước không có tràn ra chút nào. Tiểu đồ đệ như ngộ ra điều gì đó.

Lão thiền sư hỏi cậu: “Con nói xem điều này đã nói rõ gì nào?”

Tiểu hòa thượng nói: “Con biết rồi, điều này nói rõ thời gian chỉ cần ta biết khéo léo tận dụng thì luôn sẽ có đủ”.

Lão thiền sư lại cười, lắc đầu nói: “Đây vốn không phải điều ta muốn nói với con”.

Tiếp đó, lão thiền sư lại đổ những thứ trong cái bát kia vào trong một cái chậu, lấy ra một cái bát không. Hành động của lão thiền sư khá là chậm rãi, ông vừa đổ vừa nói: “Lúc này chúng ta cho quả óc chó vào trước, bây giờ chúng ta hãy làm ngược lại, xem thử sẽ thế nào?”.

Lão thiền sư cho một muỗng muối vào trong cái bát trước, rồi đổ nước vào, sau khi nước đầy rồi, thì vừa cho gạo vào trong cái bát, nước đã bắt tràn ra ngoài, và khi trong chén đã đựng đầy gạo rồi, lão thiền sư hỏi tiểu đồ đệ rằng: “ Con xem, bây giờ trong chén còn có thể cho quả óc chó vào được nữa không?”.

Lão thiền sư nói: “ Nếu như cuộc đời của con là một cái bát, khi trong cái bát toàn là những chuyện nhỏ nhặt giống như những hạt gạo này vậy, thì những quả óc chó đó của con làm sao có thể cho vào được đây?”.

Tiểu đồ đệ lúc này mới vỡ lẽ ra.

Nếu như bạn bận ba cả ngày, vô cùng bận rộn, thế thì bạn hãy nghĩ thử: “Chúng ta làm sao mới có thể cho quả óc chó vào trong cuộc đời mình trước đây? Nếu như cuộc đời chỉ là một cái bát, lại nên làm thế nào để tách biệt quả óc chó và hạt gạo đây?”.

Chúng ta cần cho quả óc chó vào trong cái tô của cuộc đời mình trước, nếu không cả một đời sẽ ở trong những chuyện nhỏ nhặt như hạt gạo, hạt mè, nước, thế thì ta không thể cho quả óc chó vào được nữa.

Bởi vì bận rộn mà bỏ lỡ những chuyện có ý nghĩa trọng đại đối với cuộc đời của mình, chính gọi là bận rộn một cách mù quáng. Bận rộn mù quáng có nghĩa là bạn đang đi đến thất bại, càng bận rộn càng nghèo khổ, càng nghèo khổ lại càng bận rộn!

Cuộc đời mỗi người là một cái chén không, nhưng nên cho cái gì vào trước? Cái gì mới là quả óc chó của bạn ? Nếu như mỗi một người đều rõ ràng quả óc chó của mình là cái gì, thế thì cuộc sống đã đơn giản nhẹ nhàng hơn rồi.

Theo Thiện Sinh (dịch) – Thoibaotoday

BÀI 89: 6 ĐẶC ĐIỂM CỦA NGƯỜI THỰC SỰ THÔNG MINH.

Để đánh giá một người có thông minh hay không mà chỉ dựa vào chỉ số thông minh thì chưa đủ. Một người được xem là thực sự thông minh khi sở hữu 6 đặc điểm dưới đây:

1. Nguyên ý lắng nghe

Dù ở trong một cuộc giao tiếp ngắn hay dài, người thực sự thông minh luôn dùng tâm thái sẵn sàng lắng nghe để bắt đầu chứ không phải tâm thái sẵn sàng nói để bắt đầu. Người thực sự thông minh là người sẵn sàng lắng nghe, quan sát tính cách của đối phương để từ đó hiểu được tâm ý của họ.

Trong cuộc sống, lắng nghe luôn là điều rất quan trọng. Khi trong lòng tràn đầy oán trách, người ta thường sẽ muốn dùng lời nói để bộc lộ những bất mãn trong lòng mình. Lúc này lắng nghe có thể an ủi, vỗ về người khác tốt hơn.

Sức mạnh do việc lắng nghe mang tới đôi khi còn lớn hơn cả sức mạnh từ lời nói. Người thông minh biết cách lắng nghe, họ có thể dùng những cử chỉ hợp lý của mình để truyền tải một loại năng lượng tích cực đến với đối phương, khiến đối phương dễ dàng tiếp nhận hơn.

2. Khả năng kiềm chế bản thân rất cao

Trong cuộc sống, rất nhiều người mong muốn có tương lai tươi sáng và có nền tảng để bước tới tương lai ấy nhưng chỉ vì khả năng kiềm chế bản thân không đủ mà đánh mất cơ hội, đây là hậu quả của việc khuyết thiếu khả năng kiềm chế gây ra.

Có rất nhiều lý do khiến chúng ta bị rơi vào trạng thái mất bình tĩnh và khi đó là lúc chúng ta dễ mắc sai lầm nhất. Vì không làm chủ được cảm xúc, dẫn đến không làm chủ được hành vi, cuối cùng dẫn đến những hậu quả rất đáng tiếc. Vì vậy, điều một người cần là nâng cao được khả năng làm chủ cảm xúc của mình trong mọi hoàn cảnh, mọi tình huống khó khăn nhất.

3. Sống lạc quan, tích cực

Duy trì một thái độ lạc quan, tích cực trong cuộc sống, ngay cả khi gặp phải khó khăn cũng là thể hiện của người thông minh thực sự.

Nhiều khi những điều mang đến phiền toái cho chúng ta không phải là những việc lớn, mà ngược lại thường là những chuyện vụn vặt. Điều đó không ngừng gây áp lực cho chúng ta, phá vỡ trạng thái cân bằng, thậm chí có thể dẫn tới việc phát sinh các bệnh về tâm lý.

Người ta thông thường đều mong muốn sống một cuộc sống phẳng lặng, bình yên, tránh những khó khăn, trắc trở. Nhưng người thông minh sẵn sàng đối diện với khó khăn, dùng tâm thái lạc quan, tích cực để đối mặt với những thất bại và suy sụp trong cuộc sống.

4. Biết hợp thời cự tuyệt

Người thông minh biết hợp thời cự tuyệt những yêu cầu và dẫn dụ của người khác, từ đó tránh được những hậu quả đáng tiếc về sau. Ngày nay, rất nhiều người dùng thái độ “bảo sao hay vậy” để có được ấn tượng tốt từ người khác nhưng họ không biết rằng đây là cách làm giảm giá trị của bản thân mình.

Người thông minh khi đối mặt với những thỉnh cầu nằm ngoài năng lực và nguyên tắc sống của bản thân thì sẽ biết cách cự tuyệt. Cho nên, trong cuộc sống, có những lúc chúng ta nên dừng cảm nói từ “không” để được bình an sau này. Nếu gặp một người chỉ vì lợi ích của mình mà không để tâm đến cảm nhận của người khác, người như thế cũng không nên kết thân.

5. Khiêm nhường làm người

Bởi vì người thực sự thông minh hiểu rõ rằng, vạn sự, vạn vật trong thế gian đều là từ thấp mà thành cao. Cho nên, thấp là ngọn nguồn và khởi đầu của cao. Cao là sự lột xác của thấp. Đất bởi vì không sợ ở nơi thấp mới có thể nâng đỡ vạn vật. Người không sợ ở chỗ thấp mới có thể có được lòng tin của dân chúng mà thành quân vương.

Nước không sợ ở chỗ thấp mà có thể cho vạn vật sinh sôi. Người thực sự thông minh giỏi suy xét đến cảm giác của người khác. Trong cuộc sống hàng ngày, họ luôn duy trì phương thức “thấp điếu” (khiêm nhường) làm người, duy trì nội tâm phong phú.

Người luôn dùng lời nói và hành vi khoa trương để gây sự chú ý với người xung quanh thể hiện đó là người khuyết thiếu tự tin. Người thông minh thực sự không để người khác biết mình thông minh, đây chính là điều mà cổ nhân gọi là “nan đắc hồ đồ” (hồ đồ khó được).

6. Biết tiến, biết lui

Nhiều người ngày nay không tiếc thân mình mà tiến về phía trước, tranh đấu vì chút lợi cá nhân, nhưng người thực sự thông minh biết hợp thời tiến lui. Đứng trước mâu thuẫn với người khác, nhẫn nại ba phần, lùi một bước mới là khoan thai tự đắc.

Đời người không thể chỉ thẳng tiến phía trước, có những lúc nếu như có thể lùi lại một bước để suy xét sẽ khiến người ta có được cảm giác “biển rộng trời cao”, sáng tỏ thông suốt. Người thực sự thông minh hiểu rằng, không thể chỉ bởi vì hư vinh hoặc thể diện của bản thân mà bảo thủ. Rất nhiều khi, có khi phách can đảm dám quay đầu nhìn lại mới là sáng suốt.

Có câu rằng: “Mưu sự tại nhân, thành sự tại thiên”. Một người thực sự thông minh là người hiểu mệnh trời. Họ sẽ tận tâm làm tốt nhất trong khả năng của mình, nhưng không mưu cầu kết quả, thắng không kiêu, bại không nản, “thuận theo tự nhiên” mà sống ung dung, tự tại.

Theo Trí thức trẻ

ST

BÀI 90: HẠNH PHÚC.

Được sinh ra, đó là hạnh phúc, bởi bạn có thể trải nghiệm mọi sắc thái của cuộc sống này.

Chết đi, đó cũng là hạnh phúc, bởi bạn đã vượt qua trần thế rối rắm, trở về với tự nhiên.

Có bạn bè, đó là hạnh phúc, bởi vui buồn giận hờn nay đã có người chia sẻ.

Cô độc, đó cũng là hạnh phúc, bởi bạn được hưởng thu sự yên lặng và thanh lọc tâm hồn.

Mọi chuyện đều thuận lợi, đó là hạnh phúc, bởi bạn đang đón nhận món quà từ ông trời.

Gặp phải nghịch cảnh, đó cũng là hạnh phúc, bởi giữa mớ hôi roi, bạn cảm nhận được sự cố gắng của bản thân.

Được yêu, đó là hạnh phúc, bất kể lúc nào, nơi nào đều được quan tâm, săn sóc.

Yêu, đó cũng là hạnh phúc, từ nay về sau cuộc sống có vương bạn, mơ ước có được nơi trở về.

Giàu sang, đó là hạnh phúc, có thể dùng tiền tài để thỏa mãn nhu cầu vật chất.

Nghèo khó, đó cũng là hạnh phúc, nó giúp bạn hiểu được ngoài tiền tài, bạn còn sở hữu rất nhiều thứ đáng quý khác.

Xuất chúng, đó là hạnh phúc, cảm giác khi được người khác tôn sùng, được người khác ngưỡng mộ, nắm rõ mọi thứ trong tay.

Bình thường, đó cũng là hạnh phúc, sống một cuộc đời bình lặng, kiên định, hưởng thụ mỗi một sớm bình minh, một chiều hoàng hôn.

Tuổi trẻ, đó là hạnh phúc, có được những ngày mai vô hạn và hy vọng mạnh mẽ.

Tuổi già, đó cũng là hạnh phúc, có những trải đời phong phú cùng những kỷ niệm để nhớ lại.

Gặp được nhau, đó là hạnh phúc, cùng nhau vun đắp những khoảnh khắc ngọt ngào.

Chia ly, đó cũng là hạnh phúc, những đón đau, nhớ nhung khi xa cách sẽ tôi luyện cho tình cảm của cả hai.

ST

BÀI 91: TÌNH YÊU THỰC SỰ.

Tình yêu thật sự là trí tuệ. Tình yêu như phần lớn mọi người nghĩ chỉ là một cảm giác tạm. Có một món ăn thật ngon, nhưng nếu mỗi ngày bạn đều ăn như thế, chẳng bao lâu bạn sẽ chán lên tận cổ. Cũng thế, tình yêu đó cuối cùng đi đến thù hận và phiền muộn. Hạnh phúc thế gian bao gồm tham ái và luôn luôn dính liền với đau khổ. Thật vậy, đau khổ theo sau hạnh phúc thế gian như cảnh sát theo sau tên trộm.

Tuy thế, chúng ta không thể loại bỏ hay ngăn trở loại cảm giác này. Chúng ta không nên dính mắc hay đồng hóa với chúng mà chỉ cần biết chúng là gì, sau đó Pháp sẽ có mặt. Một người yêu một người khác rồi cuối cùng người yêu ra đi hay là đời. Than khóc hay nhớ tưởng lâu dài, nắm giữ cái đã thay đổi là đau khổ chứ không phải là tình yêu. Khi chúng ta thể nhập chân lý, không còn cần hay muốn nữa, trí tuệ và tình yêu thật sự sẽ lấn át tham ái và tràn ngập thế gian.

Trích : mặt hồ tĩnh lặng - TS Ajahn Chah

ST

BÀI 92: 40 THÓI QUEN TỐT GIÚP BẠN KIẾN TẠO CUỘC ĐỜI ĐÁNG SỐNG.

1. Uống nhiều nước lọc.
2. *Ăn sáng thật no, ăn trưa vừa đủ, ăn tối nhẹ nhàng.*
3. Ăn nhiều thức ăn mọc trên cây, và ăn ít thức ăn được chế tạo trong nhà máy.
4. *Sống với 3 chữ N: Năng lực – Nhiệt tình - Nhân ái.*
5. Dành thời gian cuối ngày trước khi đi ngủ để nói những lời biết ơn.
6. *Biết chơi một trò chơi để xả stress.*
7. Mỗi tháng hãy đọc ít nhất một quyển sách, sách gì cũng được. Đọc sách nhiều khuôn mặt sẽ thanh tú hơn, nói chuyện sâu sắc hơn.
8. *Mỗi ngày dành 10 phút ngồi yên lặng.*
9. Ngủ tối thiểu 7 tiếng/ngày.
10. *Tập thể dục hoặc đi bộ 30 phút/ngày.*
11. Đừng vì so sánh cuộc đời của mình với cuộc đời của những người khác mà khiến bản thân chán nản.
12. *Loại bỏ suy nghĩ tiêu cực. Suy nghĩ tiêu cực là vì không tin vào bản thân. Không tin vào bản thân là vì biết bản thân mình chưa đủ tốt. Thay vào đó, hãy đầu tư năng lực của mình.*
13. Đừng làm gì quá sức. Phải đặt ra một giới hạn cho bản thân.
14. *Đừng coi mình quá quan trọng, coi như không ai sánh nổi.*
15. Đừng phí thời gian quý báu vào những chuyện ngồi lê đôi mách.
16. *Hãy biết mơ nhiều hơn ngay khi còn đang thức.*
17. Ghen tỵ là phí thì giờ. Mình đã có tất cả những gì mình cần rồi.
18. *Hãy quên đi những chuyện đã qua. Đừng mãi cầu nhau, khiến người khác nhớ lại những lỗi lầm của họ trong quá khứ. Điều đó sẽ làm tan vỡ hạnh phúc đang có.*
19. Cuộc sống quá ngắn để tốn thời gian căm ghét bất cứ ai. Hãy kệ họ.
20. *Hãy dàn hòa với quá khứ của mình để tránh làm hỏng cái hiện có.*
21. Không ai nuôi dưỡng hạnh phúc của mình, ngoài chính mình.
22. *Hãy coi cuộc đời là một trường học và bạn đang ở đó để học. Những điều khó hiểu chỉ là một phần của chương trình học, chúng xuất hiện rồi biến dần giống như môn Đại số. Nhưng những bài học mình thu nhận được sẽ kéo dài suốt đời.*
23. Bạn đẹp nhất khi bạn tự tin nhất. Hãy cười thật nhiều.
24. *Không buộc phải thắng trong mọi cuộc tranh cãi. Hãy bằng lòng với sự bất đồng.*
25. Thường xuyên gọi điện, trò chuyện với gia đình.
26. *Mỗi ngày hãy làm ít nhất một việc tốt.*
27. Hãy tha thứ cho mọi người về mọi chuyện.
28. *Hãy dành thời gian cho các cụ ngoài 70 và các cháu dưới 6 tuổi.*
29. Cố gắng làm được cho 3 người mỉm cười mỗi ngày.
30. *Không cần biết những điều người khác nghĩ về mình.*

Tuyển tập bài viết sưu tập từ trang facebook THLN

31. Công việc không chăm sóc được khi mình đau ốm. Bạn mình mới làm được. Hãy luôn liên lạc với nhau.

32. *Hãy luôn làm những chuyện đúng đắn.*

33. Đừng cố gắng kiểm soát mọi việc xảy ra xung quanh mình, hãy học cách thay đổi bản thân để thích ứng.

34. *Hãy luôn tự nhủ rằng: Mọi chuyện rồi sẽ tốt đẹp thôi!*

35. Dù cho mọi hoàn cảnh tốt hay xấu cũng sẽ thay đổi.

36. *Ngày hôm trước có thể khóc sưng mắt, ngày hôm sau vẫn phải sạch sẽ, thơm tho, gọn gàng, vui vẻ bước ra khỏi nhà.*

37. Không bao giờ giận dữ người khác quá 24h, hãy giải quyết dứt điểm trong 24h thôi.

38. *Thức dậy thấy vẫn sống, hãy cảm ơn cuộc đời này.*

39. Trong lòng luôn thấy hạnh phúc. Đó chính là hạnh phúc.

40. *Dù người khác góp ý đúng hay sai, hãy lắng nghe, ghi chép và cảm ơn.*

ST

BÀI 93: SỰ KHÁC NHAU GIỮA NGƯỜI THÀNH CÔNG VÀ NGƯỜI CỰC KỲ THÀNH CÔNG.

1. Người thành công nói: "Nếu làm được, tôi sẽ làm"

Người cực kỳ thành công lại vô cùng kỹ lưỡng khi nhận lời làm việc gì đó
Warren Buffet từng nói: "Sự khác nhau giữa người thành công và người cực kỳ thành công là người cực kỳ thành công nói không với hầu hết mọi việc."

Nếu bạn còn nhớ, tôi từng viết trên Harvard Business Review rằng: "Hãy từ chối những việc làm không cần thiết, chỉ dành thời gian cho những việc thực sự quan trọng, rút ngắn thời gian các buổi họp và biết cách sẵn sàng từ bỏ các cơ hội. Rất ít người có đủ dũng khí để sống theo những nguyên tắc này, nhưng chính chúng lại tạo ra sự khác biệt cho những người cực kỳ thành công".

2. Người thành công ngủ bốn tiếng một ngày

Người cực kỳ thành công nghỉ ngơi đầy đủ để luôn đạt hiệu suất cao nhất
Trong nghiên cứu nổi tiếng của K. Anders Ericsson về các nghệ sĩ violin, sau này được Malcolm Gladwell phổ biến rộng rãi thành "Quy tắc 10.000 giờ", ông chỉ ra rằng những nghệ sĩ kiệt xuất nhất dành nhiều thời gian tập luyện hơn hẳn những người khác. Nhưng ít ai biết rằng yếu tố quan trọng thứ hai dẫn đến sự thành công của họ là giấc ngủ. Những nghệ sĩ violin hàng đầu ngủ trung bình 8,6 tiếng mỗi ngày.

3. Người thành công nghĩ giải trí chỉ làm phí thời gian

Người cực kỳ thành công cho rằng giải trí cần thiết cho sự sáng tạo
Ken Robinson đã dành cả đời mình để nghiên cứu về sự sáng tạo trong trường học. Ông đã quan sát thấy chính nhà trường đang dần giết chết sự sáng tạo của sinh viên, thay vì nuôi dưỡng và thúc đẩy nó qua các hoạt động vui chơi. "Nền giáo dục của chúng ta đang vắt kiệt tinh thần và sức lực của sinh viên, giống như cách mà thức ăn nhanh hủy hoại sức khỏe con người một cách từ từ. Trí tưởng tượng là nền tảng cho mọi thành tựu của con người", ông nói.

4. Người thành công là người đầu tiên lên tiếng

Người cực kỳ thành công là người biết lắng nghe
Người nói nhiều chưa hẳn đã là người hiểu biết. Chính những người biết lắng nghe mới là người hiểu rõ mọi chuyện. Họ hiểu được những ẩn ý trong lời nói và nhìn thấu cả những sự việc chưa được tiết lộ.

5. Người thành công tập trung vào cạnh tranh

Người cực kỳ thành công chỉ tập trung vào những việc mình có thể làm tốt
Larry Gelwix – người được mệnh danh "Huấn luyện viên có nhiều trận thắng nhất nước Mỹ" từng dẫn dắt đội bóng bầu dục trường trung học Highland với thành tích 418 chiến thắng và chỉ để thua 10 trận trong suốt 36 năm. Một trong những câu hỏi ông yêu cầu các cầu thủ phải tự đặt ra cho mình là "Điều gì là thực sự quan trọng?". Ông không muốn các học trò của mình bị phân tâm bởi đối thủ. Ông muốn họ chơi theo cách của riêng mình.

Tuần trước, tôi có tới thư viện Kennedy ở Boston, bang Massachusetts và đọc được một câu nói của cố tổng thống John F. Kennedy: "Kẻ thù lớn nhất của

sự thật không phải là sự dối trá, âm mưu và giả tạo mà là sự làm tướng, ngoan cố và thiếu thực tế".

Sự làm tướng này đã ăn sâu vào suy nghĩ của mọi người. Người thành công là người tài giỏi, có định hướng, luôn khao khát chiến thắng và nổi tiếng. Họ muốn làm tất cả mọi thứ và quan niệm rằng làm nhiều luôn tốt hơn làm ít. Tôi thường gọi họ là những người thiếu thực tế.

Đôi khi, bạn phải có đủ can đảm để bỏ đi những việc không thực sự cần thiết. Đây là sự đánh đổi giữa cái lợi trước mắt và thành quả về sau. Và đó chính là yếu tố làm nên sự khác biệt giữa người thành công và người cực kỳ thành công.

Nguồn: Hà Tường

ST

BÀI 94: 7 CÂU HỎI VỀ THIÊN.

☀️ **Câu 1: Tại sao phải ngồi thiền đúng tư thế, giữ thân mềm mại bất động?**

Ta buộc phải ngồi đúng tư thế kiết già mà mười phương, ba đời Chư Phật đều ngồi như vậy. Vì sao? Vì đó là cấu trúc của tâm và sinh lý phù hợp cho việc nhiếp tâm trong tu tập Thiền định.

Nếu đứng, không thể đứng lâu và không vững. Nếu nằm thì giải đãi. Ngồi là tư thế trung dung giữa đứng và ngồi, đảm bảo chịu đựng được lâu. Đó là nói về sự cố gắng. Ngoài ra, trong cái ngồi đó mình phải bắt kiết già để khóa chân lại, hai tay nắm lại giữa lòng, không bung ra, lưng phải thẳng cho nên hợp lại với nhau và phù hợp với sinh lý của não nhất, khiến cho não dễ dàng được thanh thản. Tất cả các thế ngồi khác, như khi ngồi bán già hoặc ngồi trên ghế... đều không thể hỗ trợ cho việc nhiếp tâm vào sâu. Tư thế kiết già đảm bảo khoảng cách từ lòng bàn chân đến não là thích hợp nhất, đảm bảo để máu từ tim lên não và xuống lòng bàn chân, điều này có tính khoa học.

Tại sao phải thẳng lưng? – Thầy chỉ nói một ý vắn tắt. Sau này mọi người đi dạy người ta thì phải nói nhiều hơn.

Giữ thân mềm mại bất động. Vì mọi hoạt động của thân đều liên quan đến não. Do đó nếu thân nhúc nhích thì não sẽ bị động.

Phải giữ toàn thân mềm mại, bất động để não được thư giãn.

Đó là điều bắt buộc. Mà nếu ta gồng thân thì sao? – Thì não sẽ căng thẳng. Bởi vậy ta buộc phải giữ thân mềm mại, bất động để não bất động, thư giãn. Sự thật, tu thân chính là tu tâm. Ở đây có một điều lạ, đó là nói “Thiền là điều phục tâm” nhưng có nhiều nơi tu thiền mà trực chỉ thẳng vào tâm, nắm cái tâm tu luôn. Không ngờ cái đi thẳng lại là cái sai, không bao giờ thành công. “Đi vòng một khắc, đi tắt một ngày”. Chính cái đi vòng, đi từ cái nền theo thiên nhiên đã bày ra mà ta làm chủ được cái tâm mình. Ta muốn đi thật cao thì ta phải bò xuống thật thấp, muốn đi thật xa thì hãy đi thật chậm. Cũng vậy, muốn điều phục tâm, ta hãy lo chuẩn bị, sửa soạn thân cho thật kỹ. Vì thế, giữ thân mềm mại bất động chính là giữ cho tâm mình bất động, yên lặng và thư giãn.

☀️ **Câu 2: Tại sao khi ngồi thiền phải cảm giác toàn thân, an trú toàn thân?**

Giống như mình hồi nhỏ, khi mình học toán thì diện tích hình chữ nhật là cái gì? Là dài x rộng, mình không biết tại sao.

Nhưng khi mình lớn lên tới lớp 12 thì phải biết tại sao. Do đâu biết tại sao? Do ta học Tích phân. Giống như hồi nhỏ ta học diện tích hình tròn thì bằng bình phương bán kính nhân với số Pi. Cứ học thôi, không biết tại sao. Nhưng tới lớp 12, ta phải biết tại sao, khi ta được học môn Tích phân thì ta biết tại sao nó như thế.

Thì cũng vậy, khi ta mới đến học Thiền thì căn bản là biết rõ toàn thân. Biết rõ thân này là vô thường, bắt đầu biết hơi thở.

Biết hơi thở vào, biết hơi thở ra rõ ràng và không điều khiển. Ta cứ học vậy thôi, từ từ tâm ta thanh tịnh. Từ từ phá vỡ hết những phiền não cấu trúc trong não

ta, ta đi vào thanh tịnh. Nhưng ta không cần biết tại sao. Nhưng mà khi không biết tại sao thì trong lòng ta vẫn có cái gì đó hồ nghi nhỏ nhỏ. Còn khi ta biết tại sao như thế thì ta rất vững lòng ứng dụng pháp môn của mình.

Bây giờ Thầy giải thích. Mình sẽ hiểu được các pháp môn khác họ tu đúng chỗ nào, sai chỗ nào.

Theo sinh lý học về não của y học, ghi trong y văn, thì nguyên vùng vỏ não của chúng ta, mỗi vùng vỏ não gánh một bộ phận cơ thể. Toàn cơ thể phía dưới đều được phản ứng trên vỏ não.

Ví dụ chân nằm ở đây, ngón chân nằm ở kia, gan, thận, phổi, lá nách, phổi, cánh tay, lưng, bụng, đùi đều nằm trên vỏ não. Bây giờ ta dùng kim chích vào vùng vỏ não đầu gối thì đầu gối đau liền mặc dù không đụng tới đầu gối.

Hoặc là có những người bị tật nguyên mà mất chân vì lý do tai nạn, họ cứ thấy bị ngứa ngón chân cái, nhưng mà có để gãi không? Ngón chân cái không có để gãi nhưng vẫn bị ngứa, thì cái ngứa đó ở đâu? Vì vùng não của ngón chân cái còn. Vùng não bị cái gì đó nên ngứa, nhưng nó phản ánh toàn thân là có ngón chân cái mà rờ không có chỗ nào để gãi hết. Ta hiểu như vậy, vỏ não của ta phản ánh cơ thể của ta. Nó có chức năng, trách nhiệm phản ánh toàn cơ thể của ta. Tự nhiên, bình thường và bình yên như thế. Thế nào khi ta sống mà ta bị căng thẳng, khi ta sống mà ta được thư giãn? Tức là vỏ não làm việc đúng chức năng của nó.

Ví dụ như là phần vỏ não thể hiện về cánh tay của ta mà nó được an trú nơi cánh tay của ta thì nó là thư giãn, nó bình yên. Nếu vỏ não đó buộc nó phải suy nghiệm về vấn đề khác thì nó trở nên căng thẳng dần, gọi là tâm ta động. Ta mệt, ta phải làm việc. Khi nào ta làm việc nghĩa là gì? Là nó không thực hiện đúng với cái chức năng tự nhiên của nó, bắt đầu nó phải động qua vấn đề khác. Nhiều ý niệm khác đi vào. Như cái vùng đó chịu trách nhiệm về lưng nhưng vậy giờ nó không chịu trách nhiệm về lưng nữa mà lúc đó đang suy nghĩ về người hàng xóm, về việc hơn thua, cãi lầy... là nó rời khỏi chức năng đó. Gọi là não ta bắt đầu đi vào Stress, căng thẳng. Còn nếu vùng não của cái lưng mà nó phản ánh đúng cái lưng, an trú đúng cái lưng thì nó trở nên nhẹ nhàng, bình yên. Đây là mấu chốt phải hiểu được chỗ này mới hiểu sâu hơn nữa vào Thiên từ từ.

Nói lại, một ví dụ khác. Ví dụ như một người canh trước Chánh Điện, họ ngồi đó, biết hết mọi vấn đề từ hồi nào tới giờ rồi, như là cửa trên có mấy phen, cửa dưới có mấy phen, ai đi ra đi vô đều biết hết. Nhưng bây giờ họ ngồi đó mà không cho họ canh Chánh Điện nữa, bắt họ ngồi đó tính toán kế toán của chùa, thì lúc đó họ phải mệt hơn. Còn bây giờ không tính toán, cho họ về đứng yên đó trở lại làm công việc đúng chức năng thì họ thoải mái, bình yên lại liền.

Từng vùng não phản ánh mọi điểm trên toàn thân chúng ta, đó là mấu chốt làm cho mình định hay động. Vì thế, khi ngồi thiền mà ta an trú toàn thân, ta không nghĩ chuyện khác nữa, có nghĩa là cái vỏ não bình yên. Nó trở lại trạng thái tự nhiên của nó. Đó là bước thứ nhất để đi về phía thư giãn chứ Thầy chưa nói định. Đó là lý do tại sao ngày xưa Đức Phật bảo ta là phải cảm giác toàn thân, là để cho vỏ não trở lại đúng chức năng từng vùng của nó. Đó là công thức bí mật vô cùng. Bây giờ ta mới thấy sợ Đức Phật. Thời đó Đức Phật không thể

giải thích vì khoa sinh lý học của não chưa ra đời. Nên Đức Phật dạy ta rất kỹ về điều này mà không giải thích. Đến hàng ngàn năm sau cũng không ai giải thích được. Rồi người ta bỏ luôn cái thân, vì cứ nghĩ tu tâm là nắm tâm mà tu, không ngờ rằng thân chính là gốc của tâm.

Sự thật, khi tu hầu như không ai an trú toàn thân cho kỹ mà luôn luôn bị rời khỏi thân. Rất nhiều lần tâm ta bị rời khỏi thân. Có 3 lý do khiến tâm bị rời khỏi thân:

– Vọng tưởng kéo ta đi, hễ động tâm là rời khỏi thân liền. Nguyên nhân này người mới tu thường hay bị.

– Khi tâm ta bắt đầu yên, rộng sáng làm cho ta thích thú, ta chiêm ngưỡng, ngắm và an trú trong đó, ta cũng bị rời khỏi thân.

Người tu tốt cũng dễ bị mất cái thân, mà mất thân là mất cái gốc, rồi sẽ bị loạn trở lại. Nguyên nhân thứ hai này người tu lâu thường bị mắc phải, khi gặp trạng thái rộng sáng, thích thú là bỏ thân để an trú trong đó. Mà trạng thái đó nằm trên đầu. Vì thế lâu dần lực sẽ từ từ chạy lên đầu gây Tẩu hỏa nhập ma, điên loạn.

– Do ta không xác định vững lập trường phải an trú toàn thân. Ta còn mơ hồ về công phu là phải an trú toàn thân, tức là tâm ta lúc nào cũng phải an trú trên da của ta, không rời khỏi da. Ta không xác định lập trường rõ ràng nên bắt cứ chuyện gì cũng làm cho ta không an trú toàn thân đầy đủ, vững chắc, rõ ràng, đầy đủ. Cho nên nói biết rõ toàn thân thì cũng chỉ biết hơi hơi thôi. Tâm vẫn bị để ý chỗ này, chỗ kia nên không an trú toàn thân một cách vững chắc, rõ ràng. Nhưng đừng chặt chẽ vì chặt chẽ thành ra dần ép, nghĩa là phải thật nhẹ nhàng nhưng kỹ lưỡng.

🌸 **Câu 3: Khi nào vọng tưởng khởi lên ta phải làm gì?**

Chỉ cần trở lại an trú toàn thân, chỉ như vậy, đơn giản vậy thôi. Thật ra, ta biết được vọng tưởng để trở lại an trú toàn thân là ta đã có phước rồi nên mới sự nhớ là ta đang bị vọng tưởng để mà trở lại an trú. Còn ta không có phước thì sao? – Ta cứ đi mãi đi mãi. Nên chỗ này là nhờ cái phước mà ta gây tạo từ đời xưa cho đến đời này, ta cẩn thận từng chút một trong ý nghĩ, trong đời sống, mà đến khi vọng tưởng khởi lên ta sự nhớ mà nhớ rồi thì bắt đầu mỗi pháp môn đi theo pháp môn của mình. Người niệm Phật thì quay lại niệm Phật, người trì vọng quay lại trì vọng, hơi thở quay lại hơi thở, thoại đầu quay lại thoại đầu. Mình thì quay lại an trú toàn thân.

Khi ta an trú toàn thân đúng rồi, ta sẽ thấy một điều tự nhiên thế này (điều này khi công gọi ý cho ta) ta từ từ an trú nhiều ở nơi vùng da bụng. Nhưng vùng da bụng không phải là tất cả mà chỉ giống như là một sự chữa trị cho ta, lâu nay ta cứ để tâm trên đầu, mắt nhìn theo sắc, tai theo tiếng, mũi đắm theo hương, đầu ta chạy ra ngoài theo ngoại cảnh. Cho nên ta an trú toàn thân một thời gian thì từ từ ta an trú phần da bụng. Khi có kết quả Thiền định thì ta lại an trú toàn thân. Nhưng ban đầu, cái tự nhiên cả ta thường là an trú nơi bụng. Vì thế, lúc đầu ta tập khi công là để gọi ý điều đó. Khi mà tự nhiên cũng đạt như vậy.

Ta an trú toàn thân sẽ hết vọng tưởng. Đây là điểm khác nhau của ta và các pháp môn khác. Thân là gốc của tâm. Khi ta an trú thì thân sẽ rỗng suốt, nhẹ nhàng.

☀️ **Câu 4: Tại sao phải biết thân vô thường và biết sâu xa, biết cho tới khi mà xương sau này sẽ tan thành bụi bay mất?**

Khi ta biết toàn thân thì não ta bình an lại, thư giãn lại, nhẹ nhàng lại. Nhưng thăm sâu bên trong thì những bản năng vẫn còn nguyên vẹn. Bản năng là những ham muốn của thân, những khát vọng của cuộc sống, những cái cố chấp của tâm nó tiềm tàng là do ta chấp thân. Vì khi ta biết thân thư giãn rồi nhưng ta vẫn quý cái thân thì toàn bộ cái chấp vẫn tồn tại và phát triển. Khi biết rõ toàn thân có thể làm ta quý cái thân này. Và đây chính là chỗ khác nhau giữa đạo Phật và ngoại đạo.

Ngoại đạo tu, họ cũng biết thân. Họ biết cái luân xa này, cái luân xa kia để khai mở từng luân xa nhằm đạt được quyền năng, vì vậy họ quý thân. Ngang chỗ này là phân biệt ra đạo Phật với ngoại đạo liền. Tại sao khác nhau giữa Thiền và Yoga, khí công của ngoại đạo. Cũng là chỗ này. Ta biết thân, ta quý thân, ta biết huyết này huyết kia, ta trở thành ngoại đạo. Ta biết thân nhưng biết thân này là vô thường thì lần lần ta phá tan hết những bản năng, những cố chấp trong thăm sâu, trong tâm hồn mình, trong cuộc đời mình luôn.

Ví dụ như thế này, Thầy nói một cái ngặt nghèo nhất của người tu là vấn đề ái dục. Ái dục nó là bản năng tự nhiên. Nó mãnh liệt ghê lắm, không có gì cản lại được. Nhưng nếu ta ngồi Thiền ta thấy thân vô thường thời gian dài dài... thì những cái đó mất. Bắt đầu ta mới thấy được cái như Đức Phật nói là ví dụ như một người nam nhìn một người con gái đẹp, ta không hề quán họ là vô thường, không hề quán họ là bất tịnh, không cần, ta chỉ quán chính ta. Ta chỉ quán chính ta là vô thường. Nhưng bây giờ người con gái đẹp xuất hiện là mình nhìn ra: người này đẹp như thế nhưng rồi nhan sắc họ sẽ tàn phai, tánh tình họ sẽ thay đổi, họ nhăn nheo, già nua. Ngày hôm nay thấy vậy ngày hôm sau nhìn khác. Hôm nay nhìn thấy người dịu dàng, bóng áo nâu in trên đường trăng, nhưng ngày mai nhìn thành ác quỷ không hay. Mọi chuyện trên đời là vô thường, thay đổi.

Mà nhìn cái đó xuất hiện chính là do ta quán thân vô thường, khi cái bản năng của ham muốn hết thì mình nhìn vấn đề ra rất là rõ và nhìn trùng hợp như Đức Phật đã dạy trong kinh. Nên cái quán thân vô thường lâu ngày nó phá dần các bản năng của ta hết. Và trong cái không chấp thân đó sẽ mở ra những cánh cửa trí tuệ, đi sâu vào tâm thức, phá những thói hư tật xấu, những bản ngã của ta. Những cái ngày xưa ta tham bây giờ hết tham, những cái ngày xưa ta sân bây giờ hết sân. Rất là vi diệu. Cho nên Thầy nói bước thứ nhất mà biết rõ toàn thân làm cho não chúng ta trở lại đúng chức năng, thư giãn.

Và nếu ta không thấy thân vô thường, ta quý thân thì những bản năng tiềm tàng vẫn nằm trong đó. Tuy thư giãn mà trong người đầy tham muốn thì vẫn ẩn chứa một sự sa đọa dữ dội về sau. Còn ta biết rõ toàn thân, rồi biết thân vô thường thì nó mất dần và hết luôn. Mà cái biết toàn thân luôn đi đôi với thân vô thường. Biết vô thường là biết đến mức độ nào? – Là biết tới khi thấy xương tan thành bột

bay đi mất luôn. Luôn luôn phải biết cho tới cái đó, chứ không được biết một cách cạn cợt. Biết như vậy mới phá được cái chấp sâu thẳm trong bản năng ta được. Khi mới bắt đầu, ta phải mất vài phút để quán cho thật kỹ nhưng sau này, chỉ thoáng một sát na thôi là sẽ thấy suốt quá trình đó liền.

☀️ **Câu 5: Tại sao biết hơi thở mà không điều khiển?**

Khi thân kinh thở được hưng phấn thì những vùng thân kinh não khác tự nhiên đi vào ức chế. Nghĩa là khi ta chú ý thở tự nhiên thì não không động tâm vì những chuyện khác, tự nhiên nó vào định. Ngành y học và thân kinh não đã phát hiện ra điều đó, rất phù hợp với Thiền của đạo Phật, cũng như với Yoga và khí công của Trung Hoa. Nhưng Yoga của Ấn Độ và khí công của Trung Hoa đều thua Thiền của đạo Phật ở chỗ là Thiền của Đạo Phật chỉ biết hơi thở mà không điều khiển.

Hơi thở phản ánh hoạt động của tâm thức. Ví dụ như ta động tâm những vấn đề bình thường thì hơi thở nó sẽ thở như thế. Ta căng thẳng tập trung thì hơi thở nó sẽ mạnh như thế, nếu ta có thêm cảm xúc, sợ hãi, thương ghét, hơi thở sẽ càng thấy rõ hơn nữa. Tức là mọi hoạt động của tâm thức được biểu hiện qua hơi thở. Vì vậy, khi ta biết hơi thở tức là ta biết hoạt động tâm thức ta. Ta không cần nhìn trực tiếp vào tâm ta đang vui hay đang buồn mà chỉ cần biết hơi thở ra vào thế nào là ta đang biết tâm của ta. Khi thở nhẹ nhàng, biết tâm đang yên dần, khi hơi thở mạnh, biết tâm đang động.

Bây giờ nói ta thấy hơi thở mạnh nên tìm lại cho tâm êm lại, được không? Đó chỉ là cách chữa trên ngọn. Giống như nói tay mình thiếu đường chỉ này nên nghèo, lấy dao cắt một cái cho nó giàu vậy. Cho nên, hơi thở là biểu hiện của tâm, nhưng không phải là ta ép, điều khiển hơi thở mà làm tâm hết vọng tưởng. Đúng là kiềm chế hơi thở thì tâm yên, nhưng một nguy cơ thứ hai phát sinh, đó là sự tăng trưởng bản ngã. Cái ý điều khiển hơi thở sẽ làm tăng trưởng ngã chấp. Nên người mà ta thấy họ tu điều khiển hơi thở trong khí công hay Yoga ta thấy bản ngã họ tăng lên dần dần.

Còn những người khi thấy hơi thở mạnh, liền biết tâm mình động. Chỉ cái biết đó thôi là như đã sấm hồi rồi, nên chỉ lát sau hơi thở tự dịu lại, ta không điều khiển. Như vậy, tâm thức cũng giảm động mà không tăng trưởng bản ngã. Cái ưu việt của việc biết mà không điều khiển hơi thở là làm tâm thức lắng xuống mà không làm tăng trưởng bản ngã. Mấu chốt nằm ở chỗ này. Đó chính là lý do mà tại sao Phật dạy ta: “Hơi thở dài biết dài, hơi thở ngắn biết ngắn, hơi thở ít biết hơi thở ít, hơi thở nhiều biết hơi thở nhiều”. Chỉ cái biết đó thôi là đã điều chỉnh được tâm thức, còn nếu ta điều khiển, bản ngã tăng trưởng dần dần liền.

Những điều sâu xa trong việc tu tập như thế này là ưu việt của đạo Phật. Chúng ta may mắn được làm đệ tử của Đức Phật, có nói thế nào cũng không bày tỏ được hết lòng biết ơn của chúng ta với Đức Phật.

Qua một thời gian tu tập thì ta được rỗng suốt từ thân tới tâm. Lúc đó, những vọng tưởng mạnh nha thì ta biết hết. Tới chỗ này mới biết được cái tri vọng của Hòa thượng Thanh Từ. Mỗi pháp môn giao nhau ở chỗ tri vọng. Tu đúng rồi vọng

tưởng khởi biết liền. Nhưng dù biết vọng tưởng rồi, nhớ đừng rời khỏi thân vì lúc đó nó như ta.

Khi công phu của ta vững rồi, rộng suốt rồi thì ta sẽ bị hai nhược điểm là lúc đó mình rời khỏi thân mình để chiêm ngưỡng sự rộng rang đó. Lúc đó ta rời khỏi cái thân là ta vi phạm nguyên tắc căn bản thứ nhất. Nghĩa là sao? Là não của ta lúc đó không còn an trú đúng chỗ của nó nữa. ta nhì cái rộng, không để ý cái thân nữa, bắt đầu sai.

Cái thứ hai nữa là ta thích thú, ta quan sát cái vọng tưởng vì nó nhóm nhóm rời tan biết liền làm ta rất thích thú cái công phu đó. Vọng tưởng tế vừa mới phát triển, ta thấy là phải buông liền. lúc đó ta không rời thân để nhìn tâm. Nó sẽ dụ ta nên hãy nhớ là nhiều lúc xuất hiện trạng thái rộng suốt rồi những vọng tưởng vi tế xuất hiện, ta thấy, ta phát hiện ngay từ đầu thì chớ đại mà bỏ thân mình. Tiếp tục biết rõ toàn thân, biết thân vô thường, biết hơi thở vào ra mà không điều khiển. Cứ như vậy mà đi, giống như mũi thuyền phía trước nhưng mình điều khiển thuyền thì mình cầm cái bánh lái đằng sau. Đừng thấy mũi thuyền đi phía trước qua những thác những ghềnh, những qua bãi hoa đẹp thì ta đi điều khiển mũi thuyền. Ta ta có biến chuyển qua bao nhiêu trạng thái thì kệ nó, ta chỉ cần biết thân. Biết thân vô thường, biết hơi thở vào ra mà không điều khiển.

Hôm nay, thầy trả lời câu này, cũng là nâng cấp lý luận rất lớn về công phu tu tập Thiền của chùa ta cho đại chúng hiểu như vậy.

Khi ta an trú toàn thân thì ta còn hơi chấp thân, khi ta biết thân vô thường thì trong thăm sâu của thân ta tự nhiên buông lỏng, buông chấp ra là nhẹ liền. An trú thân là an trú tâm rồi, nhưng mà mình biết thân vô thường thì mức an trú sâu hơn, làm ta lỏng tâm ra liền. Khi tâm bắt đầu thanh thanh thì ta thấy hơi thở vào hơi thở ra. Lúc này khi biết hơi thở rồi thì luôn luôn tự nhiên nó phải điều khiển. Đó là bệnh tự nhiên của chúng sinh, khi điều khiển hơi thở thì ý chí tăng lên và bản ngã cũng tăng lên. Người tu tập nhiều mà có điều khiển hơi thở thì sinh ra nóng nảy. Vì vậy, ta thấy hơi thở nhưng không điều khiển. Nhưng nếu chỉ biết hơi thở thôi là một sai lầm. Đây là cái sai của rất nhiều bậc đạo sư trên thế giới. Khi ta thấy hơi thở hiện ra và ta chỉ còn biết có một hơi thở mà quên mất cái thân, ta sai liền. Nói gì thì nói, ta vẫn có điều khiển, mà muốn không điều khiển thì phải biết rõ toàn thân, biết thân vô thường, trong đó có biết hơi thở thì lúc đó ta mới biết hơi thở vào ra một cách thanh thản, tự nhiên mà không điều khiển.

☀️ Câu 6: Trong đời sống hàng ngày nếu phải lao tác, sắp xếp, tính toán thì phải dụng công thế nào?

Nhiều người trả lời trật câu này, cứ tưởng trong đời sống ta phải làm phước hay đạo đức. Đó là căn bản của Thiền, không cần nói lại.

Bây giờ mọi người nhìn Thầy, hướng về Thầy thì tâm hướng về đâu? Tất nhiên là hướng về Thầy, nhưng mọi người phải để lại một cái tâm ở nơi cái thân cho Thầy, nhẹ nhàng biết là đang giữ tâm lại ở thân. Khi mình bước vào làm việc, hoặc nghe người ta nói chuyện, tai vẫn nghe, miệng vẫn nói chuyện nhưng vẫn có cái tâm ở lại nơi thân mình.

Trong đời sống hàng ngày, ta phải dụng công như thế. Trong sổ nhật trình, ta ghi ngày hôm nay, trong khi làm việc mình đã ở lại với thân mình được nhiều hay ít hay luôn luôn bị mất, bị gián đoạn, bị hoàn cảnh lôi kéo, tác động. Làm sao mà suốt ngày, khi ăn cơm, khi nói chuyện mình vẫn giữ được một cái tâm nơi thân cho mình. Còn khi không có việc gì hết thì sao? Thì an trú thân hoàn toàn, thanh thản. Và luôn biết thân vô thường, hễ biết toàn thân là phải biết thân vô thường. Nếu công việc căng thẳng thì có một cái tâm biết thân. Nếu công việc không căng thẳng thì thêm ý niệm thân vô thường, còn nếu không có công việc thì hơi thở hiện ra luôn, giống như lúc ngồi thiền. Khi ngủ cũng như vậy. Trước khi ngủ ta có vài tâm nguyện gì đó tùy mỗi người rồi an trú thân và thấy hơi thở vào ra không điều khiển.

☀️ Câu 7: Kết quả Thiền định bắt đầu từ đâu?

Kết quả bắt đầu từ đâu. Mà sự thật do tâm, tâm an đến mức độ nào đó thì kết quả hiện ra nơi thân. Ở câu này, ai tu tới đây thì sẽ biết, sau đó nói Thầy nghe. Thầy không nói. Ta nghe người nào nói họ tu Thiền đạt tâm thể này thể kia mà không nói về kết quả của thân, ta biết người này đi lạc hướng, không có căn bản.

ST

BÀI 95: TRÍ TUỆ - CÂY CẦU NỐI GIỮA BẢN NĂNG VÀ TRỰC GIÁC.

Trực giác là ý thức của bạn, nó thuộc về bản thể bạn.

Trí tuệ thuộc về tâm trí.

Bản năng thuộc về cơ thể.

Và hết như cách bản năng vận hành hoàn hảo trong cơ thể, trực giác cũng vận hành hoàn hảo trong thế giới của ý thức. Trí tuệ nằm giữa hai thứ này - một đoạn đường để được đi qua, một cầu cầu để được vượt qua.

Nhưng rất nhiều người, nhiều triệu người, đã không bao giờ vượt qua cây cầu này. Họ đơn giản ngồi đó trên cầu và nghĩ rằng họ đã về tới nhà.

Nhà còn ở xa bên bờ bên kia, bên kia đầu cầu. Cây cầu này kết nối bản năng và trực giác. Nhưng nó tất cả phụ thuộc vào bạn. Bạn có thể bắt đầu xây nhà trên cầu - thế thì bạn đã lạc hướng rồi.

Trí tuệ có thể là rào chắn đối với những người cho rằng không có gì khác bên ngoài nó. Trí tuệ có thể là con đường đẹp đối với những người nhận biết rằng chắc chắn có gì đó bên ngoài nó. Khoa học đã chỉ dừng lại ở trí tuệ, đó là lý do tại sao nó không thể khám phá ra bất cứ gì về ý thức.

Trí tuệ mà không có sự soi chiếu của trực giác là một trong những thứ nguy hiểm nhất thế giới. Và chúng ta đang sống dưới những mối nguy của trí tuệ, bởi vì trí tuệ đã cho khoa học sức mạnh lớn lao. Nhưng sức mạnh ấy lại đang trong tay của những đứa trẻ chứ không phải những người trí huệ.

Trực giác làm cho người ta trở nên trí huệ. Gọi nó là giác ngộ, gọi nó là tỉnh thức, chúng chỉ là những cái tên khác nhau của trí huệ. Chỉ trong tay của người trí huệ thì trí tuệ mới là người phục vụ tốt. Và bản năng lẫn trực giác vận hành cùng nhau hoàn hảo: một ở bình diện vật lý, một ở bình diện tâm linh.

Toàn thể vấn đề của nhân loại là chúng ta đang bị mắc kẹt ở giữa, trong tâm trí, trong trí tuệ.

Và thế thì bạn sẽ đau khổ và chán chường. Cuộc sống của bạn sẽ chỉ là nỗi thống khổ, chẳng có ý nghĩa gì. Bạn sẽ sống cuộc đời với đủ loại căng thẳng mà không thấy bất cứ giải pháp nào. *Trí tuệ biến mọi thứ thành vấn đề trong khi bản thân nó không có khả năng mang lại giải pháp.*

Bản năng không bao giờ tạo ra bất cứ rắc rối nào nên cũng không cần bất cứ giải pháp nào, nó đơn giản vận hành một cách tự nhiên. Trực giác bản thân nó là giải pháp thuần túy, nó không có bất cứ vấn đề nào. Trí tuệ thì chỉ có mỗi vấn đề, không có giải pháp.

Nếu bạn thấy sự phân chia rõ ràng này thì sẽ rất dễ dàng để hiểu: nếu bản năng không hoạt động, bạn chết. Và trừ khi trực giác hoạt động, cuộc đời bạn sẽ không có nghĩa - bạn chỉ đang kéo lê. Bạn sống cuộc đời như một loại thực vật.

Trực giác mang lại ý nghĩa, sự huy hoàng, niềm vui, ân sủng. Trực giác trao cho bạn những bí mật của sự tồn tại, nó mang lại sự tĩnh lặng và bình yên bao la mà không gì có thể quấy rầy cũng như không gì có thể lấy nó khỏi bạn được.

Với bản năng và trực giác vận hành cùng nhau, bạn có thể sử dụng trí tuệ cho những mục đích đúng. Nếu không thì bạn chỉ có phương tiện, không mục

đích. Trí tuệ không có ý tưởng gì về bất cứ mục đích nào, cái kết nào. Nó tạo ra thực trạng thế giới ngày nay. Khoa học liên tục sản xuất mọi thứ nhưng vẫn không biết tại sao. Chính trị gia liên tục sử dụng mọi thứ đó mà không biết rằng họ chỉ đang phá huỷ, đang chuẩn bị cho một cuộc tự tử toàn cầu.

Thế giới cần một cuộc nổi dậy lớn để bước ra ngoài sự ồn ào của trí tuệ và bước vào trong sự tĩnh lặng của trực giác.

Chính từ trực giác - 'intuition' phải được hiểu thấu. Bạn biết từ 'tuition' - điều chỉnh. Sự điều chỉnh đến từ bên ngoài, ai đó dạy bạn - hướng dẫn bạn. Trực giác 'IN-tuition' nghĩa là thứ gì đó khởi lên bên trong bản thể bạn. Nó là tiềm năng của bạn, đó là lý do nó được gọi là intuition - trực giác - sự hướng dẫn từ bên trong.

Trí huệ không thể được vay mượn và những gì có thể được vay mượn thì không bao giờ là trí huệ. Trừ khi bạn có trí huệ của riêng bạn, viên kiến của riêng bạn, sự thấu suốt của riêng bạn, mắt riêng của bạn để thấy, bạn sẽ không thể hiểu được những bí ẩn của sự tồn tại.

Về phần tôi, tôi hoàn toàn ủng hộ cho bản năng. Đừng quấy rối nó. Mọi tôn giáo đều đang dạy bạn quấy rối nó. Nhịn ăn là gì nếu không phải là quấy rối bản năng của bạn? Cơ thể đói và đòi hỏi thức ăn nhưng bạn lại nhịn đói vì những lý do tâm linh nào đó. Thật là một kiểu thực hành tâm linh kì lạ đang chiếm hữu bản thể bạn. Nó nên được gọi là sự ngu xuẩn chứ không phải tâm linh.

Bản năng của bạn đòi nước, nó khát, cơ thể cần nước. Nhưng tôn giáo của bạn... Đạo Jaina không cho phép người ta uống nước vào buổi tối. Giờ cơ thể bị khát, nhất là vào mùa hè ở một nơi nóng bức như Ấn Độ, và đạo Jaina chỉ tồn tại ở duy nhất Ấn Độ.

Trong thời thơ ấu của tôi, tôi thường cảm thấy tội lỗi chỉ vì tôi phải uống trộm nước vào buổi đêm. Tôi không thể ngủ mà không uống nước ít nhất một lần trong đêm mùa hè. Nó khiến tôi cảm thấy mình đã làm một điều sai trái, rằng tôi đã phạm tội. Những ý tưởng kì lạ và ngu xuẩn cứ đang bị áp đặt vào mọi người.

Tôi ủng hộ cho bản năng và đây là một trong những bí mật tôi muốn tiết lộ cho bạn: nếu bạn đi theo bản năng toàn bộ, bạn sẽ rất dễ để tìm ra con đường hướng đến trực giác, bởi vì chúng cả hai đều giống nhau, chỉ là chúng vận hành trên những bình diện khác nhau. Một vận hành trên bình diện vật lý, một trên bình diện tâm linh.

Toàn thể vấn đề của nhân loại là chúng ta bị mắc kẹt ở giữa, ở trong tâm trí, trong trí tuệ.

Nhưng trí tuệ liên tục tạo ra những phương pháp nhằm đàn áp bản năng. Ví dụ chế độ một vợ một chồng tạo ra biết bao sự biến thái trong thế giới tình dục bởi vì nó không phải một phần trong chương trình bản năng của bạn. (Sẽ nhiều người không hiểu và phản đối chỗ này)

Chấp nhận cuộc sống bản năng với niềm vui, không mặc cảm tội lỗi, sẽ giúp bạn mở những cánh cửa của trực giác, bởi vì chúng không khác biệt, chỉ bình diện của chúng là khác nhau. Hệt như bản năng vận hành hoàn hảo, tron tru, tĩnh lặng,

không gây bất cứ ồn ào nào, trực giác cũng vậy - thậm chí còn tĩnh lặng hơn, đẹp hơn, hoàn hảo hơn nhiều.

Trí tuệ là một sự quấy rầy, xáo trộn.

Nhưng nó hoàn toàn phụ thuộc vào chúng ta việc liệu chúng ta để nó là sự quấy rầy hay dùng nó như một bậc đá. Khi bạn gặp một tảng đá bên đường, bạn có thể nghĩ nó là một sự cản trở hoặc bạn có thể dùng nó như bậc thang để bước lên bình diện cao hơn. Những người thật sự hiểu sẽ sử dụng trí tuệ như một bậc thang.

Osho

Phi Tuyết dịch (via Mantras Academy)

Nếu nhiều bạn còn chưa hiểu rõ về sự khác biệt của “bản năng” và “sự vui thú nhục dục”, Phi Tuyết sẽ viết thêm để giải thích.

Nếu các bạn là “người mới”, người biết trang này chỉ vì vô tình hay tò mò, người đọc lời Osho và còn chưa biết Osho là ai, chỉ thấy phản đối và phản đối, đả kích và lên án... thế thì có thể bạn không phải người đúng để theo dõi trang này. Thế thôi! không có nhu cầu tranh luận ở đây vì mọi tranh luận chỉ là trí tuệ đang cố chứng tỏ bản thân nó.

Gọi ad là người ngu cũng được, ad rất ngậy và xin phép lánh khỏi những trí tuệ gia. Đọc Osho xin đừng cố tỏ ra trí tuệ hơn thua, thế thì bạn lại đang xây nhà trên cầu rôi. Nếu bạn muốn trí tuệ hơn thua xin hơn thua với người còn sống ấy, và hàng vạn trang khác trên khắp cõi mạng là nơi để bạn thể hiện bản thân mình, xin chừa nơi này ra khỏi cuộc tranh đấu trí tuệ của bạn về đúng-sai, phải-trái, logic, lý luận...

Còn những ai đọc và chưa hiểu nhưng dùng sự chưa hiểu đó làm chất liệu cho thiền, cho suy ngẫm và soi chiếu - và thử thách tâm trí mình trong kiên nhẫn và tĩnh lặng - hoặc hỏi với tinh thần của người truy tìm - bạn là người đúng.

Còn nếu bạn đọc và hiểu thấu tinh thần Osho và thấy ánh sáng trong lời Ngài, ad rất biết ơn. Bạn là lý do ad vẫn ở đây dịch và đăng những lời này. Xin cảm ơn, xin cảm ơn!!! 🙏

ST

BÀI 95: KHÔNG TÙY TIỆN.

Không tùy tiện nói lời oán trách, vì mỗi người đều có nỗi khổ riêng.

Không nói lời khinh suất, vì điều đó dễ làm người khác bị khiển trách và xấu hổ.

Không nên bình phẩm đức hạnh của người khác, bởi vì chính mình còn không hiểu nổi chính mình thì sao hoàn toàn hiểu hết người khác.

Không nên châm biếm người khác, vì khi bạn cười châm biếm họ, thì họ cũng cười châm biếm lại bạn.

Không nên nói xấu sau lưng người khác, vì nếu như thế bạn càng xấu hơn họ.

Không nên nói lời đùa cợt không thích hợp, bởi vì lời nói sai một ly thì đi hàng ngàn dặm.

Không nên nói lời lừa lọc, vì người thành công thường là do năng lực của chính mình và được người khác tin tưởng giúp đỡ.

ST

BÀI 97: NHỮNG CÂU VĂN HAY TRÍCH DẪN TỪ CÁC TÁC PHẨM VĂN HỌC.

★ Cũng giống như những con đường trên mặt đất; kỳ thực, trên mặt đất vốn làm gì có đường. *Người ta đi mãi thì thành đường thôi.*

(Lỗ Tấn - Cố hương)

★ *Đau đớn thay những kiếp sống muốn cất cánh bay cao nhưng lại bị áo cơm ghì sát đất*

(Sống mòn - Nam Cao)

★ Tôi tin bản thân của nỗi đau. Có bước đi trong bóng tối. *Lý do để tôi chờ đợi. Là sự kiếm tìm. Một thứ ánh sáng riêng.*

(Hy vọng - Đỗ Trọng Khải)

★ *Chỉ biết rằng hạnh phúc không tự nhiên mà đến, phải tranh đấu, đánh đổi, thậm chí là hy sinh mới có thể được chạm tay vào hạnh phúc mà thôi.*

(Lời thì thầm của những bông hoa hồng)

★ Khi ông nhìn trời, ban đêm, bởi vì ở một trong những ngôi sao đó có tôi ở, bởi vì tôi cười trên một trong những ngôi sao đó, cho nên đôi với ông tưởng chừng như tất cả các ngôi sao đều cười.

(Hoàng tử bé)

★ *Kẻ mạnh không phải là kẻ giẫm lên vai người khác để thỏa mãn lòng ích kỉ, kẻ mạnh là kẻ biết giúp đỡ người khác trên đôi vai của chính mình.*

(Đời thừa - Nam Cao)

★ *Sự đời là thế, cái gì bàn càng lắm thì càng nát, càng xa rời chân lí.*

(Số đỏ - Vũ Trọng Phụng)

★ *"Tình yêu vĩ đại nhất cũng có thể lụi tàn."*

(Cuốn theo chiều gió - Margaret Mitchell)

★ *"Một số nhà văn tin rằng kể cốt truyện ra trước khi viết sẽ làm nó cũ xì đi. Họ sẽ thấy nó mệt mỏi, nhàm chán trước khi kịp viết ra giấy."*

(Bản năng gốc - Richard Osborne)

★ *"Một lá thư không chỉ được truyền đạt bằng các con chữ. Một lá thư, giống như một cuốn sách, có thể đọc được bằng cách ngửi, sờ mó, vuốt ve. Vì thế người thông minh sẽ nói, "Vậy tiếp tục đi, đọc coi thư nói gì với bạn!" trong khi kẻ chậm hiểu sẽ nói, "Vậy tiếp đi, đọc coi hần viết gì trong đó!"*

(Tên tôi là Đỏ - Orhan Pamuk)

★ *"Đời người chỉ sống có một lần. Phải sống sao cho khỏi xót xa ân hận vì những năm tháng đã sống hoài sống phí..." - Pavel Corsaghin.*

(Thép đã tôi thế đấy - Nikolai Alexeevich Ostrovsky)

★ *"Một ngày nào đó bạn sẽ nhận ra ý nghĩa của ước mơ không phải là ở chỗ nó có phù hợp với khả năng thực tế hay không. Điều quan trọng là nó cho phép bạn sống thêm một cuộc đời nữa với cảm xúc của riêng bạn, trong một thế giới mà bạn có thể hóa thân một cách hồn nhiên nhất vào đáng toàn năng."*

(Tôi là Bê-tô - Nguyễn Nhật Ánh)

Tuyển tập bài viết sưu tập từ trang facebook THLN

★“Trong cuộc đời, con sẽ có rất nhiều lý do để hạnh phúc. Một trong những thứ đó là nước, thứ khác là gió, thứ khác nữa là mặt trời, và đó luôn là món quà đến sau những cơn mưa. *Hãy cảm nhận mưa đi. Giang đôi cánh của con*”.

(Chuyện con mèo dạy hải âu bay - Luis Sepúlveda)

★"Chiến Tranh, theo tôi biết, có nhiều người nhói đau khi nhắc về nó. *Những huân chương, huy chương chỉ làm ám ngực, niềm đau khuất ở một góc lòng, có kẻ nhìn thấy, có người không..*"

(Mối tình năm cũ - Nguyễn Ngọc Tư)

★Đây là bí mật của tở. Nó đơn giản thôi: người ta chỉ nhìn thấy thật rõ ràng bằng trái tim. Cái cốt yếu thì mắt không nhìn thấy.

(Hoàng tử bé/Le Petit Prince - Saint Exupéry)

★"... tri thức thay đổi được con người nhưng rượu còn quyền năng hơn, nó biến đổi được người đã sành chữ nghĩa"

(Rượu trắng - Nguyễn Ngọc Tư)

★"Thành phố giống như một sàn diễn lớn, và chúng tôi phải sống tròn vai."

"Một mối tình có trăm kiểu bắt đầu, cũng nhiều cách kết thúc, một trong những cách đó là cô gái nói, anh ơi, anh sắp làm cha đó nghen."

"Nhưng hơn ai hết, tôi biết không có gì vĩnh viễn. Sự biết này làm tôi hay buồn, khi ta ngồi cạnh nó, ta ở trong nó, cùng với nó, nghe thấy, chạm được nó, nhưng ta cũng đang mất nó, từ từ."

(Khói trời lộng lẫy - Nguyễn Ngọc Tư)

ST

BÀI 98: CHẴNG TẠI THỂ NHÂN HAY LÒNG NGƯỜI.

Chẳng phải tại thể nhân hay lòng người

Đá ném xuống nước, mặt nước còn loang.

Chỉ có người còn vô minh mới tin rằng, việc xấu mình làm sẽ chẳng ai biết tới.

Cái gì chẳng sớm lộ diện. Chỉ là sớm hay muộn mà thôi!

Vậy nên người trí chọn thật thà. Không phải vì không biết gian dối. Mà vì hiểu gian dối cũng chẳng thể lâu bền..

Người tài chiêu dụ người tài

Người từ bi hấp dẫn người từ bi

Người có trí tuệ tất gặp người có trí tuệ

Là cùng tương ứng nhân quả suy nghĩ mà gặp.

Chứ chẳng phải do cố tình mà thành.

Vậy nên nếu duyên mình chưa đủ tốt, là nhân gieo chưa đủ lành.

Chứ chẳng phải tại thể nhân hay lòng người 🙏

ST

BÀI 99: ĐỜI NGƯỜI CÓ 4 THỨ KHÔNG TỒN TẠI VĨNH CỬU.

Bụt nói: "Đời người có 4 thứ không tồn tại vĩnh cửu, ai cũng nên biết để bớt THỔNG KHỔ.

✿ Thứ nhất, mọi thứ đều là vô thường

✿ Thứ hai, giàu có không kéo dài mãi mãi

✿ Thứ ba, tu học thì tất sẽ có biệt ly

✿ Thứ tư, dù có khỏe mạnh thì cuối cùng cũng trở về với cát bụi.

Vậy nên, xin bạn khi đọc được những dòng này, hãy trân trọng và yêu thương chính mình nhiều hơn mỗi ngày. Ngọn nguồn của khổ đau đều từ ta mà ra. Thời gian vẫn cứ trôi, kẻ khóc, người cười đều do cách nhìn của chính ta mà ra. Thôi thì, ai rồi cuối cùng cũng về với cát bụi; nên khi còn được sống, hãy sống cho trọn vẹn từng phút từng giây, mặc kệ thiên hạ, biết buông, biết nâng và hành xử 1 cách thiện lương nhất, bạn nhé!

ST

BÀI 100: 18 BÀI HỌC ĐẮT GIÁ GIÚP BẠN TỒN TẠI TRÊN THẾ GIỚI NÀY.

1. Bạn bè đến rồi đi
 2. *Không có bài học hay kinh nghiệm nào miễn phí.*
 3. Đừng bao giờ tin tưởng tuyệt đối một ai khác ngoài cha mẹ
 4. *Ai cũng có những vấn đề riêng của mình.*
 5. Chính bạn là người quyết định tương lai của mình, đừng trông chờ hay trách móc một ai khác
 6. *Bạn không thể nào làm vừa lòng tất cả mọi người.*
 7. Đừng quan tâm tới người khác nghĩ gì, miệng lưỡi thế gian là điều không tránh khỏi.
 8. Những mối quan hệ có thể giúp bạn tiến xa hơn
 9. *Bạn cần phải hiểu rằng, trong xã hội này, loại người nào cũng có.*
 10. Nếu bạn sợ sai lầm và thất bại, bạn sẽ không bao giờ thành công
 11. *Ai cũng làm việc nhẹ thì việc khó cho ai?*
 12. Vấn đề của bạn phải tự mình giải quyết
 13. *Không ai có nghĩa vụ phải giúp đỡ bạn.*
 14. Ngoại hình quan trọng nhưng không nên là tất cả
 15. *Cái tôi của bạn thật sự không có ích lợi gì.*
 16. Chỉ có bạn mới khiến bản thân hạnh phúc.
 17. Bạn sẽ không bao giờ có được mọi thứ mình muốn
 18. *Làm người tốt không bao giờ thiệt thòi.*
- ST

BÀI 101: SỐNG Ở ĐỜI PHẢI BIẾT KHIÊM TỐN.

Lão Tử đã từng nói rằng: “vi nhi bất thị, công thành nhi bất cử” (lao tác mà không kể công, công thành mà không lưu luyến), lời căn dặn của bậc hiền triết ấy đến nay vẫn còn nguyên vẹn giá trị: sống ở đời, *con người nên biết khiêm tốn.*

Biểu hiện của sự khiêm tốn: *không tự đại, không tự biểu hiện mình, không tự cho mình là phải, không được đánh phá người, không tự kiêu căng,...* Bởi họ hiểu rằng:

Người khiêm tốn sẽ không tự đại mà có thể trở thành vĩ đại.

Người khiêm tốn sẽ không tự biểu hiện mình mà lại có thể trở thành rực rỡ.

Người khiêm tốn không tự đánh phá mà lại thành công.

Người khiêm tốn không tự kiêu căng mà trở thành tài giỏi.

ST

BÀI 102: CỨ CHO TẤT THẢY ĐỀU LÀ CỦA MÌNH.

Nhân gian là cơn mộng, dài lắm cũng chỉ hơn trăm năm. Chúng ta có giữ được gì đâu. Mà cứ cho tất thảy đều là của mình.

Trăm năm trong giấc mộng nhân gian này, hỏi có được mấy ngày vui?

Tất cả đều bị gánh nặng nhân sinh đè nặng lên vai. Nhưng tham lam, sân hận, si mê của người với người làm thành dâu bể. Cười được là bao, khóc mới nhiều.

Có ai sống trên đời mà chưa từng rơi nước mắt bao giờ đâu.

Phận làm người đầy tạt bọt và buồn thương đến vậy. Ấy thế mà vẫn cho là tất cả, để rồi trăm năm dài gây bao nhiêu oan nghiệt, trả đến bao giờ mới xong!

Chay Mộc

BÀI 103: ĐỪNG KHINH THƯỜNG BẤT KỲ AI.

Người sống ở đời, đừng khinh thường bất kỳ ai. Sông có khúc người có lúc, ai lên cao rồi cũng có ngày phải đi xuống. Tiền ngàn bạc vạn cũng không thể tránh lúc mặt trời lặn, vô danh tiểu tốt chưa chắc ngày sau không làm nên nghiệp lớn.

Nên khi gặp người giàu có, đừng đố kỵ. Gặp kẻ nghèo khó, đừng chê cười. Gặp người lương thiện, đừng ức hiếp. Gặp kẻ đáng thương, nhớ giúp đỡ. Gặp người nghĩa khí, cần bảo vệ. Gặp kẻ toan tính, tránh càng xa càng tốt.

Lúc ở trên núi, đừng cười người dưới núi, vì có ngày họ sẽ thay thế bạn. Khi ở đỉnh vinh quang, đừng tự phụ, vì khi nhiều người đã thành công, bạn vẫn đang cặm cụi phân đầu.

Làm người nên khiêm tốn, làm việc phải biết đặt vị trí mình vào người khác để nghĩ. Dù bạn lợi hại đến đâu, chưa chắc giữ được người cần giữ. Dù bạn nhiều tiền thế nào, chưa chắc mọi người đều yêu mến. Bạn có năng lực ra sao, chưa chắc mọi người đều khâm phục. Bạn thấy mình rất quan trọng, cũng chưa chắc mọi người sẽ chào đón. Dù có địa vị cao, nhiều mối quan hệ, hay ăn nói khéo léo thế nào, cũng chưa chắc tất cả đều muốn làm quen.

Đường đời còn rất dài, ngày sau chưa biết ai hơn ai, nên đừng quá tự phụ. Cuộc sống không có ai là dễ dàng, cười người cũng như cười mình, tôn trọng người khác cũng là tôn trọng chính mình.

Bất luận thế giới có thay đổi thế nào, người khác đối xử với bạn ra sao, cũng đừng bao giờ quên: Không xem thường bất kỳ ai, nhất định phải khiêm nhường, nhất định phải lương thiện.

-Sư cô Suối Thông-

ST

BÀI 104: NHÂN QUẢ CỦA NGƯỜI CÓ TÂM BAO DUNG.

Nhìn thấy người tài đức mà vui mừng quý mến, đó là người có đạo đức rất cao. Tuy chưa làm gì, chỉ cái tâm bao dung đó thôi, cũng đã là đóng góp rất nhiều cho xã hội.

Ta phải tâm nguyện với chính mình rằng sẽ luôn ủng hộ người tài đức. Ta thật lòng mong cho có nhiều người giỏi hơn mình để xây dựng xã hội khá hơn.

Rõ ràng ta đã không đóng góp được gì nhiều cho xã hội, nếu có ai có thể đóng góp nhiều hơn thì nhất định người đó phải giỏi hơn ta. Lúc nào cũng ước ao xuất hiện nhiều người giỏi hơn ta, đó là đạo đức cao thượng.

Nhân quả trở lại với người có tâm bao dung đó là trong dòng họ con cháu sẽ xuất hiện bậc kỳ tài.

Trích Nền tảng đạo đức số 37 - "Nhìn xa hơn"

ST

BÀI 105: THÁI ĐỘ CỦA BẠN SẼ QUYẾT ĐỊNH CUỘC ĐỜI CỦA BẠN.

1. Mỗi buổi sáng phải nhắc nhở bản thân, bạn chính là người làm chủ cuộc đời của mình

Bạn chính là người làm chủ cuộc đời của mình. Bởi vậy, bạn cần tự hỏi bản thân rằng tất cả những gì bạn làm có thật sự đã tận tâm tận lực hay chưa? Bạn có cố gắng hết sức nắm bắt giành lấy cơ hội mới, hay nỗ lực hết mình để thăng tiến trong công việc? Bạn có hành động hay chỉ há miệng chờ sung, ngồi chờ đợi vận may đến với mình?

2. Kiên định sắt đá duy trì sự lạc quan

Cuộc sống của chúng ta không thiếu những lúc không như ý, khi mọi việc phát triển theo chiều hướng trái với những gì mình mong muốn. Đó là những điều bạn không thể kiểm soát được, nó sẽ luôn xuất hiện cho dù bạn có chuẩn bị kỹ càng đến đâu. Thay vì thao thức mất ngủ để lo nghĩ, chi bằng mỗi ngày hãy cố gắng ngủ sớm hơn một chút. Lúc thức dậy, tôi tin rằng các bạn sẽ có một cái nhìn mới mẻ, giúp bạn thoát khỏi cảm xúc tiêu cực đang dày vò bản thân. Điều này nghe có vẻ như đã cũ rích, nhưng bạn nhất định phải luôn giữ sự lạc quan, cho dù cơ hội thành công của bạn có nhỏ đến thế nào chăng nữa.

3. Thái độ quyết định thứ bậc của cá nhân trong xã hội, chứ không phải là tài năng thiên bẩm

Có một ông chủ đã viết câu nói này cho tôi ở phần cuối của email. Tôi cảm thấy câu nói này rất giá trị nên muốn chia sẻ lại nó cho các bạn. *Nếu như bạn nuôi dưỡng bản thân bằng một thái độ sai trái, thì cho dù bạn thông minh tài năng, học ở những trường danh tiếng hay có trong tay hàng loạt những kinh nghiệm làm việc ở những công ty danh giá, tôi dám chắc bạn sẽ không thể đạt được một vị trí cao trong công việc. Thái độ quyết định tất cả, xin hãy nhớ lấy điều ấy.*

4. Mục tiêu bạn đặt ra phải cao hơn kỳ vọng lớn nhất trong tương lai của bạn

Chúng ta thường tự hạ thấp năng lực thực sự của bản thân bằng cách đặt cho mình những cột mốc phấn đấu quá dễ dàng. *Hãy thử thách bản thân bằng những mục tiêu cao hơn kỳ vọng lớn nhất trong tương lai của bạn, tôi tin chắc bạn sẽ ngạc nhiên trước khả năng làm việc của mình.*

5. Tổ ra khiêm nhường, lắng nghe ý kiến của người khác

Mặc dù suy nghĩ lạc quan có thể làm bạn phấn chấn tinh thần, từ đó giúp bạn gạt hái được rất nhiều thành tựu, chính điều này cũng có thể làm bạn trở nên tự cao tự đại, dương dương tự đắc trước những thành quả của mình.

Dựa theo kinh nghiệm của một số doanh nhân thành đạt, *những người thành công nhất thường biết cách lắng nghe ý kiến của người khác.* Thay vì trở nên quá tự tin trước năng lực của bản thân, bạn hãy tiếp thu những góp ý xung quanh để có thể hiểu rõ bản thân, biết được tất cả những ưu điểm và khuyết điểm của bản thân mình, từ đó phát triển ngày một toàn diện hơn.

6. Bạn có thể làm bất cứ việc gì - miễn là việc đó có ý nghĩa đối với bạn

Chúng ta sinh ra trong một gia đình giàu hay nghèo, chúng ta được đi học hay không được đi học, hay bối cảnh xuất thân của chúng ta thuận lợi hay gian khó, tất cả những điều này đều không hề liên quan gì đến địa vị sau này của chúng ta trong cuộc sống.

Chỉ cần bạn yêu thích công việc của mình, bạn đã sở hữu trong tay vũ khí để đến được bất cứ địa vị nào bạn mong muốn trong cuộc sống.

7. Những khó khăn mà trời giáng xuống đầu bạn cũng chính là cơ hội để bạn trưởng thành

Chúng ta thường có xu hướng mặc nhiên cho rằng sự việc phải diễn ra theo đúng chiều hướng mình mong muốn. Lúc sự việc xảy ra không thuận lợi, chúng ta sẽ cảm thấy mất niềm tin vào cuộc sống, và ngay lập tức nhụt chí và trở nên quá yếu đuối để ứng phó những vấn đề có thể diễn ra.

Tuy nhiên, sau đó vài năm, *khi chúng ta nhìn lại những gì đã qua, tôi tin rằng những bất lợi và cản trở mà bạn đã gặp phải ngày nào sẽ trở thành một cánh cửa rộng lớn mở ra những cơ hội mới trong cuộc đời mình.*

Và sau cùng, bạn sẽ nhận ra tất cả những điều bất lợi ngày nào xảy đến với bạn, lại góp phần rất lớn giúp cuộc đời bạn trở nên tốt đẹp hơn.

8. Muốn thành công, hãy đứng trên vai ông chủ

Bạn có thể làm việc ở các tập đoàn nổi tiếng hay những công ty lớn để thực hiện mục tiêu làm giàu của mình. Khi làm việc tại những môi trường này, nếu bạn muốn thành công, bạn phải biết mình muốn phát triển theo hướng nào, và làm thế nào để tận dụng triệt để hết các điều kiện hiện có của bản thân để hoàn thành công việc.

Chúng ta nên làm việc dưới trướng của một vài ông chủ để trau dồi kinh nghiệm bản thân. Ông chủ của bạn có thể là một người có trình độ chuyên môn cao, một người thấu hiểu tâm lý của nhân viên, hay thậm chí là một người vô cùng tồi tệ.

Dù ông chủ bạn thế nào, nếu bạn bình tâm suy nghĩ, bạn luôn có thể học được những bài học quý báu từ họ.

9. Thất bại không đáng sợ, nhưng bạn phải biết cách khéo léo xử lý những rủi ro

Muốn đạt được thành công, chúng ta buộc phải nếm đôi lần thất bại. Có những lúc, chúng ta gục ngã trên con đường mà mình nghĩ là chắc chắn dẫn tới vinh quang. Bạn không phải người duy nhất đâu.

Bất kể người thành công cũng đều phải trải qua vô số lần thất bại. Nhưng thay vì từ bỏ, họ kiên trì đến cùng với mục tiêu của mình. Kết quả là họ thành công và trở thành tấm gương của nhiều người. Đa phần trong số họ đều tinh nhạy trước những rủi ro mà mình phải gánh chịu.

Từ đó, họ cố gắng hết sức để giảm thiểu những rủi ro trên con đường tiến tới mục tiêu. *Những thất bại trên đường đời giúp họ trau dồi thêm những bài học quý báu, điều này tạo nền tảng vững chắc cho thành công sau này của họ.*

10. Kiên trì không lười biếng. Lúc bản thân ở trong nghịch cảnh, cũng không nhụt chí nản lòng

Tuyển tập bài viết sưu tập từ trang facebook THLN

Nếu bạn có thể nhìn thấy ánh sáng của niềm hy vọng từ trong bi thương, thì một ngày nào đó hy vọng sẽ đến, thành công ngày sau sẽ càng tươi đẹp hơn. Không cần nhanh, miễn là đừng dừng lại. Hãy kiên trì trên con đường của mình, và bạn chắc chắn sẽ chạm được tới những danh vọng mà mình hằng mong muốn.

Theo Tri thức trẻ

ST

BÀI 106: MỘT NGÀY KIA TRƯỞNG THÀNH.

Khi một đóa sen chớm nở, mới nhận ra chẳng có thứ gì là *dư thừa* trong cuộc đời này, *dù đó chỉ là một năm bùn đen.*

Khi một cành mai ra hoa, mới nhận ra những ngày giá lạnh cũng là cần thiết.

Một ngày kia trưởng thành, tự đứng vững trên đôi chân mình mà trái tim vẫn còn lương thiện, mới thấy những ngày tháng đau thương cô độc cũng đáng giá.

Có người đem những tổn thương để nuôi dưỡng đóa hoa từ tâm. Nhưng cũng có người chỉ dùng nỗi đau để chất thêm khổ nghiệp.

Mong trái tim ai cũng là một đóa sen không vương bùn, một cành mai không nhiễm lạnh.

ST

BÀI 107: MỘT MÌNH, BẠN VẪN SỐNG HẠNH PHÚC THÔI.

Tại sao chúng ta thường nghĩ rằng một mình là không hạnh phúc, là không trọn vẹn, là lạnh lẽo thế nhỉ? Tự khi nào mà hạnh phúc của bản thân mình lại phải phụ thuộc vào sự xuất hiện của một ai đó thế? Không ai là không thể sống thiếu một ai cả.

Bạn vẫn có thể tự mình sống tốt suốt bao năm qua, tự mình vượt qua biết bao thử thách của cuộc sống. Sáng thức dậy đúng giờ, bệnh tự uống thuốc, tối ngủ ngon, thêm một lời chúc hay nhắc nhở của ai đó, cũng chỉ là tốt hơn chứ không phải là bắt buộc phải có.

Hãy học cách tự hạnh phúc với chính bản thân mình. Độc thân là khoảng thời gian tuyệt vời nhất để bạn tìm hiểu, hoàn thiện, yêu thương bản thân mình và cũng là lúc bạn tự do nhất. Có thêm một ai đó bên cạnh, sẽ chỉ khiến bạn vốn đã hạnh phúc, nay lại hạnh phúc hơn thôi. Người tốt và phù hợp với bạn sẽ sớm đến thôi, và hãy trở thành phiên bản tốt nhất của mình để gặp được người đó nhé!

Sưu tầm.

BÀI 108: SỰ BIẾN ĐỔI.

Cuộc sống phải được sống với nhiều niềm vui như những con chim đang sống nó. Bạn đã nhìn thấy một con chim ở trên đôi cánh chưa? Chỉ là niềm vui trên đôi cánh! Hay bạn đã nhìn thấy một bông hồng mở các cánh của nó ra chưa? Niềm vui mở cánh hoa ra của nó! Bạn đã thấy một dòng sông đổ xô ra đại dương chưa? Niềm vui ủa về với đại dương!

Ngoại trừ con người, bạn đã bao giờ thấy khổ ở đâu chưa? ... Đừng hy sinh giây phút hiện tại của bạn. Đừng hi sinh chút nào! Hãy mở hội!

Và nếu bạn mở hội khoảnh khắc này, khoảnh khắc tiếp sẽ trở thành một trong những lễ hội nữa. Và dần dần, dần dần, khi cả cuộc đời bạn là một bài ca, đó là sự biến đổi...

~ Osho 🦋

Điều Bí mật,

ST

BÀI 109: HÃY ĐỂ CHO CÂY MỘC TỰ NHIÊN.

Đức Phật dạy rằng bất cứ điều gì đến, bạn chỉ lo làm xong bổn phận của mình đừng bận tâm đến kết quả, bởi nó tùy thuộc vào nghiệp lực của các bạn. *Nhưng bạn phải tin tưởng không ngừng.* Còn sự giác ngộ đến nhanh hay chậm, bạn không làm gì được, cũng như bạn không thể *cuỡng ép* một cái cây mọc nhanh hơn. Cây cối có tốc độ sinh trưởng phụ thuộc vào bản chất của nó. *Bổn phận của bạn là đào lỗ, trồng cây, tưới nước, bón phân và trừ sâu. Đó là công việc của bạn.* Còn cây mọc thế nào là chuyện của nó. Nếu bạn tu hành như vậy, bạn có thể vững tin là mọi chuyện sẽ tốt đẹp và cây của bạn sẽ lớn lên.

Thế nên, bạn phải hiểu sự khác biệt giữa công việc của bạn và công việc của cây. Hãy để cây lo chuyện của cây bạn chỉ làm bổn phận của mình. Nếu đầu óc không biết điều gì nên làm nó sẽ cố thúc ép cây mọc thật nhanh, đơm hoa và kết trái trong vòng một ngày. Đó là quan niệm sai lầm _ nguyên nhân chính gây nên đau khổ. Cứ tu hành đúng, và để nghiệp quả của bạn an bài phần còn lại. Rồi, dù bạn có phải trải qua một trăm kiếp hay ngàn kiếp, sự tu hành của bạn cũng an ổn tốt đẹp.

- Thầy Ajahn Chah -

Dịch Giả: Minh Vi .

ST

BÀI 110: BUÔNG XẢ.

Buông xả chính là không bám níu vào những ham muốn, tham dục, chớ không phải là buông bỏ tất cả mọi hành động. Chúng ta hãy dừng lại và nhìn về những ham muốn. Khi thấy được sự ham muốn, ta cũng sẽ thấy được sự bám-víu vào ham muốn đó. Và khi nhận ra sự bám-víu, ta thấy nó tự tan biến đi và ta tức thời buông-xả. Hành động này là một hành động không có căng-thẳng hay bực dọc đi kèm. Trong những cơn xúc-động, bởi vì diễn tiến tâm lý biến đổi quá nhanh, ta chỉ nhận diện được những cảm xúc thô kệch như nóng giận và thù hận. Sự ham muốn và bám víu thì cần có định lực mạnh hơn mới có thể nhận ra chúng được.

Bản chất chấp ngã vốn được hình thành từ trong vô thức. Đến khi lớn lên thì cái khái niệm về “bản ngã” đã trở nên “hiện thực”, đến nỗi ta khó phân biệt được đâu là ảo tưởng và đâu là thực tế. Ta không nhận ra cái “tôi” ấy vốn là tạm bợ, tương đối, và luôn thay đổi; bởi thế ta cố bám víu vào chúng. Sự ham muốn bám víu vào mọi sự vật sẽ làm cho việc tu tập “buông xả” của chúng ta thật là khó khăn.

Nếu buông xả cái “tôi” và “của tôi” thì ta có mất hết lai lịch, sẽ trở thành lạnh lùng và vô cảm chăng? Nghe thật đáng sợ, giống như là sống trong khoảng hư vô. Nhưng không sao cả, chúng ta nên hiểu rằng cái ta đánh mất đi chỉ là một ảo tưởng. Nó không bao giờ có thật. Chúng ta chỉ trút bỏ trong tâm “cái ảo tưởng về bản ngã”.

Nếu dừng mọi suy nghĩ và ngồi lại để phản chiếu trên tâm, ta sẽ ngạc nhiên thấy rằng ngay trong phút ấy mình đang được bình an. Bình an là bản chất tự nhiên của tâm thức trong mỗi người chúng ta. Bình an đã có mặt ở đó kể từ ngày chúng ta sanh ra và nó sẽ tiếp tục ở đó cho tới ngày chúng ta chết đi. Đó là món quà vĩ đại cho mình; như vậy tại sao ta lại nghĩ rằng mình không được bình an? Khi nhìn vào tâm, ta thường chỉ nhận biết các tâm trạng hoạt động, như là các tư tưởng và các cảm xúc đi chung với chúng. Nhưng ta lại có khuynh hướng bỏ quên các khoảng thời gian bình an ở giữa các tư tưởng và cảm xúc đó. Chúng ta quá say mê đấu đá với chính mình, cảm-xúc của mình đến nỗi sự đấu tranh này trở thành bản chất thứ hai. Thế rồi ta lại than phiền rằng không được bình an! Tại sao ta không gạt qua một bên tất cả những ý tưởng phức tạp này trong phút chốc để có thể ngắm nhìn bản chất bình an nội tại này.

Chỉ khi nào khái niệm về “tôi” và “của tôi” nổi lên, thì tâm thức mới bị lôi kéo vào những xung đột. Thích và không thích mau lẹ đi theo những khái niệm chấp ngã đó. Đây là khởi đầu của phiền toái. Nhưng nếu chúng ta biết ngắm nhìn những tư tưởng ấy trong giây lát. Nó nổi lên rồi sẽ mất đi, trừ phi ta bám níu vào chúng. Nếu chúng ta để mặc cho tư tưởng tiếp tục đi hết đời sống bình thường của chúng, chúng sẽ tự nhiên mất đi. Tư tưởng cũng phải chịu qui luật về vô thường. Bản chất của tư tưởng là tạm bợ, trừ khi cái “tôi” can thiệp và không cho chúng ra đi. Bằng cách bám víu vào tư tưởng và cảm xúc, cái “tôi” sẽ tiếp tục kéo dài quá trình cảm xúc. Chính là cái “tôi” cố bám níu vào tư tưởng và cảm xúc và để cho chúng gây bất an cho ta.

Cũng như muốn thấy một vật thể di động trong không gian như thế nào, ta phải thấy được trọn khoảng không gian và các vật thể trong đó. Không có không gian thì vật thể không di động được. Vật thể có thể biến mất trong không gian, nhưng không gian vẫn còn đó. *Tâm của ta có thể ví như khoảng không gian; còn tư tưởng và tình cảm ví như những vật thể di động. Nếu chúng ta có thể thấy rõ được khoảng không gian này, ta cũng sẽ thấy rõ hơn cái gì nổi lên và rơi rụng trong đó.*

Bản thể của tâm bình an rất đơn giản. Nhưng chúng ta đã làm cho nó phức tạp bằng cách nghĩ phương pháp tìm nó phải là khó khăn. Ta bị điều kiện hóa để đạt được điều này, thành tựu điều kia v.v...nên tâm lúc nào cũng động. Nhưng nếu cứ tiếp tục nếp sống vội vã như là cách để tìm bình an, ta sẽ không tìm được bình an. Điều mà chúng ta cần quan tâm là nên sống chậm lại... để ta có thể tự hiểu mình và kinh nghiệm được những gì đã có sẵn trong tâm mình.

Trích Sống thiền

Living Meditation: Living Insight của Dr. Thynn Thynn

(Bản dịch của Từ Thám - Sydney, Australia -2001*)

ST

BÀI 111: THẤU QUA SẮC KHÔNG.

Người học thiền mà chưa qua được cửa “sắc không”, còn vướng phải chỗ này thì vẫn nằm trong trí đối đãi, y nguyên vẫn đứng ngoài cửa Tổ.

Như Thượng Tọa Minh Nhan là người học rộng, nhớ giỏi, khi đến với Thiền sư Huệ Minh bàn luận về tông thừa; qua một lúc lý luận, cuối cùng Thiền sư Huệ Minh bảo:

– *Nói nhiều cách đạo càng xa, nay có việc xin hỏi: “Từ trước đến giờ các bậc Tiên đức có ngộ hay không?”*

Minh Nhan đáp:

– Nếu là các bậc Thánh Tiên đức thì đâu không có ngộ.

Huệ Minh bảo:

– “Một người trở về nguồn chân, mười phương hư không thấy đều tiêu mất”, hiện nay núi Thiên Thai vẫn y nguyên đây, làm sao nói tiêu mất?

Minh Nhan không chỗ bám.

Thượng Tọa Minh Nhan ban đầu lý luận thế này, thế nọ, cuối cùng bị Thiền sư Huệ Minh dẫn hai câu trong kinh Lăng Nghiêm gạn lại, liền mắc kẹt không qua khỏi được.

Nghĩa là, người còn kẹt trong ý niệm “sắc không” đối đãi thì không thể nào vượt qua được chỗ này.

Kinh nói rõ: “*Hễ một người đã trở về nguồn chân thì cả mười phương hư không thấy đều tiêu mất không còn dấu vết*”, vậy xưa nay biết bao nhiêu người ngộ đạo, đã sống trở lại nguồn chân đó mà thành Tổ, thành Thiền sư, nhưng sao núi sông trước mắt vẫn còn đầy đây y nguyên đây, phải hiểu thế nào? Kinh nói sai sao?

Bởi người chưa thông, cứ hiểu “tiêu mất” theo nghĩa bị phá tan, dẹp cái “sắc” thành cái “không” đối đãi nhau, khiến không còn thấy biết gì mới là không. Đó là chỗ hiểu của thức tình sanh diệt, rơi trong cái thấy có không, biến thành đoạn diệt. Tức là bỏ “có” mà thành “không” nên bị vướng kẹt, ngăn ngại.

Với người đã mở mắt đạo thì ngay nơi “sắc” hiện tiền đó mà thấy suốt không chướng ngại, không ngăn che, nên mặc dù Sắc có đó vẫn như không, không một chút dấu vết mê mờ, đó mới thực là ngay sắc tức không, là con mắt bát nhã sáng ngời!

Nói rõ hơn, thấy tất cả núi sông, cảnh vật hiện trước mắt, nhưng THẤY VẪN LÀ THẤY, thì có TUỐNG gì trong đó? Thế là Sắc đầy đầy trước mắt mà không có một chút gì ngăn ngại, che mờ con mắt ấy, tức là nó tiêu mất trong con mắt ấy chứ gì!

Cho nên, “không” ở đây là KHÔNG TÂM ĐỊNH CẢNH THÌ CẢNH TỰ KHÔNG, không phải làm cho nó thành không. Chỗ này dù lý luận cách mấy cũng không đến được.

@@@

Ngài Đại Huệ – Tông Cảo một hôm đang xem kinh Kim Cang, Thiền sư Chuẩn túc ngài Trạm Đường thấy thế bèn hỏi:

– “*Pháp ấy bình đẳng, không có cao thấp*”, vì sao nói núi Vân Cư cao, núi Bảo Phong thấp?

Đại Huệ đáp:

– *Pháp ấy bình đẳng, không có cao thấp.*

Nếu người chấp theo ngôn ngữ, nghe nói núi Vân Cư, nghe nói núi Bảo Phong liền theo đó sanh hiểu thì bị kẹt giữa sắc không, là bị ngại liền.

Tức còn có tâm trụ trên cảnh thì hẳn thấy có cao, có thấp sai biệt. Trái lại, người học cần ngay đây thấu rõ: “Cái gì là pháp ấy?”, tức ngay đó vẫn như như, có gì là cao, là thấp?

Cho nên, Trạng Đường vừa hỏi câu đó, Đại Huệ chỉ đáp y câu hỏi “*Pháp ấy bình đẳng, không có cao thấp*”. *Chính cái ông vừa hỏi đó, nó có cao thấp gì? Rồi chỗ này mà thấy, liền có cao thấp ngay.*

Sự thật, núi đâu tự nói nó cao, nó thấp bao giờ. Chỉ tại người sanh tâm ở trên đó, bèn thấy thành có cao, có thấp, rồi tranh chấp nhau mãi, càng đi xa trong sai biệt.

Giờ đây hãy trả lại ngay đó, THẤY CHỈ THẤY, nguyên vẹn như nó là nó, liền vượt qua tất cả sắc không, cao thấp, cửa Thiên đã hé mở!

(Trích trong “CỬA THIÊN HÉ MỞ” – H. T. Thích Thông Phương giảng giải)

ST

BÀI 112: BẠN SẼ SỐNG TỐT HƠN, TỰ TIN HƠN, YÊU ĐÒI HƠN KHI ĐỌC 20 CÂU NÓI NÀY.

1. Không quan trọng bạn phạm bao nhiêu sai lầm, không quan trọng bạn biết đi chậm chạp đến đâu. *Bạn vẫn chiến thắng những kẻ không bao giờ biết đến 2 từ: “Cố gắng”*

2. Tha thứ là cách tốt nhất để cân bằng cuộc sống hiện tại. Khi bạn học được cách tha thứ và bỏ qua những gì thuộc về quá khứ, bạn sẽ nhận ra một điều: *Những gì bạn cần làm là chuyển mối quan hệ này sang một người khác thích hợp hơn.*

3. Bạn đừng bao giờ ghét những người hay đổ kị với bạn. Hãy kính trọng những sự đổ kị đó, vì *những người ấy chính là những người nghĩ rằng bạn giỏi hơn họ.*

4. *Hạnh phúc lớn nhất đơn giản chỉ là thời khắc hiện tại, bạn thực sự hài lòng với những gì bạn đang có.* Dù vất vả, khó khăn nhưng ta biết chân trọng và yêu thương thì nhất định hạnh phúc sẽ mỉm cười với ta.

5. *Chẳng có một người bạn nào có thể hơn sức khỏe.* Cũng chẳng có kẻ địch nào đáng sợ hơn bệnh tật. Thay vì đau khổ, gặm nhấm nỗi đau do bệnh tật gây ra, hãy đứng dậy vận động để cuộc đời thêm nhiều màu sắc.

6. *Có gì cũng được trừ có bệnh tật.* Không có gì cũng được, trừ không có tiền. Thiếu gì cũng được, trừ thiếu sức khỏe. *Sức khỏe không phải là tất cả nhưng không có sức khỏe sẽ chẳng có thứ gì.*

7. Có 3 thứ cần lãng quên: *Lãng quên tuổi tác, lãng quên quá khứ và lãng quên ân oán.*

Có 4 thứ cần có: *bất luận bạn mạnh yếu ra sao nhất định cần phải có người yêu mình thực sự, có bạn bè tri kỷ, có sự nghiệp phát triển từng ngày, có mái nhà ấm áp tràn ngập yêu thương*

8. Có 6 thứ không nên: *Không nên đói mới ăn, không nên khát mới uống, không nên buồn ngủ mới ngủ, không nên mệt mới nghỉ, không nên bệnh mới đi khám, không nên già rồi mới hối hận.*

9. *Thành công không phải đích đến cuối cùng, thất bại cũng chẳng phải vực sâu thăm.* Đó chỉ là động lực để bạn vững vàng hơn trên con đường sắp bước.

10. Sự khác biệt duy nhất giữa một ngày tốt đẹp và một ngày tồi tệ nằm ở chính thái độ của bạn. *Khi cuộc sống dồn bạn vào bước đường cùng, đừng hỏi “Tại sao lại là tôi?” mà hãy nói rằng “Cứ thử tôi đi”*

11. Đừng bao giờ giao bí mật của bạn cho một ai bởi vì tự bạn còn không giữ được thì còn trông chờ vào ai kia chứ?

12. *Giống như hoa dại, hãy học cách sinh tồn trong mọi hoàn cảnh khắc nghiệt nhất, ngay cả khi người đời cho rằng bạn không thể.*

13. Khi bạn muốn tìm một người thay đổi cuộc đời bạn, *hãy nhìn vào gương.*

14. Đừng bao giờ để hành động của người khác ảnh hưởng đến nhân cách tốt đẹp của bạn. *Nếu người khác tôn trọng bạn, hãy tôn trọng họ. Nếu họ không tôn trọng bạn, vẫn cứ tôn trọng họ.* Bởi lẽ, bạn chính là bạn chứ không phải là một ai khác.

15. Đại dương mênh mông sẽ không thể đánh chìm một con tàu nếu nước không vào bên trong nó. Cũng tương tự như thế, *những khó khăn sẽ không thể quật ngã bạn, nếu bạn không cho phép chúng làm thế.*

16. Cuộc đời chỉ có một. *Vì thế hãy làm những gì khiến bạn hạnh phúc và ở bên người khiến bạn luôn mỉm cười.*

17. Nếu như bạn mong đợi người đời sẽ tử tế với bạn chỉ vì bạn tử tế với họ, thì cũng giống như việc bạn trông chờ một con sư tử không ăn thịt mình chỉ vì mình không ăn thịt nó. *Cuộc sống vốn dĩ không công bằng, hãy học cách thích ứng đi!*

18. *Nếu kẻ khác nói xấu bạn, phán xét bạn mặc dù họ không biết gì về bạn. Đừng buồn, hãy nhớ kỹ 1 điều: Chó sủa khi gặp người lạ!*

19. Lo lắng không làm cho những điều tồi tệ ngưng xảy ra. Mà nó chỉ làm cho những điều tốt lành ngừng lại...

20. Độ lâu bền của sự đam mê tỉ lệ thuận với sự kháng cự ban đầu của tâm trí phán xét.

“Tâm bồ đề kiên cố” tỉ lệ thuận với “sự trải nghiệm tâm linh” chứ không phải với hiểu biết qua sách vở.

Theo: Thiên Đạo

ST

BÀI 113: CHÂN THÀNH.

Cuộc sống này bất kể giàu sang hay khôn khó, *người chân thành mới là cao quý nhất.*

Người luôn giữ thủ đoạn cuối cùng sẽ mất đi tất cả! Giấy không bọc được lửa, thật hay giả cuối cùng sẽ hiển lộ rõ ràng.

Không có bức tường nào không lọt gió, tốt xấu sớm muộn đều minh bạch.

Làm người không cần quá toàn vẹn, *chỉ cần có lương thiện trong tâm thì đến chỗ nào cũng đều không e ngại.*

Trên đường đời, bất luận gặp được ai, sự chân thành có thể chạm tới sâu thẳm trong tâm hồn của họ. *Chúng ta hãy lựa chọn lương thiện dù chịu khổ hay chịu thiệt, đừng nên tính toán so đo.*

Dù trăm bề khó khăn cũng không tính kể hại người.

Làm người ta nên lựa chọn Chân Thành...!

NAM MÔ A DI ĐÀ PHẬT

ST

BÀI 114: CHẴNG CẦN VỘI VÃ.

Cuộc đời có nhân quả, nên chẳng cần vội vã.

Lòng người có thể nào, cũng cứ lấy từ bi mà đối đãi.

Chúng ta đều là khách trọ, dù có thắng trăm vạn lợi danh, cũng đều thua bởi vô thường.

Sân hận tích tụ chỉ khiến thân tâm mệt mỏi.

Tham muốn sâu dày chỉ khiến lòng mãi không yên.

Người chưa từng buông, mới sợ cho đi là mất.

Đâu có nhìn lại để thấu, nắm giữ cho nhiều cũng chỉ là con rối của lòng tham.

Tâm muốn thanh thản, thì không nên chất chứa quá nhiều.

Đời muốn giản dị yên bình, thì nên học buông xuống.

Đừng học cầm lên làm gì, chỉ thêm mệt mỏi mà thôi 🙏🙏

ST

BÀI 115: BÌNH YÊN VỮNG CHÃI NHẤT.

Bình yên vững chãi nhất là khi không đem bình yên của mình buộc vào bất kỳ người nào hay một thứ gì khác bên ngoài.

Khi bắt đầu quan tâm nhiều đến những suy nghĩ và lời nói của người đời, mọi thứ trong cuộc sống này xem như không còn là của mình nữa; bình yên, hạnh phúc, tự do, tất cả đều nằm trong tay người khác, để họ mặc tình định đoạt.

Có một cái cây không chịu dồn sức để ra rễ, mà chỉ chờ mong tựa vào một ngày lặng gió để bình yên; không biết thế giới cây xanh có cái cây nào mắc cười như vậy không, nhưng trong thế giới con người thì có, có người cả đời vẫn luôn chờ mong ngoài kia lặng gió, chờ mong lòng người từ bi để mình được bình yên.

Cuộc sống của chúng ta nhất định sẽ không bởi vì một lời nói hoa mỹ của ai đó mà trở nên tốt đẹp, và cũng không bởi vì một lời miệt thị của ai đó mà thành bỏ đi.

Bình yên vững chãi nhất là khi không đem bình yên của mình buộc vào bất kỳ người nào hay một thứ gì khác bên ngoài.

Nên cuối cùng, người còn nhiều bất an luôn là những người còn quan tâm nhiều đến lời nói và suy nghĩ của người khác.

Có lời nói làm đau đến tận tâm can khi vừa nghe được, có lời nói làm lành lại một vết thương đã tồn tại từ rất lâu; có người vừa qua đã mất, có người vừa bước qua đã biết trước phải lâu lắm mới có thể quên; nhưng sau tất cả, điều ảnh hưởng đến cuộc đời chúng ta nhiều nhất, vẫn chính là những thái độ và việc làm thường ngày của chính bản thân mình.

// Trích Cuộc Sống Nhìn Từ Ô Cửa Thiên | Vô Thường //

ST

BÀI 116: 3 BÀI HỌC ĐẮT GIÁ TỪ CUỘC ĐỜI CỦA MỘT CÂY TRE.

1. Muốn thành công hãy xây dựng một nền tảng thật vững chắc.

Điều đầu tiên trong quá trình sinh trưởng của một cây tre là không ngừng tạo dựng và phát triển cho mình một bộ rễ thật vững chắc. Chính nhờ vậy mà cây tre có thể chống đỡ được toàn bộ cấu trúc của thân, trọng lượng và có thể trụ vững trên mặt đất trong suốt quãng đời của mình. Đồng thời, chính hệ thống rễ này, cho phép cây tre có thể tồn tại trong những điều kiện khắc nghiệt nhất của tự nhiên và giúp nó phát triển nhanh hơn so với những loài cây thân gỗ khác.

Trong cuộc sống, nếu bạn muốn đạt được thành công, có những mối quan hệ tốt đẹp hay có được mọi thứ bạn mong muốn thì bạn cần phải có một nền tảng vững chắc. Nền tảng của một người có thể hiểu là cả về thái độ và trình độ của bạn. Hãy tập trung đẩy nguồn lực của bản thân lên, bằng cách trang bị cho mình những kiến thức, kỹ năng ở lĩnh vực mà mình sở trường và xây dựng một thái độ sống tích cực.

Chỉ có bạn và duy nhất bạn mới biết và quyết định con đường đi đến thành công của bản thân. Điều quan trọng là hãy tự tin vững bước đi trên con đường đã chọn. Đừng nôn nóng, lo lắng hay bận tâm đến con đường của người khác mà vội vã chạy theo những thành quả trước mắt để rồi đánh mất chất lượng, giá trị cốt lõi, thật sự bên trong. Bạn có thể chưa có gì trong tay, trong khi người khác đã đạt được nhiều thành tựu. Chính lúc này là lúc, bạn càng cần phải tập trung trang bị cho bản thân một nền tảng thật vững chắc.

2. Mọi thành công phải được bắt nguồn từ sự kiên trì, bằng sự hành động một cách "Tập trung - Ưu tiên - Liên tục" mỗi ngày.

Không phải chỉ sau một đêm mà tre có thể mọc cao đến vài chục mét. Thành công cũng không thể đạt được chỉ trong một sớm một chiều. Thành công thực sự cần có thời gian và sự nỗ lực không ngừng.

Nên nhớ rằng, bạn không chỉ sống một ngày mà có đến 70 năm để sống. Đừng vội vàng để rồi "dục tốc bất đạt". Hãy tập trung tối đa vào những công việc nằm trong mục tiêu và quan trọng với cuộc đời bạn. Hành động kiên trì và kiên nhẫn từng bước để đạt được mục tiêu để rồi lại tiếp tục đẩy cao mục tiêu hơn nữa, liên tục phát triển và hoàn thiện và "phủ định" mình mỗi ngày.

Sẽ những lúc bạn nỗ lực nhưng không thấy được kết quả. Đừng chán nản vì thành công là cả một quá trình, khó khăn sẽ giúp cho thành công trở nên ngọt ngào và ý nghĩa hơn rất nhiều. Nếu thành công là dễ dàng thì chẳng đến lượt của bạn đâu. Những lúc ấy, hãy nhớ rằng bản thân vẫn đang tiến bộ mỗi ngày.

3. Hãy xây dựng cho mình một cộng đồng, một "hệ sinh thái" cùng nhau tương trợ

Chắc chắn rằng, bạn sẽ rất hiếm khi nhìn thấy một cây tre mà sẽ nhìn thấy một bụi tre hay thậm chí một rừng tre. Chính bộ rễ được cắm sâu xuống lòng đất và sự sinh sống từ những cây tre khác xung quanh góp phần rất lớn giúp cho cây tre có thể đứng vững trước những giông tố, mưa bão của tự nhiên.

Trong cuộc sống, những thành công vĩ đại, lớn lao chắc chắn không dành cho kẻ đơn độc mà đến từ một đội, một tập thể, một tổ chức. Điều bạn

Tuyển tập bài viết sưu tập từ trang facebook THLN

cần làm để đạt được những thành công lớn lao là hãy tìm kiếm cho mình một đội cộng sự tài giỏi, một môi trường gồm những con người có thể nâng bạn lên, hỗ trợ cùng nhau phát triển, vươn đến những mục tiêu lớn lao.

St

BÀI 117: THÀNH CÔNG BỞI NHỮNG KHUÔN PHÉP, THẤT BẠI BỞI NHỮNG NỖ LO.

1. Bạn càng làm việc chăm chỉ, bạn càng may mắn

Nếu một chút lùi bước khiến bạn không thể đứng dậy, nếu một hai lời nói không hay khiến bạn không thể buông bỏ, nếu bạn cứ căm ghét người khác, thì khuôn mẫu đó còn quá nhỏ.

Bỏ đi tính nóng nảy, bỏ đi tính lười biếng, bỏ đi ba phút nóng nảy, buông bỏ bộ não bị cảm dỗ, buông bỏ đôi mắt dễ bị thu hút bởi bất cứ điều gì, buông bỏ cái miệng muốn nói, buôn chuyện về mọi thứ, bình tĩnh.

Hãy đến và làm những gì bạn nên làm, đã đến lúc làm việc chăm chỉ! Đôi khi sau khi thực sự làm việc chăm chỉ, bạn sẽ thấy rằng bạn tốt hơn nhiều so với những gì bạn nghĩ.

Là đàn ông, mở rộng tâm trí cởi mở với những thất bại và thử thách, đó là dấu hiệu của người chiến thắng. Đừng so sánh bản thân với người khác, bởi khi so sánh, bạn đang tự đánh giá thấp bản thân mình.

Hãy nhớ, bạn có thể không giỏi bằng ai, nhưng chắc chắn không ai giỏi bằng bạn. Vì vậy, phép thử tốt nhất là so sánh với chính mình của ngày hôm qua. Chỉ cần mỗi ngày bạn tiến bộ một chút, đích đến sẽ không còn xa.

2. Ngoại trừ sự sống và cái chết, mọi thứ khác trên thế giới đều là tầm thường

Ngoại trừ sự sống và cái chết, mọi thứ khác trên thế giới đều là tầm thường. Dù bạn gặp phải rắc rối gì đi chăng nữa thì cũng đừng tự xấu hổ, dù hôm nay có tồi tệ đến đâu thì cũng đừng vội thất vọng vì cuộc sống vẫn còn đó ngày mai.

Những người có mục tiêu đang chạy, những người không có mục tiêu đang lang thang, bởi vì họ không biết phải đi đâu!

Những người có mục tiêu sẽ biết ơn, còn những người không có mục tiêu thì phàn nàn, bởi vì cả thế giới nợ anh ta!

Những người có mục tiêu không thể ngủ, người không có mục tiêu không thể thức dậy, bởi vì họ không biết dậy để làm gì!

Cuộc sống chỉ có sự huy hoàng mới xuất hiện, không có sự rục rờ đang chờ đợi để xuất hiện! Nếu lúc này bạn cảm thấy mình rất vất vả, thì hãy tự nhủ: Xuống dốc thì dễ! *Cố lên, vì bạn đang lên dốc, và nếu bạn vượt qua, bạn chắc chắn sẽ đạt được tiến bộ.*

Nếu bạn đang phàn nàn rằng số phận không được ưu ái, thì hãy nhớ rằng: số phận là cái cớ cho kẻ thất bại; may mắn là từ khiêm tốn dành cho kẻ chiến thắng. Dù số mệnh do trời định, nhưng than vãn chỉ là biểu hiện của sự hèn nhát, chăm chỉ mới là thái độ sống! Tôi tin bạn có thể!

Theo Doanh nghiệp và Tiếp thị

ST

BÀI 118: ĐỂ TRỞ NÊN CÓ DUYÊN TRONG GIAO TIẾP.

1. Hãy bỏ tật xấu cứ quen quen tí là nói năng bạt mạng đi.
2. Đổi ngay câu: “Hiểu không?” thành “*Tôi nói có dễ hiểu không?*”.
3. Người ta nhắn tin nhất định phải trả lời, dù không muốn nói chuyện hay không biết nói gì cũng nên dùng biểu tượng hay dấu câu để diễn đạt khéo léo. *Không trả lời tin nhắn không phải là cao giá lạnh lùng, mà là thiếu văn hóa.*
4. Đừng nên dùng bí mật để lôi kéo bạn bè.
5. Tôi đã từng nhìn thấy một tay xăm hình đầy người nhường ghế trên xe bus, cũng đã từng nhìn thấy một tay mặc vest sang trọng bắt trộm chim trong công viên. *Thời buổi này, ăn mặc đẹp để lịch thiệp chưa chắc đã là quý ông, ăn mặc hở hang chưa chắc đã là không tử tế. Đừng trông mặt mà bắt hình dong.*
6. Dùng "cảm ơn bạn" thay cho “cảm ơn”. Chỉ khác 1 chữ nhưng chân thành hơn rất rất nhiều.
7. Đừng nói bí mật cho gió, gió sẽ thổi nó đi khắp cánh rừng.
8. *Những lời không nói được trước mặt người ta, thì cũng đừng nói sau lưng họ.*
9. Một cô gái luôn cười tươi vui vẻ lúc nào cũng đáng yêu hơn một cô gái mặt như đưa đám cả ngày.
10. *Chưa được cho phép thì đừng tự ý xem điện thoại của người khác.*
11. Một cô gái được các chàng trai yêu thích cũng chẳng nói lên được điều gì, nhưng một cô gái được rất nhiều bạn gái khen ngợi thì thật sự lợi hại.
12. Khi người khác ngủ thì biết im lặng.
13. *Tuyệt đối đừng gặp gỡ bạn thân của người yêu mình, vì nếu cô bạn đó không thích bạn, thì hai bạn sẽ chia tay, mà cô bạn đó thích bạn hai người cũng vẫn sẽ chia tay.*
14. Có chuyện gì thì phải nói ra, đừng chờ người ta tự hiểu, vì người ta không phải là bạn, không biết bạn nghĩ gì. Càng chờ sẽ càng thất vọng, đau lòng mà thôi, nhất là trong chuyện tình cảm.
15. Có hai dạng người đáng tin: Một là người sẵn sàng cho bạn vay tiền, hai là người luôn trả nợ bạn đúng hạn.
16. Quan hệ giữa người với người là quan hệ bình đẳng, đừng nghĩ đến chuyện dựa dẫm hay lợi dụng bất cứ kẻ nào.
17. *Khi người ta hỏi bạn "làm sao thế" thì đại đa số chỉ vì thỏa mãn sự hiếu kỳ, không phải muốn giúp đỡ bạn đâu.*
18. Khi người khác nói họ thích gì đó, hy vọng bạn đừng phản bác, vì chúng tôi đều thật lòng thích điều chúng tôi nói đến, nhưng bạn lại nói điều đó không tốt thế nào, xấu xí thế nào... sự thẳng thắn đó của bạn, là sự ích kỷ.
19. *Đừng nói đùa quá đà với người không quen, mà kể cả quen thân cũng không nên.*
20. Trước mặt người bạn ghét, đừng tỏ ra mình ghét họ, cũng đừng nói xấu họ với những người quen của họ.
21. *Nói thế nào nể, phá vỡ sự hào hứng, vui vẻ của người khác là hành động rất mất lịch sự.*

Tuyển tập bài viết sưu tập từ trang facebook THLN

22. Không phải ai cũng thích đùa.
23. *Có nhiều người thích giả ngu, nhưng đừng vì thế mà nghĩ họ ngu thật.*
24. Trên đời chỉ có hai chuyện: Liên quan gì đến tôi và liên quan cái quái gì đến bạn?
25. *Từ chối cũng phải kiên quyết. Chuyện gì cũng cần bày tỏ rõ ràng quan điểm.*
26. Hãy cư xử lịch sự với các nhân viên ngành dịch vụ.
27. *Người ta có thể tự giấu bản thân nhưng bạn tuyệt đối đừng phụ họa.*
28. Nghe nhiều nói ít.
29. *Dù là bạn bè thân thiết, cũng đừng luôn trêu chọc sự béo phì hay xấu xí của người khác *nội tâm của một bạn béo**
30. Đừng có gặp ai cũng kể khổ, trên đời này có rất ít người biết thông cảm cho người khác, đa phần chỉ nghe như chuyện cười rồi lan truyền khắp nơi, đa phần chỉ nghe một chút là chán òm rồi.

👉 Cre: Sưu tầm.

ST

BÀI 119: BÍ KÍP CHỌN NGƯỜI CỦA KHƯƠNG TỬ NHA - 6 TIÊU CHUẨN ĐẤT GIÁ.

(bài rất hay, suy xét được tâm người thông qua đạo xử thế, ai cũng nên đọc)

Trong Văn Hóa Á Đông, Khương Tử Nha là một quân sư tài ba, một nhà chính trị đại tài với công góp phần lập nên sự nghiệp nhà Chu kéo dài hơn 800 năm.

Nhiều bậc hiền tài đã tìm đến trí tuệ của Khương Tử Nha để hiểu thấu lòng người thông qua đạo xử thế, từ đó tìm ra người tài giỏi cùng nhau lập nên nghiệp lớn.

Sau đây là 6 tiêu chuẩn chọn người Khương Tử Nha, hay còn gọi là lục thủ để chọn người nhân ái, chính nghĩa, trung thực, thành tín dũng cảm và mưu lược.

Bạn nào làm leader đội nhóm doanh nghiệp, làm lãnh đạo, làm nhân sự,... muốn tuyển chọn được người tài hợp tác dài lâu, tránh xa được kẻ gian trá phá hoại đội hình thì nên đọc kỹ rồi suy ngẫm!

=====

Vào một ngày nọ, Chu Văn Vương hỏi: “Làm cách nào để tuyển chọn được nhân tài?”

Thái công đáp (tức Tề Thái công, Khương Tử Nha được gọi như thế vì là vị quân chủ đầu tiên khai lập nước Tề):

Muốn tìm ra người tài, cần suy xét đến 6 yếu tố sau:

Hãy tạo điều kiện làm cho họ giàu có; làm cho họ được tôn quý; giao cho họ xử lý vấn đề quan trọng liên quan đến của cải vật chất; cử họ đến nơi nguy hiểm; giao cho họ những việc phức tạp. Đó là những thử thách.

Người giàu có nhưng không vi phạm lễ pháp. Đó là người nhân ái.

Người được tôn quý nhưng không khinh thường người khác. Đó là người chính nghĩa.

Người được giao xử lý hoàn thành vấn đề quan trọng liên quan đến của cải vật chất, nhưng không hề suy suyển. Đó là người trung thực.

Người nói được làm được, lời nói và hành động song hành với nhau. Đó là người thành tín.

Người được giao nhiệm vụ nguy hiểm nhưng không sợ hãi, thoát được hiểm nguy và hoàn thành nhiệm vụ. Đó là người dũng cảm.

Người được giao công việc phức tạp nhưng không hề bối rối, biết ứng biến để xử lý thành công. Đó là người đa mưu túc trí.

(Biên tập từ nguồn sưu tầm)

=====

Lời của Khương Tử Nha đã giúp nhiều nhà lãnh đạo tìm ra nhân tài trong lĩnh vực tuyển dụng chọn người.

Tuy nhiên, một nhà lãnh đạo nếu chỉ biết “tuyển người” nhưng lại không biết “dùng người”; khả năng gắn kết, xây dựng đội ngũ lại yếu kém thì chắc chắn việc gì cũng đổ bể, có bao nhiêu đội nhóm cũng không thể trụ vững!

ST

BÀI 120: ĐÂY LÀ CÁCH KHIẾN BẠN NHỚ ĐƯỢC 90% NHỮNG GÌ ĐÃ ĐỌC.

Đọc đơn thuần không mang đến cho bạn kiến thức.

Bạn không nhớ 100% những gì vừa đọc cũng không sao cả nhưng nếu bạn muốn nhớ 90% những gì đã đọc, bạn phải chủ động và chủ đích tìm hiểu sâu hơn về những ý tưởng bạn bắt gặp trong cuốn sách của mình.

Đó là một phương pháp hay để bạn nhớ những gì mình đã đọc, đặc biệt là khi bạn có ý định áp dụng những ý tưởng đó vào cuộc sống của mình. Bạn đã bao giờ đọc một trang sách rồi chắc chắn một ngày nào đó có thể áp dụng cho cuộc sống của mình chưa? Với cuộc sống bộn bề biết bao nhiêu là công việc phải làm, dần dần những trang sách đó sẽ bị phai mờ đi.

Hầu hết mọi thứ mà bộ nhớ ngắn hạn bắt gặp sẽ bị lãng quên (và những thứ bạn đọc hóa ra vô dụng) nếu bạn không chuyển thông tin vào bộ nhớ dài hạn của mình.

Nghiên cứu cho thấy việc tóm tắt những điểm nổi bật của một cuốn sách có thể giúp bạn nâng cao hiểu biết. Ghi chú trong khi đọc cho phép bạn liên kết với ý tưởng của tác giả. Nó cũng giúp bạn tích lũy ý tưởng theo thời gian.

1. Mục tiêu rõ ràng giúp việc đọc hiệu quả hơn nhiều

Bạn có thể đọc để tìm kiếm thông tin, kiến thức thú vị, thông tin nhanh hoặc để cải thiện bản thân.

"Điểm khởi đầu của kỹ thuật ghi chú là mục đích của việc đọc. Tại sao bạn lại đọc nó? Tại sao bạn lại cố gắng ghi chép? Bạn đang hy vọng đạt được điều gì?" Scott Young viết.

Ghi chép biến việc đọc thành một nhiệm vụ - một nhiệm vụ tìm kiếm những ý tưởng hay nhất, chất lọc từ hàng trăm trang sách và giữ chúng để sau này áp dụng trong cuộc sống.

Một số người cho rằng việc ghi chép phá vỡ mạch đọc của họ và làm giảm sự hiểu biết. Bí quyết là hãy thử nghiệm các phương pháp khác nhau và duy trì phương pháp phù hợp với bạn, giúp bạn tập trung và học nhanh hơn. Hệ thống ghi chú có thể giúp bạn tập trung đọc hơn.

2. Cách ghi chú khi đọc

Một số chiến lược ghi chú phổ biến bao gồm: ghi chú nhanh ở lề và ở cuối mỗi trang (nếu là sách giấy chứ không phải sách điện tử), gạch chân các câu, khoanh tròn các ý tưởng nổi bật đối với bạn hoặc đánh dấu các từ và cụm từ khóa, sử dụng ghi chú dán hoặc giấy ghi chú để viết ra các ý chính từ mỗi chương hoặc ghi nhật ký chỉ để tóm tắt hoặc điểm nổi bật của cuốn sách và nghỉ giữa các chương để ghi lại các ý chính.

Nếu bạn ghi chú trên ứng dụng, bạn vẫn có thể ghi lại và sắp xếp các suy nghĩ, từ khóa và tóm tắt của mình - bạn có thể sắp xếp các ý tưởng từ mọi cuốn sách thành các "ghi chú" riêng lẻ. Bạn có thể sử dụng chức năng đánh dấu để đánh dấu văn bản bằng các màu khác nhau.

Nếu mục tiêu của bạn là hiểu sâu và ghi nhớ nội dung hoặc ý tưởng trong một cuốn sách, các nghiên cứu cho thấy tốt nhất bạn nên đọc sách giấy.

Đọc sách là một trong những cách học tốt nhất. Nếu mục đích của bạn là ghi nhớ những gì bạn đang đọc để sau này sử dụng, đừng quên ghi chú theo cách của riêng bạn.

Nếu bạn không muốn làm gián đoạn quá trình đọc, hãy làm nổi bật hoặc ghi chú nhanh các ý tưởng ở bên cạnh hoặc ở phía dưới. Đó là cách tiếp cận tốt nhất. Nó không chủ động thu hút sự tham gia của bộ não hoặc mất quá nhiều thời gian.

Nó cũng làm giảm thời gian và năng lượng bạn phải dành cho các ghi chú, đồng thời tăng khả năng hiểu và duy trì khả năng đọc của bạn. Mục đích của ghi chú theo phương pháp này chỉ là tương lai khi bạn cần ý tưởng thì bạn có thể dở lại.

Ghi chú đạt chuẩn là một ghi chú thu hút sự chú ý của bạn ngay sau khi bạn nhìn thấy nó, và là tài liệu để bạn sau này tham khảo.

Ghi chú hiệu quả có thể giúp bạn sắp xếp các ý tưởng của mình, suy nghĩ chín chắn về những gì bạn đang đọc và tự rút ra kết luận tốt hơn.

Nat Eliason nói: "Khi bạn phát triển nhiều ý từ một ý tưởng chính, bạn có thể sắp xếp các ghi chú đó thành những ý tưởng lớn hơn."

3. Thiết lập hệ thống ghi chú phù hợp với bạn

Việc thiết lập hệ thống sắp xếp các ý tưởng thú vị trong sách cho phép bạn phản ánh thông tin sau này và tận dụng tối đa bộ sưu tập sách của mình.

Nếu bạn quan tâm đến việc ghi nhớ những ý tưởng bất gặp trong những cuốn sách phát triển bản thân và nếu bạn quan tâm đến việc tạo ra những ý tưởng của riêng mình, hãy nhớ ghi chú lại.

Ghi chú trong khi đọc sách không phải là một việc vất vả. Hãy cân nhắc mục tiêu của bạn là gì và bạn sẽ đạt được điều gì. Đọc sách sẽ là một trải nghiệm thú vị.

Mai Lâm | Theo Nhip sống kinh tế

ST

BÀI 121: THA THỨ CHO NGƯỜI KHÁC LÀ BẢO VỆ CẢM XÚC CỦA CHÍNH MÌNH.

Đừng tập trung tìm hiểu lý do tại sao một người gây ra nỗi đau cho bạn. Bạn sẽ không bao giờ biết được ý định thực sự của họ hoặc liệu họ có thực sự định làm tổn thương bạn hay không.

Tốt hơn hết, bạn nên hướng đến việc chấp nhận thay vì giải mã, mổ xẻ hoặc biện minh cho những gì đã xảy ra. Bế tắc trong việc cố gắng hiểu nó là một hình thức chống lại việc cảm nhận hoặc trốn tránh. Và tất cả những điều đó chỉ gây nên sự sao nhãng vào việc chính. Bắt đầu từ việc đi tìm lại tận gốc và nhớ tận gốc nỗi đau.

Cảm nhận về chấn thương không có nghĩa là bạn sẽ không bị kích hoạt để quay lại với nó. Chấn thương giống như một cơ quan vô hình tách biệt khỏi trái tim tôi, trong những tình huống nhất định, và đồng nhịp với tim tôi, đập mạnh những nỗi đau vào thặng tĩnh mạch. *Một phần của việc tự tha thứ và chữa lành là chấp nhận nỗi đau khi nó áp đến và không phán xét bản thân.*

(trích Bỏ mặc hay bao dung)

--

ST

BÀI 122: TÂM THƯ.

Gửi một ai đó đang chán nản,

Cuộc sống có những ngày vui và cũng có những ngày buồn, nếu như ngày nào cũng vui thì chắc có lẽ chính ta sẽ thấy bình thường chẳng có gì vui nữa, nhưng chỉ khi trải qua những ngày buồn chán thì ta sẽ biết trân trọng những ngày vui biết bao.

Ước gì mỗi khi buồn chán, ta vẫn đủ tỉnh táo một chút để rời nghĩ khác đi vì chỉ khi ta thay đổi được niềm tin bên trong chính mình thì mọi hành động, lời nói và kết quả bên ngoài sẽ thay đổi.

Khi chán nản, hãy nghĩ xem ta được lợi lạc gì trong thời gian mình chán nản? mình còn lại bao nhiêu ngày để dần vật, còn bao nhiêu thời gian để phung phí? Ta có vui mấy thì một ngày cũng phải qua đi, ta có buồn một mấy thì một ngày cũng kết thúc. Nhân ra điều này rồi, ta liệu có dễ dàng để sống trọn vẹn hơn trong từng giây phút vui buồn không?

Khi những khó khăn, bão tố không ngừng ập đến ta có đủ can đảm để tĩnh lại và nghĩ xem tại sao đến giây phút này ta vẫn còn đang sống. Sự sống thật sự có ý nghĩa gì? Ta sống, vì có nhiều người còn rất yêu thương ta và chính ta cũng luôn yêu thương ai đó. Ta sống, bởi còn có nhiều điều đáng khám phá, đáng học hỏi, và còn có những việc ý nghĩa cần làm. Ta sống, vì chắc chắn có ai đó sẽ cần ta giúp đỡ và đóng góp cho hạnh phúc của họ. Ta sống, vì ta còn cần phụng sự cho cuộc đời để trả ơn cho những điều tốt đẹp mà ta đã nhận. Và hãy xem trên thế giới một giây có bao nhiêu người phải rời đi, chúng ta vẫn còn sống chính là niềm hạnh phúc.

Khi phiền muộn vì một ai đó khiến mình tổn thương, hãy nghĩ xem thật ra cuộc sống là những phép trừ, gặp nhau một lần là ít đi một lần, sống hết một ngày là giảm đi một ngày, có gì đáng để phí hoài? Không quên tình nghĩa, không nghĩ thị phi, không chấp oan trái, không thẹn với lương tâm của chính mình là được. Có cơm để ăn, có nước để uống, có áo để mặc, có giường để ngủ, có núi để leo, có sách để đọc, có việc để làm, có đường để đi, có sao phải bận tâm quá nhiều đến những ngoại cảnh tiêu cực xung quanh. Nên ai nói gì, cư xử với mình tệ thế nào, thôi cứ kệ đi.

Nếu cảm thấy mình quá khổ hãy thì hãy... đến bệnh viện, nơi có những người đang hấp hối, đối với họ chỉ cần được một hơi thở thôi là quá hạnh phúc rồi. Hãy đến trại trẻ mồ côi, nhìn những đứa bé hồn nhiên ngây thơ, không cha không mẹ, không tình thương của những người thân, vì còn quá bé nên chúng còn không biết được bố mẹ là gì, chúng chỉ biết sống và cười.

Khi nổi giận, hãy nghĩ xem có nên vì những chuyện đó, vì những người đó mà ám ức? Có nhất thiết phải trở thành một nạn nhân yếu đuối đến vậy không? Khi giận dữ cũng hãy nghĩ về những vết thương tổn trong tâm hồn, chúng cần được yêu thương, chăm sóc, việc đó cần làm ngay chứ không thể trì hoãn thêm một ngày nào nữa.

Khi tính toán, hãy nghĩ xem một người đều đến và đi với hai bàn tay trắng, có gì đâu mà phải giữ sao phải chi li so bì, toan tính thiệt hơn cho một mẻ? Chi

bằng đưng so đo nữa, để ta được làm một người vui vẻ dễ chịu, chẳng phải tốt hơn nhiều sao?

Còn được sống là còn vui

Ngày mới bắt đầu

Trời lại sáng

Cuộc sống này ngăn ngủi lắm, đừng tiếp tục vô trách nhiệm với bản thân bằng những lo âu, buồn chán, mệt mỏi. Hãy cho chính mình một cơ hội để sống những ngày vui vẻ hạnh phúc, được sống tận hưởng những ngày tháng tươi đẹp. Để rồi khi không còn nữa, ta sẽ không phải hối tiếc.

ST

BÀI 123: HÃY MỈM CƯỜI LÊN BẠN NHÉ.

- Khi bạn buồn phiền hãy nghĩ cuộc sống là phép trừ, gặp một lần bớt một lần, còn có gì phải khổ não đây. Không quên ơn người giúp mình, không trách móc quá khứ của người khác, không giữ mãi trong lòng hận thù với người khác, tự khắc bạn sẽ thấy cuộc đời sao mà an yên, bình lặng đến vậy.

- Khi bạn gặp phải chuyện đau buồn, không như ý hãy nghĩ rằng cuộc sống chính là một lần phải vượt qua. Kiếp người khi đến tay không, ra đi cũng tay không, không mang đến hạt cát mà cũng không mang đi một áng mây nào.

- Khi bạn bất mãn, hãy nghĩ đến những người nghèo khổ kém may mắn hơn ta, biết đủ mới là hạnh phúc. So với người bệnh, hạnh phúc của ta là sống khỏe mạnh. So với người đã khuất, hạnh phúc của ta là còn sống. Người ta muốn sống tốt thì tâm phải giản đơn, phải hồ đồ một chút.

- Khi bạn cảm thấy không vui, hãy tự hỏi rằng mình còn lại bao nhiêu ngày để có thể dần vật. Nghĩ kỹ rồi, bạn sẽ không buồn nữa. Đồng hồ cát kia nào có lúc nào ngừng rơi, thời gian vô tình chẳng biết chờ ai.

- Khi bạn tức giận hãy nghĩ rằng liệu có cần phải khổ tâm vì một người không đáng hay không, ăn ngon, ngủ ngon, chăm sóc tốt, biết cách tiêu tiền là được rồi.

- Khi bạn muốn so đo tính toán, hãy nhớ lại rằng con người đến thế gian này cơ bản là tay không, hà có gì phải tính toán thiệt hơn, không chịu nhường một bước đây? Nói nhiều sẽ làm tổn thương người khác, so đo nhiều lại tổn hại tinh thần, vừa hại người lại hại mình, kết quả là hao tâm tổn sức. Một đời người thực ra chỉ cần không làm chuyện phải hổ thẹn với lương tâm, tự tại an nhàn đã là quý lắm rồi!

- Hãy sống sao cho thật vui vẻ. Có cơm thì ăn, buồn ngủ thì lên giường, có quần áo để mặc, có núi để leo, có nước để uống, có sách để xem, có việc để làm, có đường để đi, có người làm bạn là tốt nhất! Sống vui vẻ thực ra không khó, hãy bỏ hết toan tính chức to quyền nhỏ. Sau này già rồi, ai còn để ý chiếc mũ quan trên đầu bạn to bao nhiêu nữa đâu?

- Sống vui vẻ mới là tốt nhất, chẳng việc gì phải để ý tiền ít tiền nhiều. Sau này già rồi, chết đi ai còn để ý bạn là ăn mày hay là người giàu có? Ai cũng có phiền muộn, hàng ngày đều có buồn phiền, quan trọng nhất là bạn không để ý đến nó, sống vui vẻ thì buồn phiền sẽ tự nhiên tan mất. Phiền não ngày ngày đều có nhưng nếu không tự tay nhặt lên thì người ta đâu phải u sầu nhiều đến vậy...!!!

ST

BÀI 124: LỘC TRONG TỪ TÂM Ý.

Người có ý thiện, chắc chắn an vui và thanh thản đi với người đó như hình với bóng.

Người có ý ác, không cẩn thận khổ não phiền muộn sẽ luôn song hành.

Ý chỉ là ý, nhỏ nhặt và vụn qua. Nhưng có ý nghĩ mới có lời nói và hành động.

Một hành động không thiện, thì bao tai hoạ dập vùi.

Ví như có ác ý mắng chửi người một câu. Bị người hận thù rồi đánh lại. Có phải chỉ gieo có một nhân mà nhận bao quả khổ trên thân hay không?

Sống thiện cần có ý thiện. Chưa có ý thiện nhiều thì dùng tri kiến giải thoát mà lọc trong dần. Biết điều gì nên làm, điều gì không nên làm. Điều gì giúp an vui, điều gì chỉ mang lại thêm nhiều khổ đau hệ lụy.

Làm được một ngày, là đời an vui được một ngày. Làm được nhiều ngày, liền có nhiều ngày an vui. Vậy nên cứ cần mẫn làm, sẽ có cả đời tự tại an vui.

ST

BÀI 125: CUỘC SỐNG.

1. Là một con người có thể nghèo tiền, nghèo bạc chứ đừng bao giờ nghèo nhân cách và đạo đức.

2. Sự thủy chung và lòng chân thành là nền tảng của hạnh phúc trong bất kỳ mối quan hệ nào.

3. Bề ngoài sang đẹp đến đâu mà tâm hồn khuyết tật thì cũng không có giá trị. Vì vậy, cái đẹp cần siêng năng trau dồi mỗi ngày chính là cái đẹp từ trong tâm hồn.

4. Nếu không dùng lời nói để xoa dịu, yêu thương thì nên im lặng. Đừng nên nói những lời dèm pha, sấm soi, gây đau khổ cho bất cứ ai vì ta không là họ, không thể hiểu được những góc khuất mà họ đã trải qua.

5. Khi bạn nói ra bí mật của mình, chính bạn còn không giữ được thì trông mong gì người khác giữ bí mật cho bạn.

6. Mỉm cười không mệt, tức giận mới mệt. Đơn thuần không mệt, phức tạp mới mệt. Chân thành không mệt, giả dối mới mệt. Rộng rãi không mệt, ích kỷ mới mệt. Được mất không mệt, tính toán mới mệt. Thề chât mệt không hẳn là mệt. Tâm can mệt mới là mệt.

7. Đừng sợ khi bị chỉ trích. Nếu nó không đúng sự thật, bỏ qua nó. Nếu nó không công bằng, tránh bị tổn thương vì nó. Nếu nó khờ khạo, mỉm cười với nó. Còn nếu nó đúng, học từ nó.

8. Trong cuộc sống :

- Nếu lấy tiền tài làm trung tâm, bạn sẽ rất vất vả.

- Nếu xem con cái là tất cả, bạn sẽ bị mệt mỏi.

- Nếu nghĩ ái tình là lẽ sống, bạn sẽ nhận thương đau.

- Nếu coi hơn thua là mục tiêu, bạn sẽ luôn bất an.

- Nếu dùng khoan dung làm cách sống, bạn sẽ thấy hạnh phúc.

- Nếu lấy “biết đủ” làm tiêu chí, bạn sẽ luôn vui vẻ.

- Nếu biến cảm ơn thành đồng lực, bạn sẽ trở nên lương thiện.

-An Lành-

Page: Chill Radio

ST

BÀI 125: THAY VÌ.

☀️ *Thay vì ngồi phán xét người khác, hãy dành thời gian quán xét lại chính mình.*

☀️ *Thay vì đi cầu an giải nghiệp, hãy học cách tu tập để tạo phước cho bản thân.*

☀️ *Thay vì oán trách ai đó làm mình tổn thương, hãy cảm ơn họ đã giúp mình trả nghiệp.*

☀️ *Thay vì tìm cách giúp cho ai đó hết khổ, hãy chỉ cho họ thấy nguồn gốc của đau khổ đến từ đâu.*

☀️ *Thay vì tìm gì đó để khoả lấp nỗi buồn, hãy nhìn xem nỗi buồn nó đến và đi, sinh và diệt như thế nào.*

☀️ *Thay vì dành thời gian tìm kiếm sự hoàn hảo, hãy học cách nhìn ra điều hoàn hảo trong sự bất toàn.*

☀️ *Thay vì mãi chật vật để thay đổi hoàn cảnh, hãy thay đổi tư duy và nhận thức của chính mình.*

☀️ *Thay vì cứ tìm cách chạy trốn những phiền não, hãy học cách bỏ xuống những nguyên nhân đưa đến muộn phiền.*

☀️ *Thay vì cầu nguyện ai đó ban cho mình an vui, hãy học cách tránh xa các việc làm bất thiện.*

☀️ *Thay vì cố tìm kiếm một điều nào đó chưa rõ ở tương lai, hãy trọn vẹn với những thứ đang có mặt ngay hiện tại.*

☀️ *Thay vì ảo tưởng về cảnh giới sau khi chết, hãy học cách sống trong chánh niệm, tỉnh thức ngay bây giờ...!!!*

ST

BÀI 127: MỤC TÍCH TỐI THƯỢNG CỦA CUỘC ĐỜI MỖI CON NGƯỜI.

Ông bạn người Mỹ ghé nhà chơi, thấy trong nhà tôi vừa có bàn thờ Phật, vừa có tượng chúa Jesus một bên. Ông hỏi "*ông theo tôn giáo nào mà có cả Chúa lẫn Phật trong nhà?*" Tôi nói "*tôi không theo tôn giáo nào hết. Tôi thờ Phật và để tượng Chúa Jesus để nhắc nhở tôi những điều vĩ đại mà họ đã dạy.*"

Ông bạn hỏi "*vậy những lời dạy nào của họ mà ông muốn nhớ để làm mỗi ngày?*" Tôi nói "*Khi mình biết thương yêu kẻ khác với cái lòng bao dung tha thứ là lúc đó Ngài hiện diện trong mình. Câu chuyện người đàn bà ngoại tình mà bao nhiêu người muốn ném đá cho bà ta chết. Chúa Jesus bảo ai chưa bao giờ có tội thì hãy ném đá bà ta trước. Đâu ai ném được cục đá vì có ai mà không có tội. Đó là lời dạy của Chúa Jesus. Lời dạy này nhắc nhở chúng ta cần biết bao dung, tha thứ.*"

Phật dạy, đứng trước mọi sự việc, tâm mình cần sáng suốt, hiểu biết được cái thiện, cái ác, cái nhân và quả của suy nghĩ và hành động. Mọi khổ đau đều do tâm mình mà ra. Vậy mình cần soi xét tâm mình mỗi ngày. Phật dạy tám điều tốt cần làm (bát chánh đạo) nhưng mình chỉ cần làm 3 điều đã là quá đủ, đó là suy nghĩ tốt, lời nói tốt, hành động tốt. Một người hành được ba cái tốt này thì chắc chắn sẽ được nhiều người yêu mến. Người được nhiều người yêu mến thường là người có cuộc sống hạnh phúc, mà được hạnh phúc vốn dĩ là mục đích tối thượng của cuộc đời mỗi con người.

Nguồn: Tony Tinh

ST

BÀI 128: ĐIỀU NGUY HIỂM CỦA NGƯỜI TU.

Hoặc có người cứ nghĩ là cả đời này chỉ cần niệm Phật là phước vô lượng; cả đời chỉ cần sống chết với câu niệm Phật là được vãng sinh. Đây cũng là một sự hiểu lầm.

Thương Phật, kính Phật, nhớ Phật là làm theo lời Phật dạy, thực hành Bát Chánh Đạo, tận tụy giúp đỡ mọi người, đó mới là sự cúng dường Phật chân chính nhất, cúng dường như thế mới có phước.

Muốn xin Phật về cõi trời là ước nguyện đáng quý, nhưng không thể bằng cách ngồi một chỗ mà niệm, mà gọi tên Phật suốt ngày rồi bỏ quên hết tất cả, quên chúng sinh, quên thương yêu, quên giúp đỡ...

Không động một ngón tay làm phước thì làm sao có phước, mà không có phước thì Phật không thể rước đi đâu được. Đó là điều chắc chắn.

Nguy hiểm của người tu không tạo được phước là cuộc sống dần dần trở nên khó khăn dù rất mộ đạo, kính Phật.

ST

BÀI 129: THẾ GIỚI NÀY THÍCH NGƯỜI LÀM NHIỀU HƠN NÓI.

Nhưng những lời nói đúng lúc đúng chỗ, cũng nên được coi là một việc làm.

Người đời không trải qua những điều mà bạn nỗ lực, không thể đứng bên ngoài mà nhận định ai sướng khổ hơn ai.

Những mối quan hệ bạn bè, chất lượng là đáng quý, có nhiều bạn không chứng minh chúng ta là người "dễ ợt".

Mong bạn luôn luôn tự mình dịu dàng. Thế giới bao quanh bạn sẽ luôn là điều dịu êm.

ST

BÀI 130: CHỈ CÓ TRẺ CON MỚI BÀN CHUYỆN ĐÚNG, SAI. NGƯỜI TRƯỞNG THÀNH CHỈ NÓI CHUYỆN LỢI ÍCH.

— 1 —

Con trẻ mới nói chuyện đúng sai, người trưởng thành nói chuyện lợi ích
Khác biệt lớn nhất giữa người với người nằm ở nhận thức.

Thứ mà mỗi người nhìn thấy đều chỉ là một phần của thế giới thực tế.

Trước đó tôi luôn luôn lấy một ví dụ như này. Hôm nay nóng quá, đây có phải sự thật? Đây không phải sự thật.

Hôm nay 30 độ, đó mới là thực tế. Nóng là quan điểm của bạn, còn tôi thì thấy bình thường. Sự thật, nó tồn tại khách quan, nó độc lập với phán đoán của con người.

Thế giới hiện thực, nó nhiều khi phức tạp tới nỗi bạn không thể phán đoán được đâu là sự thật.

Chẳng hạn, bạn nhìn vào mặt trên của hình trụ và nói rằng nó là hình tròn.

Bạn nhìn mặt bên thì lại bảo nó là hình vuông.

Cái sự thật mà con cá trong hồ nước trông thấy đó là thế giới này hình cầu, nhưng sự thật mà bạn nhìn thấy lại không phải như vậy, bạn nói với cá, thế giới rộng lớn lắm, rộng lớn hơn cái hồ mà nó đang ở rất nhiều.

Cá lại nói với bạn, thế giới rất lớn, và với nó, thì thế giới lớn như cái hồ vậy.

Bạn và con cá vĩnh viễn sẽ không bao giờ có thể thuyết phục được nhau.

Bởi lẽ bạn luôn cho rằng thứ mình nhận thấy trong tâm nhận thức của mình mới là sự thật.

Vậy phải làm sao?

Có một cư dân mạng chia sẻ một câu chuyện rất thú vị như sau:

"Một lần trên máy bay, có một cô ngồi sang chỗ của mình, tôi nói cô ấy làm ơn chuyển sang ghế của mình để tôi ngồi, cô ấy lại chỉ vào chỗ của mình rồi ngang ngược nói: cháu ngồi đó đi, cô với cháu đổi chỗ."

Vậy là tôi nói với cô ấy: cô ơi cô biết không, nếu mà cái máy bay này nổ, hai chúng ta đều chết cháy, dính vào cái chỗ ngồi này, người nhà cô nhất định sẽ tìm thi thể cô theo số ghế, rồi mang thi thể cháu về nhà để cúng, mỗi ngày con cái cháu chặt yêu quý của cô đều cúi đầu trước cháu, cô có vui không?

Cô ấy nghe xong, không nói không rằng lập tức quay về chỗ ngồi của mình."

Người khác có thể thấy bạn nữ đó không biết kính già nhường trẻ, không biết nhường nhịn hay là một đứa mồm mép, nhưng thế giới của người trưởng thành, rất nhiều trường hợp, không nói chuyện đúng sai, chỉ nói chuyện lợi ích, không để tình cảm xen vào, lấy bằng chứng ra hấn hoi.

Đừng nổi lên cái hứng tranh cãi với đối phương khi họ đang ở trong trạng thái cảm xúc kích động giữa đám đông, bởi lẽ càng tranh cãi, người chịu thiệt cuối cùng sẽ là bạn.

Chỉ có trẻ con mới nói chuyện đúng sai, người lớn là phải nói về lợi ích.

Sự tự giác kỉ luật lớn nhất của người trưởng thành đó là khắc phục cái mong muốn đi "chính" người khác lại.

Quan điểm mỗi người là khác nhau, nếu không đã chẳng sinh ra hai từ "bảo thủ", nếu xảy ra tranh chấp với đối phương, đừng hi vọng lấy cái tình ra để nói chuyện với họ, cũng đừng mong họ thay đổi quan điểm của mình, hãy dùng tới cái lý, đánh vào lợi ích mà triển khai, đúng hay sai, người thông minh ắt hiểu.

— 2 —

Bạn cho là mình đúng, nhưng cũng không cần thiết phải thuyết phục người khác tán đồng với cái đúng đó của bạn

Tiếng anh có một cụm từ là "good for you".

Khi bạn muốn làm một việc gì đó, bạn hào hứng chia sẻ với người khác, rồi sau đó hỏi "Cậu thấy thế nào?", họ có thể nói "Good for you".

Cái "good for you" này, không phải có ý là "Tôi cũng thấy hay lắm", mà ý của nó là, "Cậu muốn làm thì cứ làm thôi, cậu thấy ok là được, không cần phải để ý tới quan điểm của người khác."

Ý gì? Ý là, tôi thấy ra sao không quan trọng, quan trọng là bạn thấy ra sao, bởi lẽ đây là hành vi của bạn, kết quả của bạn, lợi ích của bạn và cả cái giá mà bạn tự phải trả.

Tất cả đều là của bạn, bạn phải chịu trách nhiệm cho nó, còn tôi thì chúc phúc cho bạn.

Còn một câu nữa đó là, "I agree to your disagree", có nghĩa là "ok, tôi đồng ý là bạn không tán thành với tôi."

Ý là, quan điểm của tôi là thế này, bạn không đồng ý, tôi cũng không có vấn đề gì cả, thoải mái thôi.

Tôi chỉ muốn nói với bạn là, bạn nhìn nhận ra sao, tôi không muốn thuyết phục bạn, tôi cũng chẳng thể thuyết phục được bạn.

Quan điểm của chúng ta khác nhau, đây là chuyện rất bình thường.

Vì sao tôi lại nhắc tới hai cụm từ tiếng anh "Good for you" và "I agree to your disagree" này?

Đó là bởi tôi muốn bạn hiểu về một kiểu phương thức tư duy, chính là "biểu đạt nhưng không thuyết phục".

Chúng ta khi đưa ra một quan điểm hay bày tỏ một điều gì đó thì thường có thói quen muốn thuyết phục người khác cũng nghĩ giống mình, nhưng điều này là không cần thiết.

Không phải cứ là bạn cho là mình đúng thì liền đi thuyết phục người khác nghĩ giống mình.

Người khác là người chịu trách nhiệm cho hậu quả trong hành vi của mình, vì vậy, họ có quyền quyết định góc nhìn, quan điểm của mình.

Bạn có thể nói ra, có thể bày tỏ, biểu đạt ra, nhưng bạn không cần phải thuyết phục ai phải giống mình cả.

Sau này, khi bạn bày tỏ xong, họ không đồng ý, bạn có thể nói: "Ừm, good for you, I agree to your disagree."

Lời kết

Dù là bạn bè, công việc hay tình yêu, nếu bạn cảm thấy có sự phù hợp đặc biệt với đối phương, giao tiếp thoải mái, vui vẻ, bạn có biết điều này có ý nghĩa gì không?

1% khả năng bạn đã gặp được tri kỷ.

99% khả năng bạn đã gặp một người có chỉ số IQ và EQ kinh nghiệm cao hơn bạn và họ chỉ đang tỏ ra bao dung với bạn vì một lý do nào đó.

Chỉ cần họ muốn, họ có thể giống như mọi người ở cùng cấp độ với bạn, khiến bạn cảm thấy dễ chịu như một làn gió xuân.

Trong cuộc sống, sẽ luôn gặp phải những người như này:

Quan điểm của họ vĩnh viễn được quyết định bởi đối phương. Chỉ cần đối phương tán đồng, họ sẽ phản đối, hoặc ngược lại.

Bạn nói con lạc đà lớn hơn con ngựa, họ sẽ nói, tôi từng gặp con lạc đà nhỏ, nó nhỏ hơn con ngựa.

Lúc này, việc bạn cần làm là mỉm cười thân thiện, nói với họ "ừm, bạn nói gì cũng đúng hết", rồi hãy im lặng.

Bởi lẽ dù có tiếp tục tranh luận, bạn cũng sẽ chẳng bao giờ có thể giúp họ thiết lập được một thế giới quan điểm toàn diện hơn, bởi chính họ cũng luôn chỉ chìm đắm trong thế giới nhỏ bé của mình rồi dương dương đắc ý.

Sự tự giác kỉ luật lớn nhất của một người trưởng thành đó là cố gắng tương thích với nhiều quan điểm trên thế giới này, khắc phục cái mong muốn muốn thay đổi người khác của mình lại.

Theo Doanh nghiệp và Tiếp thị

ST

BÀI 131: TÔI TỪNG ĐỌC ĐƯỢC MỘT CÂU NÓI RẤT HAY THẾ NÀY.

"Bạn giúp người ta bằng 100% tấm lòng, đến một ngày bạn chỉ bằng lòng giúp 80% người ta sẽ coi tất cả ân nghĩa của bạn như chưa từng có. Một bát gạo tạo nên ân nhân, một đấu thóc tạo nên kẻ thù, lời người xưa không sai. *Đừng quá dễ dãi dốc hết lòng dạ, hãy giữ lại một chút kiêu hãnh và lòng thương cho chính mình. Nhớ kỹ, thứ lạnh lùng nhất là lòng người.*"

Ngày đó, bản thân cảm thấy làm gì có chuyện như vậy. Mình giúp ai, mình hỗ trợ ai thì mình cứ hết lòng hết dạ, có sao đâu.

Nhưng cho tới một ngày, tôi gặp rất nhiều người làm cho bản thân thấu hiểu hai chữ "không ngờ".

Ok, mình giúp họ, mình đối tốt với họ khi họ nhờ vả. Suy nghĩ mình rất vô tư, không có vấn đề gì. Thế nhưng đến lần thứ 3, thứ 4 tôi không làm nữa lại quay ra trách móc tôi.

Ô hay, đó là nghĩa vụ của tôi chắc? Buồn cười à nha!

Khi họ làm điều gì đó cho mình thì họ lại tính toán thiệt hơn, so đo đủ đường. Hầy, buồn biết bao nhiêu.

Nhớ, khi mình giúp đỡ ai đó, hãy giúp đỡ một cách khôn ngoan. Cho người ta cái cần câu để người ta tự biết đường sinh tồn, chứ đừng "đây tôi biếu anh luôn con cá", xong là xong!

Vậy nên mới nói: "Thiện không đúng chỗ, là ác. Ác đúng chỗ, là thiện."

ST

BÀI 132: ĐẠO LÝ NHÂN SINH.

Đời người ngắn ngủi vô thường, sinh mệnh chỉ có một không hai. Vậy nên, còn sống chính là thắng lợi, khỏe mạnh mới là điều cần thiết, đừng lãng phí thời gian vào những chuyện vụn vặt nhỏ nhoi.

Dưới đây là 10 câu nói giúp người đọc hiểu đạo lý nhân sinh và cũng là những câu nói giúp người đọc có sự lựa chọn đúng đắn trong cuộc đời của mình.

- *Giữa người với người chính là một loại nhân duyên. Giữa tâm với tâm chính là một loại giao lưu chia sẻ. Giữa tình yêu và tình yêu chính là một loại cảm tình. Giữa tình cảm với tình cảm chính là một loại thật lòng, thật dạ. Giữa sai lầm với sai lầm, cần một loại tha thứ.*

- *Giữa người với người, phải trao cho nhau tình yêu thương, phải vui với việc giúp đỡ người khác. Bởi vì, khi bạn tặng hoa hồng cho người khác, trên tay bạn sẽ còn lưu lại hương thơm. Yêu thương người khác kỳ thực chính là yêu thương bản thân mình. Hãy đem tình yêu thương để sưởi ấm trái tim của người khác, lúc ấy bạn chính là những tia nắng ấm áp của mặt trời.*

- *Thế gian quá rộng lớn mà lòng người lại quá phức tạp, sao có thể không gặp phải tiểu nhân? Cõi hồng trần rất thâm sâu mà người trần lại ưa thích những điều hào nhoáng, phù phiếm, sao có thể không gặp chuyện phiền lòng? Nghĩ phải đơn giản một chút bởi vì sống trên đời phải thích ứng với mọi hoàn cảnh. Coi nhẹ một chút bởi vì trên đỉnh đầu còn có một bầu trời xanh.*

- *Phải biết trân quý người bên cạnh mình, bởi vì mỗi một thời, một khắc ở nhân gian càng ngày càng ít đi, cuối cùng còn phải chia lìa. Không cần tranh giành, không cần đấu khí, tranh hơn thua, vui vẻ trò chuyện để hiểu nhau mới là quan trọng. Phải biết trân quý người đối xử tốt với mình, bởi vì một khi đã đánh mất đi rồi thì tìm đâu cũng không được lại nữa.*

- *Cuộc sống đơn giản mới là cuộc sống hạnh phúc. Đời người gặp được sự tình gì cũng không nên nghĩ phức tạp. Tâm tình một khi nặng gánh thì sống cũng mệt mỏi. Nên bỏ đi những ký ức không tốt đẹp trong trí nhớ, sống một cuộc sống vui tươi, an hòa cùng mọi người.*

- *Sống trên đời cũng đừng quá so đo tính toán. Cổ ngữ nói: “Trăm sự do tâm khởi, nụ cười giải ngàn sầu”. Tâm tính tốt là người bạn tốt nhất trong cuộc đời, nó khiến người ta sống sung sướng, thoải mái và bình an, khỏe mạnh.*

- *Người đến khi có tuổi nhất định phải để tâm được thanh thản. Ít một chút giận giữ, nhiều một chút rảnh rang, “thân vội nhưng tâm nhàn” là những điều không dễ dàng đạt được. Nhưng “thân vội mà tâm cũng vội” thì tất sẽ sinh ra loạn.*

- *Chẳng phải người ta vẫn nói “biết đủ thường vui” sao? Sở dĩ người ta vui là bởi vì cái tâm không bị vướng bận, tuy rằng của cải vật chất không quá nhiều. Tâm lượng sung túc, rộng lớn chính là tài phú thực sự của đời người.*

- *Con người còn sống ngày nào thì ngày ấy chính là phúc khí. Đời người ngắn ngủi, không cần phải nuối tiếc những việc đã qua. Mặt trời lặn, mặt trời lại mọc, buồn thì một ngày cũng trôi qua, vui thì một ngày cũng trôi qua cho nên đừng để tâm vào những chuyện quá vụn vặt, nhỏ nhoi. Hãy để tâm được thoải mái thì thân thể mới thoải mái.*

- Con người sống trên đời, kỳ thực cũng không cần nhiều thứ lắm, chỉ cần sống khỏe mạnh, chân thành yêu thương mọi người thì đó vẫn được coi là một cuộc sống giàu có, sung túc. Cuộc đời này, còn sống chính là thắng lợi, kiếm tiền chính là trò chơi, khỏe mạnh mới là điều cần thiết, vui vẻ hạnh phúc là điều mọi người mong ước nhưng được trở về nơi tốt đẹp mới là mục đích...!!!

ST

BÀI 133: 15 ĐIỀU HÃY LUÔN NÓI VỚI CHÍNH MÌNH ĐỂ CÓ MỘT 2023 TỐT HƠN.

1/ Bạn không thể nào kiểm soát được tất cả mọi thứ xảy ra đến với mình. Nhưng bạn hoàn toàn có thể kiểm soát được cách phản ứng. Cách phản ứng sẽ nói lên bạn là ai. Hãy nhớ, không tức giận bạn đã thắng.

2/ *Bạn phải sẵn sàng chấp nhận những điều sẽ xảy đến với mình, chỉ cần khi nó đến, bạn luôn đối mặt với tất cả những gì tốt đẹp nhất bạn có.*

3/ Mắc sai lầm, còn hơn là một sự hoàn hảo giả tạo.

4/ *Thắng, không có nghĩa là bạn giỏi. Thua, cũng không có nghĩa là bạn tệ hại.*

5/ Lúc nào cũng cần lạc quan và tích cực.

6/ *Thử thách sẽ trở thành chướng ngại vật nếu bạn đồng ý khuất phục nó.*

7/ Làm hài lòng người khác là cách nhanh nhất để đánh mất bản thân mình.

8/ *Có một sự khác biệt rõ rệt giữa sự mệt nhọc đơn thuần và mệt nhọc vì theo đuổi cái mà ta là đam mê. Hãy luôn là về sau.*

9/ Đừng tốn thời gian vào những thứ không quan trọng, bởi thời gian vốn dĩ tự thân nó đã rất quan trọng.

10/ *Tương lai luôn khác xa với hiện tại, còn khác như thế nào, tất cả là do bạn.*

11/ Hạnh phúc sẽ luôn tới vào lúc bạn không ngờ.

12/ *Hãy tập trung vào những thứ khiến bạn tốt hơn, chứ không phải là luôn nghĩ làm thế nào để tốt hơn.*

13/ Tình yêu có thể không có, nhưng những người bạn sẽ khiến bạn giàu hơn.

14/ *Biết quá nhiều thứ nhưng mỗi thứ một chút bề mặt sẽ dễ khiến bạn trở thành vô dụng. Hãy am hiểu sâu sắc một thứ nào đó mà thôi.*

15/ Không có đam mê cũng chẳng sao. Nó là thứ cần cả một hành trình để tìm thấy.

ST

BÀI 134: 25 LỜI DẠY VỀ VIỆC ĂN NÓI ĐỂ TRÁNH KHẨU NGHIỆP.

1. Nói năng đừng có tánh châm chọc, đừng gây thương tổn, đừng khoe tài cán của mình, đừng phô điều xấu của người, tự nhiên sẽ hóa địch thành bạn.

2. *Việc chưa xảy ra, không nên nói linh tinh.*

3. Nếu ta không thích người khác nói lời thô ác với mình, thì người khác cũng như thế. *Vậy tại sao ta lại nhục mạ họ?*

4. *Một người không thể gọi là khôn ngoan vì anh ta biết nói hay; nhưng nếu anh ta có bình an, tình yêu thương, và sự dũng cảm thì anh ta mới thật sự được gọi là khôn ngoan.*

5. Lời nói có sức mạnh vừa phá hủy, vừa hàn gắn. *Khi lời nói vừa chân thành, vừa hòa ái, chúng có thể thay đổi cả thế giới.*

6. *Làm việc gì cũng cần phải để cho mình một đường lui. Người độ lượng rộng rãi có thể bao dung người khác. Không nên làm gì, nói gì cũng làm đến tận tuyệt, cùng cực.*

7. Ác khẩu, mãi mãi đừng để nó thốt ra từ miệng chúng ta, cho dù người ta có xấu bao nhiêu, có ác bao nhiêu. *Bạn càng nguyên rủa họ, tâm bạn càng bị nhiễm ô, bạn hãy nghĩ, họ chính là thiện tri thức của bạn.*

8. *Người khôn ngoan có tính kỷ luật về thân, khẩu, ý. Họ thực sự kiểm soát rất tốt những điều đó.*

9. Hứa hẹn là một loại chấp niệm, cả đời đa tình, là phúc hay họa đều khiến đôi bên đau khổ.

10. *Đừng khăng định về cách nghĩ của mình quá, như vậy sẽ đỡ phải hối hận hơn.*

11. Nói một lời dối gian thì phải bịa thêm mười câu không thật nữa để lấp vào, cần gì khổ như vậy?

12. *Im lặng là một câu trả lời hay nhất.*

13. *Nói chuyện phô trương: cái bản thân có, người khác không hưởng nhờ, cái bản thân có, không biết chừng người khác còn có cái tốt hơn.*

14. Nói chuyện nặng nề: nhân sinh nhiều muộn phiền, ai cũng muốn nhẹ nhõm, đừng khiến ai cảm thấy gánh nặng vì lời nói của mình. Không nói được lời hay, hãy lấy im lặng là vàng.

15. *Đánh giá học vấn:* kiến thức mênh mông như biển mà hiểu biết của con người chỉ là một giọt nước, sao tự nhận mình là biết hết mà đánh giá người khác.

16. *Đánh giá gia đình:* gia đình với ai cũng thiêng liêng như nhau, tôn trọng gia đình người khác cũng như tôn trọng gia đình mình.

17. *Đánh giá đức hạnh:* mỗi người có những phẩm chất riêng, là tốt hay xấu, cao quý hay thấp hèn hãy để tự mỗi người cảm nhận.

18. *Đúng lý cũng không cần đoạt tận, hãy lưu lại cho người ba phần khoảng trống, đây cũng là lưu được chút khoan dung cho mình.*

19. Tài năng đừng quá ngạo mạn, hãy lưu lại cho người ba phần khoảng trống, đây cũng là lưu chút đức khiêm hư cho mình.

20. *Biết rõ về một người, không cần nhất thiết phải tận nói, hãy lưu lại cho người ta ba phần khoảng trống, đây cũng là lưu lại chút “khẩu đức” cho mình.*

21. *Đừng bao giờ bình xét về gia cảnh của ai đó, vì sự giàu nghèo của họ không liên quan gì đến bạn.*

22. *Đừng tùy tiện nổi giận với người khác, không phải họ đang nợ bạn mà có lẽ chính là bạn đang nợ họ, và giờ đến lúc bạn phải trả cái nợ đó.*

23. *Đừng bàn luận nhiều về cách hành xử của người khác, vì có thể họ chính là chiếc gương của bạn, nhờ tấm gương đó mà bạn nhận ra những thiếu sót của bản thân.*

24. *Việc của người khác, nên cẩn thận khi nói.*

25. *Có công không cần đòi hỏi tận cùng, hãy lưu lại cho người ba phần khoảng trống, đây cũng là lưu được chút khiêm nhường cho mình.*

Tu cái miệng là tu hơn nửa đời người, cuộc sống sẽ vui vẻ, ý nghĩa hơn nếu như bạn biết bao dung, biết kiềm chế những cảm xúc, lời nói tiêu cực của bản thân. Mỗi sớm mai thức dậy, lòng thư thái, mỉm cười và trao những lời yêu thương, chân thành đến với mọi người thì những điều tốt đẹp ở phía trước vẫn luôn chờ đón bạn.

ST

BÀI 135: SẼ CÓ LÚC.

Sẽ có lúc bạn phải bỏ ngang một công việc, sẽ có lần bạn thất bại trong một quyết định, và cả những khi cầm cả chục bộ hồ sơ đi gõ cửa từng công ty xin việc. Những khoảng thời gian mơ hồ ấy, bạn thậm chí còn chẳng biết mình có đang đi đúng con đường của mình hay không. Nhưng tất cả vừa là cơ hội và cũng vừa là thách thức không nhỏ để tôi luyện bản thân.

Tuổi trẻ này không phải mọi sự cố gắng đều được đền đáp xứng đáng, không phải mọi con đường đều dẫn đến thành công, một mối tình đầu chưa chắc đã là cả đời như lời đã hứa.

Bạn sẽ phải đối mặt với muôn trùng khó khăn, để rồi hoặc là vượt qua hoặc là khụy chân đầu hàng trước nó.

Tuổi trẻ với chúng ta - những người đang bước đi trên con đường ấy là trống rỗng, thích nghi, là thất bại và trưởng thành. Một con chim chẳng thể ở mãi trong cái tổ được, và con người cũng vậy, gia đình chỉ có thể bao bọc ta đến một giai đoạn nhất định mà thôi.

Cứ bay đi, cứ nhiệt huyết sải cánh đi, rồi bạn sẽ biết bản thân mình cần gì, thích gì, và tồn tại vì điều gì.

--

ST

BÀI 136: MÌNH MONG LÀ 2022 ĐÃ ĐỐI XỬ TỐT VỚI CẬU.

Người ta thường hỏi nhau: "*Năm vừa qua có thành công không?*" mà đôi khi lại quên mất hỏi bạn có hạnh phúc không?

Nhìn lại chặng đường dài vừa rồi, liệu cậu có thể mỉm cười gật đầu và nói rằng "*2022 của tớ thật hạnh phúc*" không nhỉ?

Cậu được chia sẻ nhiều khoảnh khắc ngọt ngào bên nửa kia của mình chứ? Hay cậu đã tìm thấy một công việc mới cho bản thân? Cậu đã mua thêm nhiều quần áo đẹp, ăn nhiều món ăn ngon, đi tới những nơi chưa từng đặt chân đến?

Bất cứ điều gì, dù là nhỏ nhất nhất nhưng lại khiến cậu vui, thì đó đều là hạnh phúc. Có thể cậu không nhận ra đâu, nhưng điều đó có ý nghĩa cực kỳ lớn lao trong cuộc sống của cậu. Đời sống vật chất phải tốt đấy, nhưng đời sống tinh thần cũng cần được đầu tư biết bao. Đâu ai có thể mãi miết làm việc như một cái máy mãi, ai mà chẳng cần được dành thời gian thanh thoi bên người mình thương, được đi chơi đó đây cho khuây khỏa đầu óc nhỉ.

Mình mong là 2022 đã đối xử tốt với cậu. Mong cậu đã hạnh phúc.

Và hơn cả, mình mong cậu có thể duy trì được cảm xúc tích cực tới 2023 và hơn thế nữa. Còn gì phiền muộn, mong cậu có thể giải quyết nó trong 2022 này để bước sang một năm mới nhẹ nhàng, thanh thoi nhé!

ST

BÀI 137: ĐÔI ĐIỀU CẦN SUY NGẪM.

Bạn nghĩ gì về cách Krishnamurti “cà khịa” người lớn trong “Đôi điều cần suy ngẫm”?

★*Người lớn thường hay nói quá nhiều về những thứ vô bổ chẳng có gì quan trọng trong cuộc sống; do đó, dần dần họ truyền đạt cho trẻ những âu lo, sợ hãi và mê tín của chính họ.*

★*Khi bạn lớn lên, cha mẹ bạn sẽ muốn bạn làm điều gì đó, và nếu tự bạn không thực sự rõ ràng với chính mình về điều bạn thực sự muốn làm, bạn sẽ giống như một chú cừ non đợi bị dẫn đi xẻ thịt. Nhưng nếu bạn khám phá được bạn thích làm gì và muốn gắn bó suốt đời với nó, thì bây giờ không còn có mâu thuẫn nữa, và trong tâm thái đó, bạn sống cũng là bạn làm.*

★*Bạn được giáo dục để giải toán, hoá, sử, địa và chăm hết, bởi vì cha mẹ bạn chỉ quan tâm làm sao giúp bạn kiếm được một chỗ làm tốt và thành công trong cuộc sống. Toàn bộ mục đích của họ là bạn phải giàu có và có một địa vị đáng nể trong xã hội; và bạn càng leo cao, bạn càng gây đau khổ cho nhiều người khác, bởi vì để đạt đến đó bạn phải tranh đua, tàn nhẫn. Thế là cha mẹ gửi con cái của mình đến những trường học nơi chỉ có tham vọng, ganh đua, không có tình yêu gì cả, thế nên một xã hội như chúng ta mới triền miên phân rã, không ngừng xung đột.*

★*Nhà giáo dục thường quan tâm đến bản thân, ông ta bị mắc kẹt trong những âu lo cá nhân về gia đình, tiền bạc, địa vị. Trái tim ông ta không có tình yêu, và đây là một trong những khó khăn của giáo dục.*

★*Thầy cô giáo của bạn chuẩn bị để bạn vượt qua các kỳ thi, nhưng không nói với bạn về cuộc sống, vốn là điều quan trọng hơn tất cả, bởi vì rất ít người biết sống ra sao. Phần đông chúng ta chỉ đơn thuần tồn tại, chúng ta chỉ làm cách nào đó để lê lét qua cuộc đời, và do đó, cuộc sống trở thành một thứ thật khủng khiếp.*

★*Thứ xã hội nào đã sản sinh những tình cảnh này - người giàu thì giàu khủng khiếp, có tất cả những gì họ muốn, đồng thời cũng có những đứa bé không có gì cả? Bạn có thể đứng ra làm cách mạng, phá vỡ khuôn mẫu xã hội đó, nhưng chính trong hành động phá vỡ đó, một khuôn mẫu mới khác lại được sinh ra giống hệt như cái cũ nhưng dưới một hình thức khác. Điều này đã diễn ra sau mỗi cuộc cách mạng, ở Pháp, Nga và Trung Quốc...*

Liệu có thể nào tạo ra một xã hội mà trong đó tất cả những sự thối nát và cùng khổ này không còn tồn tại không? Xã hội đó chỉ có thể được tạo ra khi bạn và tôi với tư cách những cá nhân thoát ra được khỏi đám đông, khi ta rời bỏ tham vọng và biết tình yêu nghĩa là gì.

Những chỉ dẫn cuộc sống KHÔNG-TRUYỀN-THỐNG dành cho gen Z trong “Đôi điều cần suy ngẫm” - một trong những tác phẩm nổi tiếng nhất của J. Krishnamurti.

ST

BÀI 138: 12 ĐIỀU PHẢI “NÀM LÒNG” ĐỂ BẠN BIẾT RÕ GIÁ TRỊ CỦA BẢN THÂN.

Một người đàn ông 29 tuổi sau một ngày làm việc mệt mỏi dừng chân tại quán ăn nhỏ ven đường, gọi bát phở bò 30 ngàn đồng. Sau vài phút, bát phở nóng hổi được bê lên, nổi lên phều là vài miếng thịt mỏng và ít hành. Anh ta lập tức giận dữ, bung bát phở đến trước mặt chủ hàng, nặng nề đặt xuống: “*Bát phở những 30 nghìn, vì sao lại chỉ có ít thịt như vậy?*”

Mặt ông chủ đỏ lên vì ngượng nhưng chưa kịp giải thích gì thì người đàn ông tiếp tục nói: “*Tôi không định gây sự với ông chỉ vì một bát phở, tôi chỉ cảm thấy buồn, là đàn ông sắp bước sang ngưỡng 30 mà tôi vẫn phải cò kè tranh chấp để lấy vài lát thịt.*”

Giống như anh chàng đó, rất nhiều người trong số chúng ta thường bận rộn suốt một ngày nhưng lại không biết bản thân mình đang bận gì, đang làm gì, có đem lại lợi ích cho sau này hay không. *Quên đi cách định vị chính mình, chúng ta không xác định nổi mình là ai, mình sở hữu những gì, tương lai mình sẽ đi đến đâu và nên đi về hướng nào. Mà không nhận ra vị thế của mình, làm sao nâng cao giá trị bản thân?*

Trong xã hội bon chen và đầy cạnh tranh, dù làm gì ở đâu, nhất định bạn phải luôn tâm niệm những quy tắc này để không bao giờ đánh mất phương hướng và vị thế thật sự của chính mình:

1. *Làm người khiêm tốn, làm việc hết mình: Đây chính là cách sống hoàn hảo nhất. Người nào càng thành công thì lại càng biết cúi mình.*

2. *Trong quan hệ xã giao, hãy nhớ rằng: Nói thì đừng nói đến cùng, làm thì đừng làm đến can, chúng ta luôn phải chừa lại một lối thoát cho bản thân và cho cả đối phương. Người khôn ngoan và trí tuệ không bao giờ hành xử can tào ráo máng trong bất cứ trường hợp nào mà luôn dành sự tôn trọng tối thiểu cho người khác.*

3. *Lấy khuyết điểm của người khác ra làm trò đùa không chứng tỏ chúng ta hài hước, mà là vô duyên và bất lịch sự. Chỉ có đối xử tử tế với người, người sẽ tử tế lại với bạn. Đối xử dịu dàng với đời, đời sẽ dịu dàng yêu thương bạn hơn.*

4. *Không ai có nghĩa vụ phải bỏ qua sai lầm và nuông chiều tính xấu của bạn mãi mãi. Làm sai một lần hãy sửa ngay đi. Đừng ỷ vào sự thân thiện của người khác mà lãng phí quá nhiều thiên chí họ đã dành cho, đến khi không thể cứu vãn được nữa mới biết bản thân đã đánh mất những gì mà hối tiếc.*

5. *Khi được người khác tặng quà, dù muốn hay không, trước tiên phải nói lời cảm ơn. Ý nghĩa lớn nhất của món quà không nằm ở thứ được gói trong hộp kia mà là tâm ý và tấm lòng của người đó. Một câu vô ý của bạn có thể làm tổn thương đối phương nhưng một lời cảm ơn chân thành sẽ khiến mối quan hệ hai bên càng bền chặt.*

6. *Đừng bao giờ tự cho là mình hiểu hoàn cảnh của người khác rồi phán xét: “Nếu là tôi thì phải thế này thế kia...”. Cho dù bạn nói ra với ý định tốt bao nhiêu, đối phương đều cảm thấy khó chịu khi bị người ngoài “chỉ tay năm ngón”. Bạn không phải người trực tiếp uống nước thì làm sao biết nước ấm hay lạnh?*

7. Khi trò chuyện, hãy lắng nghe cẩn thận và đừng ngắt lời khi đối phương đang nói. Tôn trọng người khác trước, sau đó bạn sẽ nhận được sự tôn trọng của người khác dành cho mình.

8. Bản chất của việc xã giao đến từ nhu cầu tương tác của cả hai phía. Nếu ai đó đang dần xa lánh bạn, không phải là do bạn đã làm sai điều gì, mà chỉ đơn giản vì người kia không còn cần bạn nữa.

9. Đừng lấy tiêu chuẩn của bản thân mình để đánh giá và yêu cầu người khác phải làm theo. Thấu hiểu và thông cảm lẫn nhau là nhu cầu vô cùng quan trọng.

10. Chuyên mình không biết thì nên im lặng lắng nghe. Đừng múa rìu qua mắt thợ. Hãy tự biết điểm mạnh và điểm yếu của mình.

11. Muốn đi lên đỉnh núi, hãy dùng chính đôi chân của mình thay vì ngồi trên vai người khác và mong họ nâng bạn lên cao.

12. Bạn càng khoe khoang điều gì càng chứng tỏ bạn thiếu sót điều đó. Bạn càng thể hiện chỗ nào càng chứng tỏ bạn tự ti ở chỗ đó.

Giống như một chai nước được bán ở cửa hàng, siêu thị so với một chai nước được bán trong sân bay, khách sạn 5 sao, cho dù đều là nước khoáng giống nhau, nhưng giá trị bán đi lại chênh lệch gấp mấy chục, thậm chí là cả trăm lần. Tất cả khác biệt chỉ nằm ở vị thế và phương hướng của bản thân. Dù có bản lĩnh đến mấy nhưng bạn định vị sai chỗ sẽ tương tự như việc cố nhét một con voi vào tủ lạnh, vừa khó khăn, vừa đau đớn mà cuối cùng chẳng đạt kết quả gì.

Biên soạn theo Kiến thức kinh tế

Ảnh: Pinterest

ST

BÀI 139: ĐỊNH LUẬT 78:22 CỦA NGƯỜI DO THÁI: NGỘ ĐƯỢC THÌ CẢ ĐỜI KHÔNG LO THIẾU TIỀN.

Khởi nghiệp, làm ăn kinh doanh, sớm ngộ ra định luật này của người Do Thái, biết kiếm tiền của người có tiền, bạn sẽ chẳng bao giờ phải lo thiếu tiền. Định luật này chính là “luật 78:22”, luật này được người Do Thái gọi là “luật vũ trụ”.

Người Do Thái chỉ ra rằng, trong xã hội, tỷ lệ người bình thường và người có tiền rơi vào khoảng 78:22, nghĩa là 22% người có tiền chiếm tới 78% khối lượng tài sản, vì vậy, chỉ cần bạn biết kiếm tiền từ những người có tiền, vậy thì không sợ không có tiền để kiếm, giống như người Do Thái nói: "*Một ngày kiếm 10 cái bánh bao, không bằng 10 ngày kiếm một miếng vàng*".

Có một câu chuyện kinh doanh điển hình như sau:

Takeyama Kazuo là người Tokyo, Nhật Bản, sau khi nghỉ hưu, ông chỉ ở nhà và cảm thấy quá nhàn rỗi. Lẽ thường tình, "rảnh rỗi sinh nông nổi", vì vậy ông muốn tìm việc đó để làm. Một hôm, ông nghĩ: "Mở lớp hội thảo doanh nghiệp có lẽ không tồi, bản thân cũng có hiểu biết, nhưng tìm người bình thường tham gia sẽ không kiếm được nhiều tiền, tìm người có tiền tham gia mới hợp lý". Vì vậy, ông thuê một lớp học ở Ginza, một trong những quận sầm uất nhất ở Tokyo, thành lập nên "Lớp nghiên cứu doanh nghiệp Tokyo".

Học viên của "Lớp nghiên cứu doanh nghiệp Tokyo" đều là những người giàu có có thân phận và địa vị. Họ đến từ các công ty lớn hàng đầu, một số còn là ứng cử viên cho vị trí chủ tịch tương lai. Trong kỷ nguyên "dĩ nhân vi bản" trong giới kinh doanh tại Nhật Bản, đầu tư vào giáo dục cho nhân tài luôn là ưu tiên hàng đầu, không ai keo kiệt cho việc này, vì vậy ông Takeyama đã bắt đầu công việc của mình rất suôn sẻ.

Để mở rộng tiếng tăm cho lớp học, ông Takeyama đã mời các giảng viên nổi tiếng nhất ở Nhật Bản đến giảng dạy. Chi phí mời các giảng viên này đắt tới mức đáng kinh ngạc, nhưng học phí họ thu được thậm chí còn đáng kinh ngạc hơn, học phí là 500.000 yên mỗi nửa tháng (khoảng 105 triệu đồng). Lớp đầu tiên tuyển sinh được 30 học viên, sau đó nếu muốn tham gia lớp học cần đăng kí trước và phải một vài tháng sau mới được chính thức vào nghe giảng. Một "công ty" vô cùng đơn giản và không có quy mô đáng kể như của ông Takeyama ngược lại lại rất có lãi. Sau khi trừ chi phí thuê giảng viên, tiền thuê lớp học và chi phí quảng cáo, mỗi tháng ông Takeyama kiếm được khoảng 10 triệu yên (khoảng 2,1 tỷ đồng).

Người giàu, dù có tiết kiệm tới đâu thì mức chi tiêu tiền bạc cũng luôn hơn người nghèo rất nhiều, dẫu sao thì kiểu xem tiền như mạng sống giữ khư khư là vô cùng hiếm, phần lớn đều chỉ xuất hiện trong các tác phẩm văn học mà thôi. Vì vậy, đối với người khởi nghiệp và làm ăn kinh doanh mà nói, sớm ngộ ra được "luật 78:22" của người Do Thái, biết cách kiếm tiền từ người có tiền, bạn sẽ không bao giờ lo thiếu tiền để kiếm.

Tất nhiên, muốn kiếm được tiền của người có tiền, làm ăn thường không được quá nhỏ, vốn là một vấn đề khá lớn. Chẳng hạn, rất nhiều người đều biết

kinh doanh hàng hiệu rất dễ kiếm tiền, nhưng lại không gom đủ vốn, chỉ có thể trông mắt ra nhìn người khác kiếm tiền. Tuy nhiên, vốn không đủ cũng không phải là không thể kiếm được tiền của người giàu, làm to có cách làm to, làm nhỏ có cách của làm nhỏ, chỉ cần chọn đúng con đường, bạn vẫn có thể kiếm được tiền từ người giàu.

Vậy thì, muốn kiếm được tiền của người giàu, có những cách nào? Dưới đây là 4 gợi ý dành cho bạn:

1. Điển hình, rõ rệt. Ý muốn nói nếu muốn phục vụ cho người có tiền, việc làm ăn của bạn phải phù hợp với đặc điểm thân phận của họ, khiến mọi người vừa nhìn là biết. Đây không phải là kì thị người nghèo mà chỉ đơn giản là làm ăn kinh doanh. Chẳng hạn như mở cửa hàng thiết kế cao cấp, cửa hàng bán quần áo hàng hiệu, hay mở các hội thảo cho các nhân tài cao cấp, tuy về mặt nguyên tắc không từ chối người nghèo vào mua hay tham gia, nhưng vừa nhìn đã biết những thứ đó chủ yếu là để phục vụ cho người có tiền, và cũng chỉ có người có tiền mới có thể tiếp cận được.

2. Giúp người giàu tiết kiệm sức lực. Đối với người khởi nghiệp nhưng không có quá nhiều vốn, cung cấp dịch vụ cho người giàu, giúp người giàu làm một vài việc giúp họ tiết kiệm sức lực và thời gian, cũng là một lựa chọn không tồi.

3. Giúp người giàu bớt lao tâm. Cung cấp thông tin hoặc đưa ra lời khuyên cho những người giàu cũng là một dự án tương đối có lợi nhuận, tuy nhiên việc này đòi hỏi bạn phải trang bị cho mình một lượng lớn những kỹ năng chuyên ngành đáng kể.

4. Chất lượng tốt, giá thành cao, chú trọng tới sự hào nhoáng. Muốn làm ăn kinh doanh với đối tượng khách hàng là người có tiền, bất kể là cung cấp sản phẩm hay cung cấp dịch vụ đều phải chú trọng tới chất lượng tốt, giá thành cao, có vậy mới thích hợp với thân phận của người giàu. Chẳng hạn, nếu muốn cung cấp thông tin cho người giàu, chỉ đưa cho họ một vài tờ giấy tất nhiên là không ổn, tốt nhất hãy làm bìa và thiết kế thật sang trọng, cao cấp. Một ví dụ khác, nếu muốn làm trang trí nội thất cho người giàu, tốt nhất nên mời một kỹ sư thiết kế nổi tiếng để thỏa mãn sự phù phiếm của những người có tiền, điều này cũng rất tốt cho bản thân bạn, bởi lẽ giá cả cho những lần thiết kế thường sẽ rất cao.

ST

BÀI 137: ĐÔI ĐIỀU CẦN SUY NGÃM.

🌹 *Không biết tri ân từ những điều nhỏ thì khó trở thành một người có tâm hồn lớn.*

🌹 *Không biết tránh né những việc xấu nhỏ thì khó làm được những điều thiện lớn.*

🌹 *Không biết cẩn trọng từng lỗi lầm nhỏ thì khó có được lòng thanh tịnh lớn.*

🌹 *Không biết từ bỏ những tham dục nhỏ thì khó tìm được sự an lạc lớn.*

🌹 *Không biết trọn vẹn từ những việc nhỏ thì khó thành tựu những công việc lớn.*

🌹 *Không biết tôn trọng từng sinh vật nhỏ thì khó có được lòng từ bi lớn.*

🌹 *Không biết tỉnh giác từ bỏ từng dính mắc nhỏ thì khó có được sự giải thoát lớn.*

🌹 *Không biết buông xả từng lợi ích nhỏ thì khó làm được việc lợi ích lớn.*

🌹 *Không biết kham nhẫn những khó khăn nhỏ thì khó chịu được những thay đổi lớn.*

🌹 *Không biết kính trọng những người tu nhỏ thì khó gặp được những Bậc Trí lớn.*

🌹 *Không biết lắng nghe từng sự sống nhỏ thì khó thấu hiểu được hành tinh lớn.*

🌹 *Không biết kết nối từng tế bào nhỏ thì khó kết nối những năng lượng lớn.*

🌹 *Không biết tiếp thu những lời dạy nhỏ thì khó gần được những bậc thầy lớn.*

🌹 *Không biết quán chiếu từng tâm niệm nhỏ thì khó có được sự hiểu biết lớn.*

Trúc Lan Nhã.

ST

BÀI 141: 10 THÓI QUEN CÓ THỂ GIÚP BẠN HỌC MỌI THỨ NHANH GẤP ĐÔI.

1. *Luyện kỹ năng đọc nhanh*

Hầu hết các doanh nhân thành đạt đều có một điểm chung là đọc rất nhiều sách và biến nó thành thói quen cố định hàng ngày. Ví dụ rõ ràng nhất là Warren Buffett với việc dành phần lớn thời gian trong ngày của ông vào đọc sách và tài liệu.

Tốc độ đọc trung bình của con người là khoảng 200 - 400 từ mỗi phút. Thế nhưng các chuyên gia đọc nhanh có thể lướt tới 1000 - 7000 từ/phút. Không khó để tưởng tượng ra được những lợi ích lớn lao của khả năng đọc nhanh.

Đọc nhanh không nghĩa là đọc thoáng qua để rồi quên hết mọi thứ. Nó bao gồm rất nhiều kỹ năng như phân cụm, phân đoạn (đọc theo cụm nhiều từ chứ không đọc từng chữ một), giảm thiểu việc đọc thành tiếng trong đầu (sẽ làm cản trở tốc độ đọc của bạn), khả năng đọc lướt lấy thông tin cũng như khả năng sử dụng một công cụ (như bút) để dẫn ánh mắt qua các đoạn bạn đọc.

Để có thể đọc nhanh và hiệu quả, bạn cũng phải rèn luyện nhiều nhưng kết quả sau đó cũng cực kỳ đáng giá. Bạn có thể sử dụng một số ứng dụng hỗ trợ rèn luyện đọc nhanh như Spreeder (miễn phí) cho phép bạn tha hồ tùy chọn tốc độ đọc muốn luyện tập.

2. *Kiểm soát môi trường học*

Bạn có bao giờ để ý rằng luôn có một số khoảng thời gian trong ngày bạn học rất vào nhưng cũng có những khoảng thời gian bạn ngồi mãi cũng chẳng ngâm được gì? Cơ thể mỗi người đều có nhịp sinh học riêng, do đó những khoảng thời gian đạt đến đỉnh điểm năng suất cũng khác nhau. Hãy chú ý khung giờ bạn có thể làm việc hiệu quả nhất (có thể là sáng sớm hay nửa đêm) để sắp xếp thời gian học phù hợp.

Trạng thái cảm xúc cũng có ảnh hưởng ít nhiều đến việc học. Lo lắng hay stress sẽ làm giảm khả năng sáng tạo và linh hoạt của bạn. Chính vì vậy, hãy đặt bản thân vào một môi trường dễ chịu, trong lành và thoải mái trước khi bắt tay vào học.

Một số nghiên cứu cũng từng chứng minh rằng nhiệt độ phòng học cũng có thể ảnh hưởng đến khả năng học của chúng ta. Nhiệt độ phòng lý tưởng được khuyến khích học là ở mức 22-27 độ C.

3. *Ghi chép*

Hoạt động ghi chép giúp não bộ phân tích và tổng hợp lại những thứ chúng ta đang học. Việc ghi chép cũng giúp não bộ hồi tưởng lại các thông tin đã tiếp nhận, yếu tố vô cùng quan trọng trong việc học bất cứ thứ gì.

Nghiên cứu chỉ ra rằng ghi chép bằng bàn phím máy tính không giúp sinh viên nhớ được nhiều thông tin bằng việc viết tay. Viết tay thường chậm hơn gõ máy nhưng nó khiến chúng ta phải đưa ra đánh giá một cách nhanh chóng về các thông tin vừa được nghe. Ngược lại, khi gõ máy, chúng ta ít khi nghĩ về những điều này mà thường chỉ copy lại chúng một cách máy móc.

Như vậy, để tăng tốc độ học, bạn hãy cố gắng viết tay những điều quan trọng ra giấy. Những ứng dụng ghi chú đám mây như Evernote (miễn phí với gói cơ bản) rất hữu ích trong trường hợp này. Evernote không chỉ cho phép bạn đồng bộ các nội dung gõ máy lên tất cả các thiết bị và nền tảng mà còn có thể scan các bản viết tay để lưu trữ lâu dài.

4. Kết hợp nhiều phương pháp học khác nhau

Kết hợp đa dạng nhiều phương pháp học (như hình ảnh, đọc, viết và cảm xúc/vận động – hay còn gọi là mô hình VARK) nhau có thể thúc đẩy hứng thú của người học. Nếu bạn là người học thiên về thị giác, hãy vẽ thật nhiều hình ảnh, sơ đồ tư duy hay PowerPoint để kích thích bản thân. Nếu bạn học tốt nhất khi được lắng nghe, hãy lên mạng tìm các podcast (tương tự như blog, bản tin nhưng ở dạng audio), các bài phỏng vấn hay các audiobook (bạn cũng có thể tìm được chúng qua các ứng dụng như Podcasts trên iOS hay Stitcher trên Android) về nghiên cứu. Nếu bạn thích học kiểu tiếp xúc, vận động trực tiếp thì còn chờ gì mà không nhúng tay làm thứ gì đó mới học (hoặc đôi khi là tìm hiểu những thứ liên quan)?

Một khi đã hiểu rõ phương thức có thể khiến mình học tốt nhất, bạn có thể tăng tốc độ học của bản thân bằng cách áp dụng chúng nhiều hơn.

Thế nhưng tốt nhất là hãy kết hợp linh hoạt nhiều phương pháp lại với nhau. Chẳng hạn nếu bạn đang học kỹ năng code qua một bài viết, hãy đọc to nó ra và tưởng tượng trong đầu sơ bộ cách bạn sẽ làm nó ra sao rồi áp dụng ngay vào xây dựng website/ứng dụng của chính mình.

5. Tạo các hình ảnh liên tưởng trong đầu

Bạn có thể rút ngắn thời gian học bằng cách tạo ra những hình ảnh liên tưởng những thứ mới học đến những thứ bạn đã biết. Những kỹ thuật này bao gồm cả việc sử dụng từ viết tắt, từ đồng âm hay những sự vật liên quan có thể giúp có bạn nhớ được các thông tin đang học. Liên tưởng những gì đang cày với những thứ hài hước cũng là thủ thuật không tồi chút nào.

6. Thường xuyên luyện tập não bộ

Não bộ của bạn cũng như cơ thể thôi – luyện tập nhiều mới khỏe và hiệu quả.

Hãy học những thứ mới, thậm chí cả những thứ từng rất xa lạ với bạn, đặt ra những thách thức mới cho chính mình hay thậm chí là chơi những game trí tuệ như Elevate, Peak hay Lumosity (đều có sẵn trên iOS và Android) để nâng cao khả năng tập trung, ghi nhớ hay tốc độ tư duy.

Càng luyện tập nhiều, não bộ của bạn sẽ càng tiếp thu nhanh hơn.

7. Nghe nhạc kích thích trạng thái alpha trong não

Con người có 4 loại sóng não là alpha, beta, theta và delta. Trong số này, trạng thái alpha (thường dao động trong khoảng 8-13 Hz) chính là lúc sự tập trung và khả năng học tập của chúng ta dễ đạt đến đỉnh điểm nhất.

Điều tuyệt vời là bạn có thể giúp não bộ đi vào trạng thái alpha bằng cách lắng nghe những bản nhạc có beat rơi vào khoảng 8-13 Hz (chẳng hạn như nhạc

baroque – thể loại nhạc cổ điển của các nhà soạn nhạc như Bach, Vivaldi,...) khi học. Cố gắng tránh xa nhạc có lời bởi chúng có thể khiến bạn mất tập trung.

8. Chuyển cách học sau mỗi 6 tiếng

Luyện tập có chủ đích là khi bạn tập trung hết sức vào cải thiện một kỹ năng nào đó và sẵn sàng vượt thoát khỏi “vùng an toàn” thông thường của mình. Đây cũng là thứ khiến nhiều vận động viên và nhạc công nâng cao trình độ của mình một cách nhanh chóng hơn những người khác rất nhiều.

Nhiều nghiên cứu gần đây cũng chỉ ra rằng bằng cách thay đổi cách luyện tập ít nhiều (chẳng hạn như tăng thêm áp lực về thời gian, độ khó,...) bạn có thể tăng tốc độ học của mình rất nhiều. Lý do là bởi thay đổi cách luyện tập cũ có thể khiến não của bạn củng cố lại những gì đã biết. Thời gian lý tưởng để bạn thay đổi phương pháp rèn luyện là sau mỗi 6 tiếng luyện tập một phương pháp nào đó.

9. Trải nghiệm thực tế

Không gì có thể đánh bật lại được việc bắt tay trực tiếp làm thứ gì đó. Kiến thức sách vở chỉ có thể có giá trị khi được ứng dụng vào thực tế. Ví dụ việc bạn có thể đọc rất nhiều sách về đầu tư chứng khoán nhưng chỉ đến khi bạn chính thức bắt tay mua những cổ phiếu đầu tiên bằng tiền của mình, bạn mới có thể hiểu rõ tất cả quá trình này đòi hỏi những gì.

Một phương pháp khác là khiến bản thân mình đắm chìm trong trải nghiệm học. Ví dụ nếu bạn đang học tiếng Tây Ban Nha thì hãy dành vài tháng sống ở Mexico, cố gắng chỉ dùng tiếng Tây Ban Nha trong giao tiếp hàng ngày hay nói chuyện thật nhiều với người nói tiếng Tây Ban Nha ở nơi bạn sống. Chắc chắn trong vài tháng này bạn sẽ học được nhiều hơn cả vài năm ngồi cày ở nhà.

10. Dạy lại người khác những gì bạn học được

Khi dạy lại người khác những gì bạn đang học, não bạn có khả năng lưu giữ lại tới 90% những gì bạn vừa tiếp thu, đặc biệt là khi bạn truyền thụ lại cho người khác ngay sau khi tự học.

Chia sẻ kiến thức với người khác không chỉ giúp họ học được những thứ mới mà chính xác là bạn cũng đang tự giúp mình nắm mọi thứ nhanh hơn bởi hoạt động này khiến não phải hồi tưởng, hệ thống lại và tìm cách diễn đạt trôi chảy mọi thứ vừa được học.

Trên đây là những gợi ý hữu ích giúp bạn đẩy nhanh tiến độ học – kỹ năng quan trọng trong kỷ nguyên thông tin nhiều đến chóng mặt hiện nay. Hãy thử áp dụng và theo dõi xem khả năng học của bản thân có thể được cải thiện đến mức nào.

Nguồn: Alpha Books

ST

BÀI 142: TỰ NHẮC MÌNH.

Mỗi buổi sáng khi mặt trời xuất hiện, nhớ nhắc bản thân sống một ngày vui vẻ và ý nghĩa, đầu tiên là cho chính mình.

Trên đời, chỉ có lòng người thiên lệch, không có chuyện gì không công bằng. Không cần oán, cũng đừng nên hận, cứ hết mình với hiện tại, mọi thứ lớn nhỏ sẽ từ từ lùi vào dĩ vãng.

Cuộc sống, dù tàn khốc đến đâu bạn cũng hãy cứ kiên trì, vì nỗ lực bao nhiêu sẽ đạt được thành công bấy nhiêu.

Khi thời gian qua đi, nhìn lại cuộc hành trình bạn sẽ thấy trong biển người mênh mông, mỗi cuộc hội ngộ đều là một nhân duyên tốt đẹp.

Đời một người tính dài ngắn làm chi, quan trọng là mình làm được gì trong khoảng thời gian sống.

Cuộc sống gặp gềnh lắm, nhớ để chút ảm áp cho người bên cạnh, vì mỗi ngày người bên mình sẽ một ít đi, khoảng thời gian được gặp gỡ họ cũng ngày càng ngắn lại.

Buổi sáng, khi mặt trời xuất hiện, nhớ nhắc mình bắt đầu một ngày bình yên, đặt niềm vui trong lòng và nở nụ cười trên môi...!!!

ST

BÀI 143: THẬT SỰ THÌ.

“Tôi cảm thấy mình đã dần thành thạo hơn trong việc cho phép bản thân được là chính mình.

Tôi đã dễ dàng chấp nhận hơn rằng mình là một con người không hoàn hảo, người không phải lúc nào cũng có thể sống hoàn toàn đúng như cách tôi muốn sống.

Một nghịch lý lạ kỳ là: khi tôi chấp nhận bản thân mình, thì khi ấy tôi thay đổi”.

“On Becoming A Person”, Carl Rogers

Thật sự thì: khi chúng ta học cách làm bạn với chính mình, cảm thông với những sai lầm, những thiếu sót, những tổn thương vốn chẳng hề đáng trách... thì chính sự cảm thông ấy, sẽ thay đổi chúng ta từ tận sâu bên trong.

Đừng cố chạy trốn khỏi bóng tối nơi tâm hồn mình. Nó cần được bạn chấp nhận và thấu hiểu.

Vì yêu bản thân, đồng nghĩa với việc bạn yêu cả sự chưa hoàn hảo của mình, cả những sự tương phản và mâu thuẫn đã làm nên một “con người thật” đầy sống động.

Yêu được mình rồi, ”bạn” và “mình” sẽ tự hoàn thiện lẫn nhau.

Cosmic Writer

ST

BÀI 145: LẶNG YÊN, CHÍNH LÀ SÂU THẨM. CÀNG SÂU THẨM THÌ CÀNG LẶNG YÊN.

Những kẻ chưa được thời mà nhịn nhục, những người lao động cống hiến trong âm thầm mà không ai trông thấy: phần lớn họ hạnh phúc được, tiếp bước để tạo nên những kỳ tích lớn lao được, là bởi vì bản thân họ thấu hiểu những thứ mình đang làm và chấp nhận.

Những trái tim mang tình cảm bao la thường ít ồn ào hơn khi trái tim còn nóng nổi.

Những đôi chân càng đi qua nhiều thăng trầm thì càng kiên định, làm nhiều hơn nói, không khẳng định và phô trương nhưng lại luôn dẫn bước nhiều hơn ai hết.

Trích bộ sách An lạc tại tâm - Yên từng hơi thở. ST

BÀI 146: MỌI THỨ ĐỀU CÓ HAI MẶT, VÀ BẠN PHẢI NHÌN THẤY CẢ HAI.

Giáo pháp của Đức Phật thâm sâu tinh tế. Không dễ hiểu đâu. Nếu trí huệ chân chánh chưa phát sinh, bạn không thể nhận ra nó. Khi bạn hạnh phúc, bạn nghĩ rằng đời chỉ có hạnh phúc mà thôi. Khi bạn đau khổ, bạn cho rằng đời sống toàn là đau khổ. Bạn không nhận ra rằng hễ có lớn thì có nhỏ, hễ có nhỏ thì có lớn. Bạn không nhận ra điều này. Bạn chỉ nhìn thấy một mặt.

Mọi thứ đều có hai mặt và bạn phải nhìn thấy cả hai. Rồi khi hạnh phúc đến, bạn không chìm đắm trong đó; khi đau khổ phát sinh, bạn cũng không chìm đắm. Khi hạnh phúc đến, bạn không quên sự khổ vì bạn biết rằng chúng phụ thuộc vào nhau.

Cũng thế ấy, thức ăn có lợi cho tất cả muôn loài - để nuôi dưỡng thân thể. Nhưng thức ăn cũng có thể có hại, chẳng hạn nó có thể gây ra nhiều chứng đau dạ dày khác nhau. Khi bạn nhìn thấy lợi điểm của một thứ gì, bạn phải đồng thời nhận biết yếu điểm của nó, và ngược lại.

Khi bạn cảm thấy thù hận và ganh ghét, bạn nên thiền quán về tình thương và sự cảm thông. Bằng cách này, bạn trở nên quân bình hơn và tâm của bạn trở nên an định hơn.

T.S : Ajahn Chah

Dịch Giả : Minh Vi

ST

BÀI 147: ĐỪNG BAO GIỜ COI THƯỜNG SỨC MẠNH CỦA LỜI NÓI.

*** Lời nói có sức mạnh vô cùng to lớn, có thể gây tổn thương, cũng có thể trị lành.**

Đừng bao giờ coi thường sức mạnh của lời nói, bởi bạn có thể phá hủy cuộc đời 1 con người bởi những lời nói của mình, nhưng đồng thời cũng có thể khiến cho người ấy được an ủi và hàn gắn những tổn thương. *Hãy dùng những lời nói chân thành, hòa ái của mình với mọi người, bởi chúng có thể thay đổi cả thế giới này.*

***Hãy hòa nhã với tất cả mọi người**

Phật có dạy rằng: *“Hãy chỉ dạy 3 sự thật này cho chúng sinh: 1 trái tim nồng hậu, lời nói hòa ái, 1 cuộc đời phụng sự và từ bi sẽ làm nhân loại đổi mới.”* “Hãy kiên trì nhường nhịn người trẻ, từ ái với người già, khuyến khích những ai đang cố gắng, khoan dung độ lượng với những kẻ làm sai và nhu nhược. **Biết đâu đấy, trong đời sẽ có lần con lâm vào những hoàn cảnh ấy.**

Theo 25 điều Phật dạy/ An An

ST

BÀI 148: THÓI DỰA DẪM, TÂM Ỡ LẠI.

nguyên nhân cướp đi **HẠNH PHÚC** đời người

Nhiều người khi gặp khó khăn, việc đầu tiên họ nghĩ tới chính là cầu người khác giúp đỡ, chứ không phải tự mình nghĩ cách.

Tuy vậy, phàm là chuyện gì cũng chỉ biết lệ thuộc vào những yếu tố ngoại cảnh sẽ khiến bản thân trở nên bị động, yếu ớt; mất đi năng lực tự chủ trong cuộc sống.

Có một câu chuyện về tính ỷ lại như thế này.

Ngày xưa, có một anh chàng bị mù bẩm sinh. Một hôm, anh sang thăm nhà người bạn lâu năm. Cả hai trò chuyện cả ngày. Mãi đến khi trời sập tối, người bạn chợt nhận ra và bảo anh hãy về đi.

Trước khi về, người bạn đưa anh một cây đèn dầu và bảo rằng: “Anh cầm cây đèn này theo mà về.”

Anh chàng mù mới phá lên cười: “Trời ơi, anh tặng cho tôi cây đèn làm gì? Tôi bị mù mà?”

Người bạn liền từ tốn giải thích: “Không phải, cây đèn này là để cho người khác thấy được anh mà tránh. Có như thế thì đi đường sẽ không sợ đụng phải ai.”

Anh mù nghe thấy thế thì mừng rỡ vô cùng, anh liền xách theo cây đèn rồi thông dong đi về. Trên đường về, thay vì dùng kỹ năng dò đường vốn có của bản thân, anh phó mặc mọi sự cho cây đèn vì nghĩ rằng người khác thấy được sẽ tự tránh.

Đi được một đoạn, anh đâm sầm vào người khác và ngã lăn quay ra.

Tức tối lắm, anh liền hét lên: “Trời ơi! Anh không thấy cây đèn của tôi hay sao mà không tránh đi chứ!?”

Người kia ngỡ ngác một lúc rồi mới bật cười mà bảo: “Anh mù ơi! Cây đèn của anh đã tắt từ lâu rồi!”

Qua câu chuyện trên, ta có thể thấy chỉ vì dựa dẫm vào cây đèn mà anh mù sinh tính ỷ y, không thêm chú ý đến việc có người đang đến gần hay không.

👉 Trong cuộc sống cũng vậy, nếu chỉ biết dựa dẫm thì chắc chắn sẽ rơi vào con đường si mê, u tối. Nói cách khác, thói ỷ lại sẽ khiến bạn mất đi chánh kiến, thiếu đi trí tuệ và giết chết ý chí, động lực sống của chính bạn.

Vì vậy, khi gặp vấn đề nan giải đến đâu thì cũng nên tự mình tư duy giải quyết.

Hãy chậm lại một chút, suy xét tâm gì đang vận hành, rồi hãy phân tích xem mình có thể tự mình giải quyết vấn đề đó hay không.

Bạn có thể mở rộng góc nhìn đa chiều thông qua kiến thức tinh hoa từ thầy hiền trí, tử sách hay, nhóm bạn tốt,...

Quan trọng là đến cuối cùng vẫn phải tự chánh kiến lại, tự tư duy đúc kết, tự lực giải quyết cho vấn đề của chính bạn.

Bạn nên nhớ rằng, chỉ có tự lập mới có tự chủ, chỉ có tự chủ mới có tự do, và chỉ có tự do mới có thể đem lại hạnh phúc.

ST

BÀI 149: ĐỜI NGƯỜI KHÔNG CÓ NẾU NHƯ, CHỈ CÓ HẬU QUẢ VÀ KẾT QUẢ.

Mọi thứ đã qua đi thì không thể trở lại, mà cho dù có trở lại cũng không còn tốt đẹp như xưa.

Cuộc sống có tiền có lùi, có đến có đi, có thua có thắng. Bạn có thể để thua một lúc, nhưng đừng để thua một đời.

Điều lớn lao trong cuộc sống này là bạn phải luôn tin tưởng rằng ở đâu đó có người đang chờ đợi bạn, sẽ đem lại cho bạn nụ cười hạnh phúc suốt một đời.

Những chuyện đã qua có thể bạn không quên được, nhưng bắt buộc phải từ từ buông bỏ, để nhẹ nhõm tâm hồn mình. Hãy sống đơn giản cho cuộc đời thanh thản.. chỉ vậy thôi.

- sưu tầm

BÀI 150: HẠNH PHÚC ĐÍCH THỰC.

1. Cho đi những gì tích trữ được

Đừng mãi mê tiết kiệm, tích trữ mọi thứ mà ta kiếm được. *Coi trọng vật chất sẽ biến cuộc sống của chúng ta trở nên vô vị, hãy tận hưởng nó.*

2. Chọn bạn mà chơi

Đừng quên lời Phật dạy rằng 1 người bạn gian trá và xấu tính thì còn đáng sợ hơn cả 1 con thú hoang, bởi con thú chỉ có thể làm tổn thương thể xác chúng ta, còn người bạn xấu thì sẽ khiến cả tâm trí của ta bị tổn thương.

3. Không có đường đến hạnh phúc

Hạnh phúc là con đường. Chớ mãi mê tìm kiếm con đường đi đến hạnh phúc, chính con đường mà chúng ta đi sẽ mang đến hạnh phúc cho chúng ta.

4. Bỏ đi những hư danh giả tạm

Tham hư vinh, điều đó sẽ khiến cho cuộc sống của chúng ta trở nên nặng nề. *Cái áo chẳng thể làm nên thầy tu, phô trương sự hào nhoáng cũng chẳng khiến cho chúng ta hạnh phúc hơn. Đó là nhậm lẫn của con người về hạnh phúc đích thực.*

25 điều Phật dạy/ An An

ST

BÀI 151: Ở ĐỜI CHỈ CẦN SỐNG TỐT LÀ ĐỦ.

- Đừng suy nghĩ thiệt hơn, ở đời chỉ cần sống cho tốt là đủ. Kiếp người vốn ngắn ngủi, thoáng chốc đã phải trở về với cát bụi. Vì vậy đừng suy nghĩ thiệt hơn, tranh giành mà chỉ làm người tốt là đủ rồi.

Một vị lữ khách trông thấy một bà lão ở trên bờ sông. Bà lão đang lo lắng không biết vượt qua sông thế nào? Mặc dù toàn thân mệt mỏi rã rời, người lữ khách vẫn cố gắng hết sức mình giúp bà lão vượt qua sông. Sau khi đã qua được sông thật không ngờ, bà lão khiến người lữ khách rất thất vọng...

Sau khi qua sông, bà lão không nói gì cả, vội vàng bỏ đi.

Người lữ khách cảm thấy rất hối hận: “Đường như thật không đáng phải cố gắng nỗ lực giúp bà lão ! Bởi vì ngay cả hai chữ ‘Cám ơn’, mình cũng không được nhận”. Đâu biết rằng, vài tiếng sau trong lúc anh mệt không thể tiếp tục bước đi thì có một vị trẻ tuổi đuổi theo anh.

Người này nói: “Cám ơn anh vì đã giúp bà nội tôi ! Bà dặn tôi mang cho anh một chút đồ và nói chắc anh sẽ dùng đến nó”. Nói xong vị này lấy lương khô ra đưa cho anh, đồng thời tặng anh một chú ngựa.

- Đừng nên vội vàng tìm câu trả lời cho cuộc sống. Đừng nên vội vàng mong muốn cuộc sống sẽ cho bạn biết hết các câu trả lời. Đôi khi, bạn cần phải kiên nhẫn chờ đợi.

- Cho dù nếu bạn hướng vào một cái hang động mà hét lên, cũng cần đợi một lúc, mới cảm nhận âm thanh vọng lại. Cũng có nghĩa là cuộc sống sẽ cho bạn đáp án nhưng sẽ không cho bạn biết tất cả ngay lập tức.

- Nếu như có một ngày, trong cuộc sống của bạn gặp phải những phong ba bão táp, và bạn không thể chịu đựng được nữa, vậy thì mong bạn hãy biết chờ đợi... Mọi việc đều là sự an bài tốt nhất.

Khi bạn đang gặp phải những nghịch cảnh mà cảm thấy mọi việc đều không tốt. Tình yêu, công việc, sự nghiệp, lý tưởng đều tan thành mây khói. Trong tâm thấy tuyệt vọng vô cùng.

- Vậy bạn hãy thử thay đổi một chút cách nhìn nhận các vấn đề, rồi tự nhủ với bản thân: “Tất cả đều đã có an bài tốt nhất !” Phúc họa đi liền nhau, biết đâu tương lai sẽ có sự thay đổi bất ngờ xảy đến ? “Tất cả đều đã có an bài tốt nhất”

- Không nên phiền muộn, không nên chán nản. Càng không nên chỉ nhìn vào khoảng thời gian tồi tệ này. Hãy biết nhìn xa trông rộng, để mở mang tầm mắt. Không nên ân hận, càng không nên oán trời trách người. Luôn lạc quan cố gắng tin rằng Luật Nhân Quả sẽ không tuyệt đường của người tốt...!!!

ST

BÀI 152: HÃY RỘNG LÒNG NHÌN THÊM ĐIỂM TỐT CỦA CON NGƯỜI.

Ta chưa phải là bậc Thánh cao siêu nên không tránh khỏi phạm sai lầm. Nhưng nếu chúng ta là người hiền lành thì dù có làm lỗi, chúng tử thiện sẽ vực ta dậy trở lại. Con người cần sống bao dung với nhau vì lẽ đó. Có thể hôm nay người ta phạm lỗi nhưng ngày mai họ biết sửa lỗi lầm, vì mầm mống thiện vẫn luôn luôn còn ở mỗi con người.

Vấn đề chúng ta không chịu thấy điều ác độc còn tiềm tàng trong lòng mình. Nghĩa là người khác có tám điều tốt ta vẫn không để ý, nhưng chỉ cần họ có hai điều xấu, ta lập tức bắt bẻ, rêu rao cái lỗi của họ cho nhiều người biết. Ta không ngờ rằng đó là cái ác độc còn sót lại. Bởi người ác là người muốn kẻ khác phải xấu. Khi nghe chuyện xấu của ai mà ta thích thú, mang đi kể lể khắp nơi, hãy biết rằng ác tâm của chúng ta vẫn còn nặng nề.

Các bậc Thánh, các Bồ Tát không như phàm phu chúng ta, dù thấy một người còn làm lỗi nhưng các Ngài nhìn sâu vào tâm hồn, biết chúng tử thiện vẫn còn. Thế nên qua lúc làm lỗi đó, người này sẽ đứng lên để tu tập tốt đẹp. Đó là cái nhìn của bậc Thánh.

Thế giới này sở dĩ còn đau khổ vì con người còn đối xử ác độc với nhau. Nên từ đây, chúng ta hãy tập cái nhìn của bậc Thánh: khi nhìn con người hãy rộng lòng nhìn thêm điểm tốt để thương yêu, bao dung.

(trích trong sách ĐẠO PHẬT VÀ XÃ HỘI cuốn 2 bài SÔI trang 23-24).

ST

BÀI 153: CHÁNH NIỆM TRONG TỪNG KHOẢNG KHẮC.

*** Chúng ta hành thiền khi nào? Với đối tượng nào?**

Khi nói về Thiền mọi người thường thấy một thiền sinh ngồi với đôi mắt nhắm lại.

Chỉ có ngồi thiền không có nghĩa là thiền sinh đó đang hành thiền, mà đơn giản là anh ta có thể đang ngồi rất yên lặng và miên man trong suy nghĩ.

Vậy chúng ta hành thiền khi nào? liệu chúng ta chỉ hành thiền khi có mặt ở thiền đường thôi sao?

Chúng ta cần hành thiền ở mọi nơi, từ khi thức dậy cho tới khi đi ngủ. Liệu chúng ta có thể hành thiền trong nhà tắm hay không?

Điều đó có nghĩa là không chỉ ngồi và mơ ngủ khi đi vệ sinh! Nhớ là luôn hay biết mọi lúc khi chúng ta ở thiền đường, trong khi đi thiền hành, khi đánh răng, khi rửa mặt, khi tắm, khi làm vệ sinh, khi đọc, khi nói chuyện, khi treo quần áo hay các hoạt động thường ngày khác.

Do chúng ta phải thực hành liên tục suốt cả ngày nên không cần thiết phải tiêu tốn quá nhiều năng lượng trong cùng một lúc.

Tuy nhiên, tâm cần phải hay biết, tỉnh thức, thư giãn, và quân bình, vì các phẩm chất này sẽ giúp trí tuệ sinh khởi.

Pháp bảo chỉ có khi chúng ta biết cách hành thiền, có thể áp dụng và duy trì việc hành thiền

Bất kỳ đối tượng nào!

Theo dõi thân chúng ta bây giờ, quan sát hay biết được gì khi không tập trung vào một điểm cụ thể ở mũi hay ở bụng? hãy hay biết khi ngồi, đứng, đi, cảm nhận cái nóng, cái nghe... liệu chúng ta thấy chỉ khi nhìn hay không?

Chúng ta cũng có thể thấy mà không cần nhìn chăm chú? Còn có cả tiếng đồng hồ, tiếng chim trong thiền đường, chúng ta có thể nghe những tiếng này mà không cần phải lắng nghe.

Hay biết các đối tượng này có quá khó hay không? Liệu có mất nhiều năng lượng để quan sát hay không?

Chúng ta cần phải hay biết theo cách như thế này trong suốt cả ngày.

Đừng cho rằng một đối tượng này tốt hơn một đối tượng khác, bởi vì các đối tượng đều bình đẳng.

Đối tượng chỉ là đối tượng, chúng sinh khởi theo bản chất của chúng. Như vậy, chúng ta có thể bắt đầu với bất kỳ đối tượng nào. Hãy bắt đầu với một trong sáu đối tượng thích hợp với chúng ta.

Nhưng cho dù bắt đầu với bất cứ đối tượng nào chúng ta phải luôn có sự hay biết cùng với trí tuệ, đó là điều quan trọng.

Trích Từ Cuốn: "Chánh Niệm Trong Từng Khoảng Khắc "

Tác Giả: Thiền Sư U Tejaniya

Ảnh: Ven. Dr. M. Punnaji Maha Thera

Namo Sanghaya 🌸🙏

Nguồn: Sư Chánh Hạnh

BÀI 154: 6 ĐIỀU BẠN NÊN NHỚ ĐỂ TỈNH TÁO HƠN.

1. *Đừng tham gia vào những cuộc bình phẩm người khác. Chỉ cần "Nghe, biết, để đấy" là được, tránh để bản thân cuốn vào vòng xoáy yêu, ghét của người đấy.*

2. Khi không biết nói gì, đừng nói bừa, hãy cứ im lặng, hoặc mỉm cười là đủ rồi.

3. *Đừng bao giờ nhìn vào giàu nghèo mà kết thân, dù người ta tiền vạn bạc tỷ cũng chẳng liên quan gì đến bạn. Trên đời có những người dù chỉ còn một cái bánh cũng vì bạn mà bỏ làm đôi. Bạn phải học cách nhìn người!*

4. Đừng lãng phí lời nói của bạn cho những người xứng đáng nhận được sự im lặng. Đôi khi, điều tốt nhất bạn có thể nói, là "không nói gì".

5. *Làm việc trong sự im lặng, hãy để thành công tự lên tiếng.*

6. Bạn không thể gặp được người chân thành nếu bản thân hay lừa dối. Không thể gặp được người tử tế nếu bản thân nhỏ nhen. Không thể gặp người thành công nếu bản thân chẳng có thành tựu gì. Mây tầng nào sẽ gặp mây tầng ấy.

Nguồn: ST

BÀI 155: TÙY DUYÊN MÀ KHÔNG TÙY TIỆN.

Khi gặp chuyện muộn phiền, khó khăn, hay gặp lúc bế tắc, khó xử, người ta thường buột miệng mà nói ra 2 chữ: “Tùy duyên”. Đó là câu cửa miệng của rất nhiều người nhưng hiểu được ý nghĩa thâm sâu của nó lại không phải là chuyện đơn giản.

Kỳ thực, tùy duyên vốn không phải chuyện dễ làm. Phải là người có cảnh giới tư tưởng nhất định thì mới thật sự thấu hiểu và làm tốt điều này. Cái gọi là “tùy” ở đây chính là: Thuận theo tự nhiên, không oán hận, không nóng nảy, không cưỡng cầu.

Vậy thế nào là “duyên”?

Vạn sự, vạn vật trên đời này thay đều liên quan với nhau ở một chữ “duyên”. Bất luận là nhân duyên, cơ duyên, thiện duyên hay ác duyên, đâu đâu cũng có, tồn tại mọi lúc. Nhưng duyên có tụ thì cũng có tan, có đến rồi cũng có rời.

Nhưng tùy duyên cũng có hai mặt tích cực và tiêu cực.

Tận tâm hành thiện, không so đo kết quả, được mất, lấy thái độ tùy duyên mà đối diện với sự đời, đây chính là tùy duyên tích cực, vừa không cưỡng cầu lại có thể nắm giữ được cơ duyên.

Trái lại, lấy lý do tùy duyên mà không làm tròn bổn phận, phó thác cho số phận, không mong cầu tiến, vươn lên, trốn tránh việc khó thì chính là một dạng cực đoan. Tùy duyên lúc này trở thành cái cớ để người ta biếng lười, phó mặc.

Tùy duyên khác với tùy tiện. Tùy tiện là làm việc qua loa cho xong, được chăng hay chớ, không có nguyên tắc cũng chẳng có lập trường và không chịu trách nhiệm.

Tùy duyên không phải là từ bỏ một cách vô tội vạ và tùy tiện. Tùy duyên là thuận theo nhân duyên, nhìn thấu được chuyện ly hợp của đời người, từ đó có được sự ung dung lạc quan và đứng ngoài được mất.

Có trong mình một tâm thái tùy duyên, bạn sẽ nhận ra rằng, bất kể bầu trời là mây đen mù mịt hay là rực rỡ ánh vàng, con đường đời dù là trắc trở, chông gai hay thênh thang muôn lối, thì trong lòng mình luôn có được cảm giác điềm tĩnh và bình yên.

Chuyện trên đời vốn chẳng bao giờ luôn thuận buồm, xuôi gió. Trời cao không phải ngày nào cũng quang đãng, tanh mây. Cầu vồng chỉ xuất hiện sau cơn mưa lớn. Ngày vui, ngày buồn chính là đan xen đến với nhau. Đó chính là sự “tùy duyên” của đất trời, của vũ trụ này.

Hiểu được điều ấy thì bạn ắt là坦然 nhiên đối diện được với đời, gặp chuyện vui cũng không quá phấn khích, ngạo mạn, trước sự buồn cũng chẳng âu sầu, bi thương...

Thuận Pháp

Nguồn: FB Tue Tanh Thich

ST

BÀI 156: GIẢI THOÁT, NẾU MỘT NGÀY.

Đừng nghĩ rằng sự giải thoát chỉ dành cho những bậc xuất gia, nếu biết tu hành và biết sống thì giải thoát có thể đến với tất cả mọi người. Giải thoát trong tầm tay và ngay nơi vị trí mình đang đứng bạn ạ!

- Nếu một ngày bạn bị hàm oan, bị người khác xúc phạm, tổn thương, bạn chỉ mỉm cười ghi nhận rồi xem nhẹ, không phản ứng, thì ngay đó bạn giải thoát.

- Nếu một ngày bạn không còn tin vào việc cầu siêu, giải hạn. Bạn không tin vào việc thần thánh có thể ban phước giáng họa. Bạn chỉ tin vào luật nhân quả công bình khắp thế gian. Gieo nhân gì, gặt quả nấy. Bạn tự nhận thấy mình là một cá thể tồn tại trong vũ trụ này, cá thể đó hoàn toàn có thể vươn lên để tự hoàn thiện mình, hòa nhập với Vũ trụ. Ngay đó bạn được giải thoát.

- Nếu một ngày bạn thôi không bắt mẫn với chính mình, với những người xung quanh. Bạn biết chấp nhận chính mình, chấp nhận mọi người như họ đang là. Lúc đó bạn được giải thoát.

- Nếu một ngày bạn bằng lòng với những gì bạn có, biết vui với chiếc điện thoại đã đủ chức năng cần thiết cho nhu cầu của mình, mà không phải là một chiếc điện thoại hạng sang. Thì ngay đó bạn được giải thoát.

- Nếu một ngày bạn nhận ra mình làm việc vì niềm vui, vì những nhu cầu tối thiểu ăn, mặc, ở, vì muốn san sẻ cho người khác. Bạn chọn được một công việc vừa lợi mình, vừa không làm tổn hại đến chúng sinh khác. Không phải vì tham muốn, không phải vì muốn có nhiều hơn, thì lúc đó bạn được giải thoát.

- Nếu một ngày bạn ngắm đóa hoa ven đường, chỉ đơn giản là ngắm và thưởng thức vẻ đẹp của đóa hoa mà không phải là muốn sở hữu nó, thì ngay đó bạn được giải thoát.

- Ngày nào bạn biết cho đi, biết giúp đỡ mọi người, mọi chúng sinh. Giúp đỡ mà không yêu cầu nhận lại bất kỳ điều gì. Lúc đó bạn được giải thoát.

Sống an vui, tỉnh thức

Trọn vẹn với hôm nay

Chánh niệm và buông xả

Giải thoát trong tầm tay.

Như Nhiên- Thích Ánh Tuệ.

ST

BÀI 157: CỔ NHÂN DẠY CÁCH LÀM LÃNH ĐẠO: NGƯỜI XÉT NÉT QUÁ THÌ KHÔNG CÓ AI THEO.

(Bí quyết thu phục lòng người của những nhà lãnh đạo cấp độ 5)

Tử Trương, một học trò của Khổng Phu Tử, hỏi Đức Khổng Tử đạo lý về chấp chính. Khổng Phu Tử giảng: “Người quân tử trị vì dân chúng, không nên thiết lập những tiêu chuẩn quá cao. Không nên thuyết dụ nhân dân bằng những mục đích quá xa vời thực tế. Đừng cưỡng chế họ làm những việc mà họ không có khả năng”.

Tử Trương đáp: “Học trò thành khẩn tiếp thu giáo huấn”.

Khổng Phu Tử giảng thêm: “*Trò nhất định phải nhớ, nước trong thì không có cá, người xét nét quá, chỉ ra nhiều thứ quá rõ ràng thì không có người theo.* Ngày xưa, vương miện của các Hoàng Đế thường có các chuỗi ngọc rủ xuống che phủ khuôn mặt. Đây là để họ không nhìn quá rõ mọi thứ. Họ trang trí cho che kín lỗ tai để không nghe được quá nhiều điều. Một khi trong dân chúng xuất hiện gian tặc nổi dậy, vị Hoàng Đế sẽ chân chính lại tình huống”.

Trương Tử nghe xong thành khẩn nói: “Thầy giảng thật uyên thâm”.

Khổng Phu Tử cũng giảng: “*Chúng ta nghiêm khắc nhưng vẫn độ lượng để người ta có thể tự thấy những chỗ không toàn vẹn của mình.* Trò nên truyền giảng những nguyên lý phù hợp với mức độ tiếp thu của mọi người. Giáo dục cho họ có khả năng độc lập tư duy dựa trên những nguyên lý và tự tìm ra phương hướng cho bản thân!

Khi người phạm lỗi lầm, đừng làm mọi thứ để chỉ ra lỗi lầm của họ, hãy khoan dung và tha thứ cho họ dựa vào những điều tốt đẹp mà họ đã làm trong quá khứ. Điều đó sẽ giúp họ ngày càng trở nên tốt hơn, như một người chết đi mà được sống lại. Đây là một phương pháp của bậc trị quốc”.

Trương Tử thành khẩn đáp tạ: “Thầy giảng thật thấu đáo”.

Khổng Phu Tử giảng thêm: “*Muốn người khác tin theo, tốt nhất là khiêm tốn lắng nghe quan điểm của người khác trước. Muốn một mệnh lệnh được thực thi nhanh chóng, tốt nhất là hãy tự mình làm gương. Muốn người sớm quy phục mình, cách tốt nhất là dạy cho họ những luật chân chính. Nếu trò có thể đạt được những điều trên thay vì chỉ biết mắng mỏ và trừng phạt người khác, trò sẽ là một người lãnh đạo được yêu mến*”.

“Người xét nét quá thì không có ai theo” ý nói rằng muốn thu phục nhân tâm thì phải biết khéo léo dùng sự khoan dung và lòng độ lượng mà đối đãi với người thay vì sự xét nét, soi mói và yêu cầu khắt khe.

Phàm là con người thì ai cũng có ít nhiều khuyết điểm và những lúc làm lỗi, thế nhưng nếu cứ chăm chăm vào khuyết điểm của người, yêu cầu sự hoàn hảo thì sẽ khiến đối phương luôn trong tình trạng dè chừng, cảm thấy áp lực và mệt mỏi; lâu dần sẽ sinh nản chí, buông xuôi hoặc sinh lòng oán giận. Như vậy khó mà toàn tâm toàn ý lâu dài với công việc được.

Trong cuộc sống cũng như trong công việc, người lãnh đạo thực thụ nên chú ý cảm nhận đến những điểm mạnh, những mặt tốt của người khác để

ghi nhận, động viên họ kịp thời; có như vậy mới tạo được động lực phấn đấu cho nhân viên của mình ngày một tiến bộ hơn. Lãnh đạo giỏi không phải là người tập trung làm giàu hơn cho địa vị, cho túi tiền của mình mà là người có thể giúp đỡ nhân viên và những người xung quanh mình phát triển tốt hơn mỗi ngày!

ST

BÀI 158: NGƯỜI KÉM HIỂU BIẾT MỚI ĐÁNH GIÁ QUÁ CAO BẢN THÂN.

Hiệu ứng Dunning-Kruger chỉ ra rằng những người kém hiểu biết thường đánh giá cao bản thân hơn nhiều so với thực tế.

Nhà tâm lý học người Nga Vladimir Kirillovich từng có thí nghiệm thú vị. Ông đề nghị một học sinh mặc bộ quần áo khác lạ vào lớp. Học sinh này tưởng rằng nhiều bạn trong lớp sẽ cười nhạo mình nhưng chưa đến 1/4 số người trong lớp phát hiện ra. Đây là "Hiệu ứng tiêu điểm" trong tâm lý học.

Thực tế là chúng ta quan tâm quá nhiều đến những thứ liên quan đến bản thân, luôn cho rằng ánh mắt người khác đang tập trung vào mình và rơi vào trạng thái căng thẳng quá mức, khiến bản thân mệt mỏi.

"Sống trong mắt người khác còn tệ hơn sống trong lòng chính mình. Khi bạn đánh giá quá cao địa vị của mình trong lòng người khác, thậm chí đánh giá quá cao mối quan hệ của bạn với người khác, điều chờ đợi sẽ là nỗi thất vọng lớn", Vladimir Kirillovich từng nói.

ĐỪNG ĐÁNH GIÁ QUÁ CAO VỊ TRÍ CỦA BẠN TRONG LÒNG NGƯỜI KHÁC

Nhà văn Jack London đã viết trong tác phẩm "The Sea Wolf": "Mọi người đều coi mình như một viên kim cương, nhưng với những người khác, nó chỉ là một dạng khác của kim cương, đó là than chì". *Chúng ta luôn lầm tưởng rằng mình khác biệt với người khác, nhưng lại không biết rằng trong lòng người khác, bạn không có gì đặc biệt.*

Cựu Thủ tướng Anh Winston Churchill kể một câu chuyện. Một lần, ông được đài BBC mời đến phát biểu nhưng xe đi được nửa đường bị hỏng máy. Churchill quyết định bắt taxi giữa đường, "Đến đài BBC", ông nói.

Vị tài xế vội vàng từ chối: "Xin lỗi, vì nơi đó quá xa nhà tôi. Khi đưa ông đến đó, tôi sẽ bỏ lỡ buổi phát sóng trực tiếp bài phát biểu của Thủ tướng Churchill. Ông ấy là thần tượng của tôi. Tôi sẽ không bao giờ để lỡ buổi phát biểu quan trọng này".

Churchill cảm thấy rất xúc động nên rút ra 5 bảng Anh để tỏ lòng biết ơn của mình. Người lái xe lập tức thay đổi thái độ và quyết định đưa ông đến đài BBC. Vị cựu Thủ tướng ngạc nhiên, nhắc rằng anh ta còn phải nghe bài phát biểu nữa, nhưng người lái xe không quan tâm: "Bây giờ quý ngài đây quan trọng hơn ông ấy. Bài phát biểu không thể giúp cho kinh tế gia đình tôi".

Khi đó Churchill hiểu rằng một số mối quan hệ rất mong manh, tưởng rằng không thể xuyên thủng nhưng thực ra rất dễ bị tổn thương. Ông nói, qua vụ việc này mới thấy điều quan trọng là con người phải hiểu rõ bản thân mình. *"Đừng kỳ vọng quá nhiều vào bản thân và cũng đừng yêu cầu người khác coi trọng bạn. Nhìn thấy vị trí của chính mình và đặt mình vào đúng vị trí là trạng thái tâm trí mà chúng ta nên có".*

TRÊN ĐỜI KHÔNG CÓ AI LÀ KHÔNG THỂ THAY THẾ ĐƯỢC

Nhạc trưởng người Mỹ- Walter Damrosch đã trở thành chỉ huy ban nhạc tuổi 20. Chàng trai trẻ đầy quyết tâm và nghị lực, luôn nghĩ mình có tài, là linh hồn của ban nhạc và là người không thể thiếu được.

Trong một buổi tập, Walter quên mang theo đĩa nhạc trưởng. Anh định cử người về nhà lấy nhưng vị thư ký nói: "Không sao, chỉ là một chiếc đĩa, mượn là có". Walter cảm thấy hơi kỳ lạ bởi ngoài mình ra thì ai mang đĩa nhạc trưởng đi nữa. Nhưng anh vẫn hỏi và ngay khi dứt lời, ba cây đĩa được mang lên.

Chúng đến từ một nghệ sĩ cello, một người chơi piano và một người kéo violin. Lúc này, Walter chợt hiểu rằng, hóa ra anh không phải là nhân vật không thể thay thế. "Nhiều người đã làm việc trong bí mật và sẵn sàng thay thế tôi bất kỳ lúc nào", vị nhạc trưởng suy ngẫm.

Nếu quan sát kỹ, không khó để nhận thấy thực tế có nhiều người như vậy. Đừng nghĩ rằng chỉ bạn có tài năng và khó ai thay thế được mình. Thực tế là dù có vĩ đại đến đâu, không có bạn thì ngày mai mặt trời vẫn sẽ mọc và mọi việc vẫn diễn ra một cách bình thường.

"Trên đời không có ai là không thể thay thế được. Bạn cho rằng, không có bạn là không được nhưng với người khác, điều đó lại càng tốt. Bạn cho rằng bản thân quan trọng nhất, nhưng người khác coi đó là trò cười. Bạn càng coi trọng bản thân, kết quả sẽ chỉ khiến bạn thất vọng", Walter Damrosch đúc kết.

ĐỪNG ĐÁNH GIÁ QUÁ CAO MỐI QUAN HỆ CỦA BẠN VỚI NGƯỜI KHÁC

Trong một mối quan hệ, càng cho đi nhiều thì kỳ vọng càng cao nhưng một số nỗ lực giống như đổ nước vào giỏ tre, đổ rất nhiều nhưng rồi chẳng lưu lại được gì. Có một số đầu tư giống như vớt mặt trăng trong đáy chậu, dù cố gắng nhưng tất cả chỉ là giấc mơ.

Đối với quan hệ giữa các cá nhân, nên thiết lập một nguyên tắc, đó là tôn trọng lẫn nhau, thân thiết với nhau. Không cố ý theo đuổi một mối quan hệ nào đó, không đánh giá quá cao mối quan hệ với bất kỳ ai, đó là dấu hiệu cho thấy sự trưởng thành của con người.

HẠ THẤP VỊ THẾ ĐỂ TIỀN XA HƠN

Những người được người khác coi trọng thường khiêm tốn, hạ thấp vị thế của mình.

Nam diễn viên Trung Quốc Trần Đạo Minh đầu năm 2020 trở thành từ khóa nóng trong các công cụ tìm kiếm tại đất nước tỷ dân. Mọi người đều bàn luận sôi nổi, nam diễn viên này vốn yên lặng đã lâu sao lại đột nhiên quay về trước công chúng. Họ phát hiện ra Trần Đạo Minh vừa mới nhậm chức Chủ tịch Hiệp hội điện ảnh Trung Quốc.

Theo đánh giá ông nhận được vinh dự này có thể nói là danh xứng với thực. Có người đã từng nói: "Anh ấy là người chỉ cần đứng ở một chỗ, không làm gì vẫn có thể biến thành một màn biểu diễn". Dù được nhiều người nể phục về tài diễn xuất cũng như đạo diễn, gọi là "thầy" nhưng Trần Đạo Minh vẫn luôn khiêm tốn, coi mình chỉ là một diễn viên bình thường.

Không đánh giá quá cao bản thân là một loại tu dưỡng, nhưng cũng là một loại trưởng thành về mặt tinh thần. Nếu đề cao bản thân, bạn sẽ chỉ bị người khác coi thường. Chỉ bằng cách gạt bỏ trái tim kiêu ngạo sang một bên và học cách nhìn nhận bản thân, mới không ngừng tiến bộ.

Có một câu nói: "Tôi nghĩ rằng người khác tôn trọng tôi vì tôi xuất sắc nhưng thực ra họ tôn trọng tôi vì chính họ mới là người xuất sắc". Trên đời này, người càng có năng lực thì thái độ của họ sẽ càng khiêm tốn.

Là con người, đừng đánh giá bản thân quá cao, thế giới này vắng một ai đó cũng không ảnh hưởng gì. Cũng đừng đánh giá bản thân quá thấp. Mỗi người đều có sứ mệnh riêng, đừng so sánh bản thân với người khác, hãy sống tốt cuộc đời của chính mình.

Theo aboluowang

ST

BÀI 149: 4 ĐIỀU TỒN HẠI PHƯỚC ĐỨC.

THỨ NHẤT : Khoe khoang. Đức Phật có dạy, nếu làm điều tốt mà khoe khoang về phước đức vừa làm thì lập tức mất ngay phước đức đó.

THỨ HAI : Ganh ghét, đố kỵ. Việc làm mất phước đức đó là thay vì hoan hỷ khi người khác làm điều tốt, mình sanh tâm ghen ghét, như thế sẽ mất phước đức bằng lượng công đức họ vừa làm.

THỨ BA: Hối tiếc. Việc làm mất phước đức nữa là sanh tâm hối tiếc khi làm điều tốt.

Ví dụ, hôm nay vừa giúp được người khác, về nghe vợ nói mấy câu lại cảm thấy tiếc vì đã giúp họ, thì bao nhiêu phước đã làm biến mất hết.

THỨ TƯ: Sân hận. Có câu nói là một cơn giận đốt cháy cả rừng công đức. Giận rất nguy hiểm vì bao nhiêu công đức tích tập sẽ mất hết khi ta giận.

Đó là 4 điều tổn hại phước đức: " Khoe Khoang, ganh Ghét, Hối Tiếc khi làm việc Thiện, và Sân Hận ".

Như trong kinh Phật có ý rằng: "Người ham thích làm thiện đi vào nẻo sáng đã vui càng vui ,đã sáng càng sáng. Người tích chứa điều ác đi vào nẻo tối, đã khổ càng khổ đã tối càng tối."

ST

BÀI 160: HÃY LÀ CHÍNH MÌNH.

Cuộc sống chỉ một lần, đau đớn cứ từ bỏ, mệt mỏi hãy nghỉ ngơi, đừng làm gì có lỗi với bản thân.

Khi chúng ta đối mặt với những khó khăn, bất hạnh của cuộc sống, mấy ai có thể mỉm cười chấp nhận, mấy ai không cảm thấy mệt mỏi, muốn buông xuôi?

Cuộc sống chỉ một lần, hãy để cho bản thân mình một lối thoát.

Đời người, nói cho cùng vẫn phải dựa vào chính bản thân mình.

- Lúc cô đơn không có người bên cạnh, chúng ta lặng lẽ vượt qua.

- Lúc khổ sở không có người thấu hiểu, chúng ta từng bước từng bước khẳng định mình.

- Lúc bất lực không có người giúp đỡ, gian khổ sẽ giúp ta kiên cường.

Cuộc sống như chén rượu cay, ngọt bùi cay đắng đều phải nếm. Con đường nhân sinh này, gập ghềnh trắc trở vẫn phải đi. Dùng nụ cười sáng lạn của chúng ta, để thuyết minh rằng dù chỉ một mình cũng vẫn rất tốt. Dùng thành công cuối cùng của chúng ta, để chứng minh rằng dù đơn độc cũng vẫn có thể bước đi.

Phương hướng cuộc đời, là do chính mình nắm giữ. Tâm tình vui vẻ hay bi thương, là do chính mình quyết định.

- Có đôi khi muốn ngủ một giấc thật ngon, cái gì cũng không muốn, việc gì cũng không làm, bởi vì thật sự mệt mỏi.

- Có đôi khi muốn hét lên vài tiếng, cái gì cũng không để ý, điều gì cũng không ràng buộc, bởi vì thực sự buồn phiền.

Làm người, tất sẽ có lúc mệt mỏi. Dù kiên cường đến mấy, cũng sẽ có lúc bi thương. Không cần quá áp lực, không cần quá khắc chế bản thân, phóng túng khóc một trận, lau khô nước mắt rồi thì mọi chuyện lại tốt đẹp như trước.

Bốc đồng say một lần, tỉnh rượu rồi thì lại bước tiếp con đường của mình. Nhân sinh là như vậy, mệt mỏi học được cách nghỉ ngơi, đau đớn học được cách buông bỏ, khổ não học được cách yêu thương chính mình.

Mất đi đấy, không cần tiếc hận, bởi vì nó sớm muộn gì cũng sẽ ly khai.

Có được đấy, thì hết lòng quý trọng, cả đời không xa rời hay buông bỏ.

Cuộc sống vốn ngắn ngủi, nhưng lại nhiều khổ đau, còn sống chính là hạnh phúc. Ngán vạn lần đừng có lỗi với bản thân mình...!!!

ST

BÀI 161: CUỘC ĐỜI LUÔN CÓ 2 MẶT.

Thật kỳ lạ nếu chúng ta lựa chọn cái mình thích thì phải lấy luôn cái mình không thích. Nếu chúng ta loại bỏ cái mình không thích thì cũng phải bỏ luôn cái mình thích.

Cuộc đời này vốn không dừng lại ở một chỗ nào cả, nhưng chúng ta lại muốn nó dừng lại ở những cái mình thích. Chúng ta muốn ngăn chặn nó lại để được yên tĩnh, để được hạnh phúc. Có biết đâu những ý đồ ấy vô tình chỉ khiến mình ngày càng bị cô lập giữa cuộc đời mà chuốc lấy khổ đau.

Khi chúng ta muốn được hoàn toàn yên tĩnh liền tự giam mình vào trong phòng kín. Có biết đâu chúng ta không thể cách ly với cuộc đời bằng cách che chắn bên ngoài, vì cuộc đời đã để lại dấu ấn sâu trong tâm trí mình rồi. Những gì mình ghét, những gì mình thích đã chôn sâu vào tiềm thức. Có ngồi một mình trong phòng kín thì tâm vẫn lăng xăng, ồn ào vấy thôi. Sự yên tĩnh thực sự của tâm hồn không phải cô đơn dừng lại mà có, cũng không phải lấy yên tĩnh đối nghịch với sự ồn ào. Đó là sự yên tĩnh tự nhiên xuất hiện khi tâm không còn nắm giữ, cũng không chống lại những gì đang xảy ra, vì nó tương giao trọn vẹn với tất cả.

Thiền không phải để tìm tòi và đạt được một trạng thái mình ưa thích mà là thái độ có thể định tĩnh sáng suốt trong bất kỳ trạng huống nào. Nếu cố giữ tâm chỉ ở trong trạng thái ưa thích thì nó sẽ chống đối những trạng thái còn lại. Cuộc sống luôn ở trong sự tương giao hài hoà tự nhiên bao gồm cả thân-tâm-cảnh, nó không hề có ý định chống đối chúng ta. Chỉ có cái Ta (ngã) luôn muốn lựa chọn cái nó thích đồng thời muốn loại bỏ những cái nó không thích, tạo ra thế mâu thuẫn đối kháng giữa hai ý muốn của chính nó mà thành ra đau khổ.

Những mục đích chúng ta theo đuổi chỉ là ảo tưởng do mình đưa ra. Nếu hạnh phúc là sự thoả mãn khi mình đạt được mục đích thì hạnh phúc này thật mong manh. Vì khi thoả mãn hết rồi thì chỉ còn lại bất mãn và mục đích khác lại xuất hiện. Nếu đạt được mục đích là hạnh phúc thì mình đang ở nơi đau khổ, do tâm không hài lòng với những gì đang diễn ra mà không ngừng theo đuổi những mục đích chưa tới.

Chúng ta quá đặt nặng mục đích để đạt đến mà quên mất cái mục đích hiện thực đang có mặt ngay đây và bây giờ. Chúng ta không thể xây ngôi nhà hạnh phúc bằng những viên gạch đau khổ. Ngôi nhà hạnh phúc chỉ có thể xây từ những viên gạch hạnh phúc mà thôi

Thầy Viên Minh.

ST

BÀI 162: ĐỪNG BUỘC MÌNH VÀO NGÀY HÔM QUA.

Thời gian đi qua, tháng ngày tiếp nối, mới thức dậy đã gần hết một ngày, vừa chớp mắt đã sắp tròn một năm. Bất luận thời gian qua như thế nào, đều đã là dĩ vãng.

Đừng để nước mưa hôm qua thấm ướt áo quần hôm nay. Những chua xót chất chồng kia, nếu không hóa giải được thì tìm cách nói ra một lần. Những gánh nặng trên vai, tìm góc nhỏ tạm thời để xuống rồi yên lặng ngủ một giấc cho khỏe, tỉnh dậy lại bắt đầu ngày mới.

Đừng để mây mù hôm qua ảnh hưởng sự trong trẻo ngày mai. Lòng người nhìn không thấu, thôi đừng nhìn; âm thanh nghe không hiểu thì đừng nghe; những tình cảm mập mờ, cũng không cần bận tâm nữa. Gặp được là bởi nhân duyên, hiểu nhau nhờ có chân thành, trân trọng người cần trân trọng, quên đi những ai nên quên.

Hãy bước qua quá khứ cho lòng thanh thang. Duyên đến thì dang tay đón chào, hết lòng đối đãi. Duyên đi nên cẩn thận đưa tiễn, thật tâm chúc phúc. Lúc đạt được, không tự cao, không quên thuở ban đầu. Khi mất mát, không nản lòng, để tâm lặng như nước.

Thời gian như nước chảy mây trôi, con người nhờ rèn luyện mà trưởng thành, ý chí nhờ trải nghiệm mà rắn chắc.

Những gì là quá khứ nên để lại sau lưng, chuẩn bị hành lý gọn nhẹ để tiến về phía trước.

ST

BÀI 163: TA ĐỪNG VÌ THỂ.

*Người khác có thể làm trái nhân quả, người khác có thể tổn hại chúng ta, đánh chúng ta, hủy báng chúng ta. Nhưng chúng ta đừng vì thế mà oán hận họ, vì sao? *Vì chúng ta nhất định phải giữ một bản tánh hoàn chỉnh và một tâm hồn thanh tịnh.*

*Mong bạn đem lòng từ bi và thái độ ôn hòa để bày tỏ những nỗi oan ức và bất mãn của mình, có như vậy người khác mới khả dĩ tiếp nhận.

*Cùng là một chiếc bình như vậy, tại sao bạn lại chứa độc dược? Cùng một mảnh tâm tại sao anh phải chứa đầy những nỗi phiền như vậy?

**Người âm thầm quan tâm chúc phúc người khác, đó là một sự bố thí vô hình.*

***Bạn cứ xem những chuyện đơn thuần thành nghiêm trọng, như thế bạn sẽ rất đau khổ.**

Theo 66 Lời Phật dạy

ST

BÀI 164: HÃY LẮNG NGHE NHAU.

Lắng nghe, đó là hạnh nguyện của Đức Quan Thế Âm Bồ-tát. Vị Bồ-tát thường lắng nghe và cứu khổ, cứu nạn cho cuộc đời. Con xin nguyện được lắng nghe, nguyện được cảm thông và chia sẻ.

Nam mô Bồ-tát Lắng Nghe Quan Thế Âm.

Lắng nghe không chỉ trích, nghe không oán hận, nghe không toan tính, dù điều tốt hay xấu. Dù cho người đã đối với ta chưa từng tốt đẹp, dù là người đã làm nên tội lỗi. Nghe để hiểu và giúp người khác nhận diện được nguồn gốc của khổ đau, để giúp người an vui. Lắng nghe để thương yêu tất cả mọi người, mọi loài.

Hãy lắng nghe nhau. Hãy là nơi nương tựa vững chãi cho tôi, cho bạn.

Và, mời bạn hãy cùng ngồi xuống đây cùng tôi, ngồi trong tĩnh lặng, cùng an trú trong từng hơi thở, trong hiện tại. Những phút giây đó nối tiếp nhau. Mắt nhìn đời thương yêu. Buông bỏ quá khứ, tương lai. Buông bỏ thì ta mới được thông dong và tự tại. Bây giờ hạnh phúc đích thực là của bạn. Hạnh phúc không mang một tên gọi mơ hồ. Thực tập như vậy, một ngày, bình thường thôi, nhưng bạn lại nhìn mọi việc trong đời như áng mây lững đặng trên trời kia, như dòng nước chảy dưới sông, bởi những khó khăn, ưu lo, trở ngại, được ta thực tập ôm ấp và chuyển hóa nhờ năng lượng của chánh niệm, kết quả từ sự lắng nghe và thấu hiểu. Tình yêu thương được mở rộng khắp muôn nơi. Đó chính là an lạc và thanh thoi.

Im lặng để nghe. Lắng nghe để hiểu. “Hiểu càng rộng, thương càng sâu”.

Thích Nữ Minh Tâm

ST

BÀI 165: SỰ HIỂU BIẾT LÃN NHAU.

- Đây là chìa khóa mở cửa trái tim con người?

* Hãy ngắm hoàng hôn khi nó đang còn ở đó, nhưng bạn không thể níu giữ được hoàng hôn ở lại..."

** Một mối quan hệ thực sự chân thành, cởi mở, trung thực, không thao túng lẫn nhau, không áp đặt nhau, một mối quan hệ trân trọng và tin tưởng lẫn nhau, không có những mong đợi phi thực tế ở nhau..."*

** Với sự chân thành, cởi mở, hiểu biết lẫn nhau, với sự quan tâm chăm sóc, tâm từ và lòng kiên nhẫn, chắc chắn mối quan hệ ấy sẽ hiệu quả và tốt đẹp..."*

** Với sự cởi mở, trung thực, nhã nhặn không làm người khác tổn thương, tâm từ (mettā) và sự hiểu biết, đó sẽ là một mối quan hệ tốt đẹp, thúc đẩy sự phát triển tâm linh và trưởng thành..."*

** Tâm từ thực sự không bao giờ làm bạn khổ. Chính là sự dính mắc và mong đợi mới làm bạn khổ..."*

...Nếu có sự mong đợi ở đó, thì chúng ta ở đó có lợi ích cá nhân. Nếu chúng ta yêu thương một người nào đó bởi vì chúng ta muốn được người ấy yêu thương lại, thì chúng ta sẽ bị tổn thương khi không nhận được tình thương ấy đáp lại..."

* Tình cảm, cảm xúc đến rồi đi, và sự khao khát, tham ái đến rồi đi – hãy để chúng đến và đi. Đừng coi chúng là cái gì quá quan trọng. Hãy chỉ quan sát chúng. Nếu bạn đừng cố kiểm soát nó, và đừng mong muốn nó phải khác đi thì bạn sẽ không bị thất vọng. *Chính mong muốn kiểm soát mọi việc mới làm cho chúng ta mệt mỏi và kiệt sức..."*

** Chúng ta không khổ vì mình có trái tim, mà chúng ta khổ vì lòng ham muốn và vì coi những ham muốn đó là quá quan trọng..."*

** Áp đặt ý kiến hay lý tưởng của mình lên người khác có thể gây ra xung đột lớn. Đánh giá phán xét và chỉ trích cũng chẳng có lợi ích gì; nó có thể mang lại sự cô đơn..."*

* Nếu bạn đã từng giúp đỡ một người nào đó, điều tốt nhất cho bạn là bạn hãy quên chuyện đó đi. Nếu họ nhớ, thì họ thật đáng mến, nhưng nếu bạn nhắc nhở họ về những điều mình đã làm cho họ, họ sẽ ghét bạn lắm đấy!

* Tâm từ thực sự là cần thiết trong mối quan hệ; không có nó mối quan hệ chẳng có ý nghĩa gì nhiều cả. Có tâm từ thì sẽ có sự chấp nhận, hiểu biết và tha thứ, thông cảm. Chúng ta không hoàn hảo và chẳng có ai là hoàn hảo cả..."

* Bạn muốn hạnh phúc và bình an, vậy thì hãy trải rộng sự hạnh phúc và bình an ấy đến cho những người khác. Không có cách nào khác cả đâu. Bạn hãy nên ước nguyện rằng tất cả những điều tốt đẹp mà mình mong ước cũng sẽ đến với người..."

● Tâm từ (mettā),

● Giới hạnh (sīla)

● Chánh niệm (sati)

● Trí tuệ (paññā) - Những đức tính tốt đẹp trong trái tim mình..."

*** “Bạn không thể làm hại người khác à lại không tự làm hại đến chính bản thân mình”.**

Vì vậy, khi bạn giúp người khác, tức là bạn đang giúp chính mình; sự quan tâm dành cho người khác cũng chính là sự quan tâm đến chính mình. Để thấy và cảm nhận được điều đó, điều đầu tiên là chúng ta phải mất đi cái ảo tưởng về bản ngã (cái tôi)...

** “Hãy dành thời gian để hiểu tâm mình thật sâu sắc, tìm hiểu bạn đang thực sự mong muốn gì từ cuộc đời này”.*

(Trích: TÌNH BẠN, MỐI QUAN HỆ VÀ LÒNG TỪ BI - THIỀN SƯ U. JOTIKA)

PHƯƠNG THƯỜNG TRỤ TAM BẢO

ST

BÀI 166: 12 THÓI QUEN GIÚP BẠN HẠNH PHÚC HƠN MỖI NGÀY.

Giáo sư tâm lý của học Đại học Harvard, ông William James đã chỉ ra 12 thói quen có thể giúp bạn tận hưởng hạnh phúc từ các điều nhỏ nhất trong cuộc sống. Cùng tìm hiểu nhé!

1. Biết ơn mọi thứ

Hãy thử sống chậm lại giữa dòng đời vội vã, quan sát thật kỹ những thứ xung quanh và một lần để tâm đến những điều nhỏ nhất trong cuộc sống. Khi bạn có cho mình một tấm lòng biết ơn mọi điều xung quanh, bạn sẽ nhận ra được quy luật kỳ diệu của tạo hóa, khi đó bạn sẽ tự động cảm thấy hạnh phúc. Hãy học cách biết ơn mọi thứ xuất hiện trong cuộc đời mình.

2. Kết nối với người lạc quan, tích cực

Yếu tố bên ngoài ảnh hưởng sâu sắc nhất đến hạnh phúc của một cá nhân chính là các mối quan hệ. Chính vì vậy, nếu bạn muốn hạnh phúc, hãy chủ động kết nối với những người lạc quan, những người mang đến cho bạn cảm giác được trân trọng, những người có thể làm cho cuộc sống của bạn trở nên phong phú, vui vẻ và ý nghĩa hơn.

3. Học cách “đổi địa vị”

Khi chúng ta bắt đầu chịu “đổi địa vị” mình là người khác và đặt mình vào vị trí của họ, chúng ta sẽ nhìn cuộc đời bằng một tấm lòng vị tha cùng với một cái nhìn khách quan và có được đồng cảm. Từ đó, rất có thể cuộc sống của chúng ta giảm bớt đi sự thù hận và trở nên hạnh phúc hơn.

4. Không ngừng học tập

Việc học tập, rèn luyện liên tục sẽ giúp chúng ta trở nên trẻ trung, năng động và cảm thấy cuộc sống thật ý nghĩa. Khi sử dụng bộ não của mình dành cho việc học, chúng ta sẽ ít để tâm đến những thứ không vui. Đồng thời, duy trì việc học tập tạo cho chúng ta cảm giác bản thân đang không ngừng phát triển, hoàn thiện mỗi ngày, hạnh phúc hơn.

5. Sẵn sàng chấp nhận, đối mặt với khó khăn, thử thách

Khi gặp phải những thử thách, khó khăn trong cuộc sống, những người sống hạnh phúc sẽ không để bản thân gục ngã và rơi vào trạng thái tiêu cực. Thay vào đó, họ sẵn sàng đối mặt với thách thức, nỗ lực để tìm ra giải pháp và giải quyết chúng. Điều này sẽ giúp bản thân sẽ có được sự tự tin, tin tưởng vào khả năng của chính mình có thể hoàn thành bất cứ điều gì đặt ra, vượt qua được bất kỳ thử thách nào ập đến.

6. Làm công việc mà mình yêu thích

Trung bình, mỗi người dành hơn một phần ba cuộc đời để làm việc, vì lẽ đó nghề nghiệp, công việc mà chúng ta lựa chọn có tác động rất lớn đến hạnh phúc của bản thân. Nếu điều kiện chưa thật sự cho phép, hãy cố gắng tìm kiếm được niềm vui và ý nghĩa của công việc hiện tại, hoặc tìm cách nuôi dưỡng một sở thích riêng.

7. Sống cho hiện tại

Khi bạn cảm thấy chán nản, nghĩa là bạn đang sống cho quá khứ. Khi bạn cảm thấy lo lắng, tức bạn đang sống cho tương lai. Nhưng khi bạn cảm thấy mãn nguyện, hạnh phúc và bình yên, chính là lúc bạn đang đang sống cho hiện tại.

8. Cười nhiều hơn

Tiếng cười chính là "liều thuốc" mạnh mẽ nhất có thể chống lại được những cảm xúc tiêu cực, tức giận, bực bội. Các nghiên cứu của ĐH Harvard đã chỉ ra rằng, hành động "cong khóe miệng" có thể giúp bạn gia tăng cảm giác hạnh phúc. Vì vậy, hãy cười nhiều hơn để đối phó với những "khốc liệt" của cuộc sống, bạn nhé!

9. Học cách tha thứ

Sự phẫn nộ và tức giận của một cá nhân chính là những hình thức mà họ tự "trừng phạt" chính bản thân mình. Khi bạn bắt đầu tha thứ, cũng chính là lúc bạn đang "đối xử" tốt với chính mình. Ai rồi cũng mắc sai lầm, điều quan trọng là thông qua các sai lầm đó, chúng ta biết tiếp thu và dần trưởng thành để trở thành một phiên bản tốt hơn của quá khứ.

10. Thường xuyên nói lời cảm ơn

Hãy luôn trân trọng những ở bên cạnh bạn, những người giúp đỡ bạn những lúc khó khăn, hoạn nạn. Hãy bày tỏ lòng biết ơn của mình đối với những người đã giúp cho cuộc sống của bạn trở nên tốt đẹp hơn theo một cách nào đó, dù lớn hay nhỏ.

11. Tập trung vào những gì bạn đang làm

Khi bạn bắt đầu đặt tâm trí, trái tim và tâm hồn của mình vào điều bạn đang làm, bạn đang thực sự tạo ra một trạng thái hạnh phúc, được gọi là "dòng chảy". Khi sống trong "dòng chảy" của chính mình, bạn sẽ ít quan tâm đến những gì người khác nghĩ hay nói về mình và ít bị "làm phiền" bởi những thứ không cần thiết, không quan trọng.

12. Nỗ lực hết mình

Không có việc gì khiến cho bạn cảm thấy hối tiếc bằng việc "bạn không thực sự nỗ lực một cách hết sức mình", chỉ là bạn không nói ra mà thôi. Vì vậy, hãy luôn cống hiến hết mình, trên "lộ trình" đi đến thành công của chúng ta. Khi bạn đã nỗ lực hết sức, cho dù kết quả không như mong muốn, bạn cũng không phải cảm thấy hối tiếc.

Chúc Bạn Thành Công!

Nguồn: Tiến Sỹ Lê Thẩm Dương

ST

MỤC LỤC

BÀI 1: NHỮNG GÌ MÀ CHÚNG TA NHÌN THẤY - CHỈ LÀ MỘT PHẦN RẤT NHỎ CỦA SỰ THẬT.

BÀI 2: CÁCH TUYỆT VỜI ĐỂ CHUYỂN HOÁ NGƯỜI KHÔNG ƯA THÍCH MÌNH.

BÀI 3: 22 NGUYÊN TẮC XÃ GIAO CƠ BẢN MÀ CÓ NGƯỜI MẮT ĐẾN CẢ ĐỜI CŨNG CHƯA HỌC XONG.

BÀI 4: TRƯỚC KHI "MỞ MIỆNG", NHẢM KỸ TRONG ĐÀU 4 NGUYÊN TẮC NÀY.

BÀI 5: CHÚNG TA CÓ THỂ TRÓN THOÁT KHỎI BẢN THÂN ĐƯỢC KHÔNG?

BÀI 6: NGƯỜI THÔNG MINH DÀNH THỜI GIAN HỌC HỎI, KỂ VÔ DỤNG CHỈ BIẾT GIỀM PHA.

BÀI 7: TẠI SAO NGƯỜI GIÀU CÓ THÌ KẾT HÔN MUỘN, SINH RẤT ÍT CON. TRONG KHI ĐÓ, THU NHẬP THẤP, NGHÈO KHÓ THÌ LẠI KẾT HÔN SỚM, ĐỂ NHIỀU?

BÀI 8: THĂM TỪNG CÂU TỪNG CHỮ QUA NHỮNG CÂU NÓI TRONG TÁC PHẨM VĂN HỌC VIỆT NAM.

BÀI 9: TƯ DUY QUYẾT ĐỊNH TÂM NHÌN, TÂM NHÌN QUYẾT ĐỊNH THÀNH TÍCH.

BÀI 10: 3 BÀI HỌC CỐT LÕI LUẬN TỪ TAM QUỐC.

BÀI 11: CÂU NÓI NÀO KHIẾN BẠN NHẬN RA CUỘC SỐNG KHÔNG THỂ CƯỖNG CẦU?

BÀI 12: NẾU CUỘC SỐNG QUÁ KHÓ KHĂN, ÁP LỰC,... CHỈ 2 PHÚT THÔI, ĐỌC BÀI VIẾT NÀY VÀ BẠN SẼ NHẬN ĐƯỢC CẢ CUỘC ĐỜI Ý NGHĨA.

BÀI 13: CÓ CHẾT CŨNG PHẢI NHỚ...

BÀI 14: CHẤP NHẬN ĐỒNG XU TÍNH CÁCH.

BÀI 15: HIỆU ỨNG KIẾN LƯỜI: KHÔNG TƯ DUY ĐÚNG, CÀNG CỐ GẮNG CÀNG TRỞ NÊN TÂM THƯỜNG.

B 16: "TỰ MÌNH THẮP ĐUỐC MÀ ĐI THIỆN TÂM TỰ TẠI, AN NHIÊN NỢ TRẦN"

BÀI 17: NHỮNG NGHIỆP GÂY NÊN BỆNH ĐIÊN.

BÀI 18: GHIM VÀO CHO NHỚ!

BÀI 19: KHÔNG LÀM ĐAU KHỔ MỌI SINH VẬT TRÊN ĐỜI.

BÀI 20: TÂM ĐỐI TÂM.

BÀI 21: MẶC KỆ!

BÀI 22: CHO ĐI ĐỪNG MONG NHẬN LẠI, HẠNH PHÚC SẼ TÌM ĐẾN BẠN !!!

BÀI 23: VÀO LÚC BẢN THÂN CÒN CÓ THỂ CỐ GẮNG THÌ ĐỪNG VỘI TỪ BỎ.

BÀI 24: ĐỪNG ĐÈ GIÁ TRỊ CỦA NGƯỜI KHÁC XUỐNG.

BÀI 24: KHI KHÔNG CÒN GÌ ĐỂ MẮT, CHÚNG TA VẪN CÒN TƯỞNG LAI.

BÀI 25: MẮT 50 NĂM CUỘC ĐỜI MỚI THẤU HIỂU ĐƯỢC 5 SỰ THẬT NÀY!

BÀI 26: LÀM SAO ĐỂ YÊU THÍCH MÀ KHÔNG HAM MUỐN.

BÀI 27: TẠI SAO NHỮNG NGƯỜI CÀNG THÀNH CÔNG, CÀNG NỔI TIẾNG LẠI CÀNG DỄ BỊ TRẦM CẢM.

BÀI 28: NHỮNG VẾT THƯƠNG RỒI SẼ LÀNH, SAU CƠN MƯA TRỜI LẠI SÁNG.

BÀI 29: TUỖ DUYÊN.

BÀI 30: ĐỨC PHẬT DẠY.

BÀI 31: KHI TÔI BẮT ĐẦU YÊU THƯƠNG BẢN THÂN MÌNH...

BÀI 32: BUÔNG

BÀI 33: LỜI PHẬT DẠY.

BÀI 34: THIỆN LÀNH.

BÀI 35: QUA THẮNG TRẦM TA SẼ LẠI BÌNH YÊN.

BÀI 36: CUỘC SỐNG CỦA BẠN LÀ DO BẠN QUYẾT ĐỊNH.

BÀI 37: NGƯỜI LƯƠNG THIỆN.

BÀI 38: 5 THÔNG ĐIỆP ĐÁNG NGÃM TỪ ‘MUÔN KIẾP NHÂN SINH’.

BÀI 39: TIỀN BẠC.

BÀI 40: TÂM MÌNH SÁNG - TỰ KHẮC SẼ AN YÊN.

BÀI 41: 6 CÂU NÓI ‘THAY ĐỔI CUỘC SỐNG’ GIÚP BẠN VƯỢT QUA KHI MẮT PHƯƠNG HƯỚNG.

BÀI 42: TUỖ DUYÊN.

BÀI 43: 5 BÀI HỌC ĐẮT GIÁ VỀ LÀM GIÀU MÀ AI CŨNG NÊN ĐỌC 1 LẦN TRONG ĐỜI.

BÀI 44: KHI NÀO THẤY MỆT MỎI VÀ CHÁN NẢN, HÃY ĐỌC NHỮNG ĐIỀU NÀY.

BÀI 45: 50 THÓI QUEN & TƯ DUY CỐT LÕI ĐỂ THÀNH CÔNG.

BÀI 46: CÁI GÌ NGHĨ ĐỀU KHÔNG NÓI, VÀ CHỈ NÓI CÁI MÌNH CẢM THẤY THÔI, ĐÂY LÀ MỘT BẠC THẦY VỀ NỘI TÂM.

BÀI 47: ĐIỀU CỐT LÕI LÀ NHẬN THỨC.

BÀI 48: CÔNG DỤNG CỦA MUỐI.

BÀI 49: TÂY DU KÝ.

BÀI 50: MỘT NGƯỜI LÃNH ĐẠO MUỐN QUẢN ĐƯỢC QUÂN, TUYỂN ĐƯỢC NGƯỜI TÀI, BẮT BUỘC PHẢI HỘI TỤ ĐỦ 3 ĐẶC ĐIỂM NÀY.

BÀI 51: ĐỌC CHO KHÔN RA.

BÀI 52: 7 BÀI HỌC ĐẮT GIÁ NĂM 2021 ĐÃ DẠY CHÚNG TA.

BÀI 53: RÈN LUYỆN NGAY 31 KỸ NĂNG MỀM QUAN TRỌNG NHẤT TRONG CUỘC SỐNG & CÔNG VIỆC TỪ NĂM 2021 NHÉ!

BÀI 54: ĐỪNG NHƯ “THẦY BÓI XEM VỌI”, NHÀ LÃNH ĐẠO GIỎI CẦN TRÁNH XA NHỮNG ĐÁNH GIÁ VỘI VÀNG, PHIÊN DIỆN, CHỦ QUAN VỀ NHÂN SỰ CỦA MÌNH.

BÀI 55: MUỐN TRỞ NÊN GIÀU CÓ & KIẾM RẤT RẤT NHIỀU TIỀN CHÚNG TA CẦN BIẾT CHÍNH XÁC LÝ DO TẠI SAO BẠN CHƯA GIÀU.

BÀI 56: THIẾT KẾ CUỘC ĐỜI.

BÀI 57: 4 THÓI QUEN QUYẾT ĐỊNH SỰ GIÀU SANG.

BÀI 58: ĐẬP TAN LẬP TRÌNH TIÊU CỰC NĂM 2021.

BÀI 59: 12 KIẾN THỨC KINH TẾ NỀN TẢNG, DOANH NHÂN NHẤT ĐỊNH PHẢI NẮM RÕ.

BÀI 60: 10 LỜI KHUYÊN CỦA NHỮNG NGƯỜI THÀNH CÔNG BẠN KHÔNG THỂ BỎ QUA TRONG NĂM.

BÀI 61: NẾU CÓ 7 DẤU HIỆU NÀY, NĂM 2022 CỦA BẠN SẼ VÔ CÙNG THÀNH CÔNG VÀ RỰC RỠ.

BÀI 62: MÙ CHỮ.

BÀI 63: NHỮNG CÂU NÓI ĐÁNG NGÃM CỦA ĐẠT LAI LAT MA.

BÀI 64: NĂM 2022.

BÀI 65: HẠNH PHÚC KHÔNG CÓ TIÊU CHUẨN NHƯNG NÓ PHỤ THUỘC VÀO TƯ DUY TÍCH CỰC CỦA BẠN.

BÀI 66: NIẾT BÀN Ở ĐÂU?

BÀI 67: BUÔNG

BÀI 68: ĐỘNG LỰC LÀ NHỮNG GÌ GIÚP BẠN BẮT ĐẦU.

BÀI 69: CHUYỆN TÌNH CẢM LỬA ĐÔI.

BÀI 70: GIÓ TẮNG NÀO GẶP MÂY TẮNG ĐÓ.

BÀI 71: THỬ THÁCH LÀM MỚI BẢN THÂN TRONG NĂM 2022.

BÀI 72: SÁCH LÀ NGƯỜI BẠN TỬ TẾ NHẤT: ĐỌC SÁCH Càng NHIỀU, PHÚC KHÍ Càng LỚN.

BÀI 73: MUỐN THÀNH CÔNG, MUỐN KIẾM ĐƯỢC NHIỀU TIỀN NHƯNG KHÔNG RÈN ĐƯỢC 9 THÓI QUEN NÀY THÌ NÊN ĐI NGỦ VÀ... MƠ TIẾP.

BÀI 74: NGƯỜI Càng HIỂU BIẾT Càng SỐNG KHIÊM CUNG.

BÀI 75: KHÔNG PHẢI BẰNG CẤP, TRÌNH ĐỘ: KỸ NĂNG MỀM MỚI LÀ THỨ QUYẾT ĐỊNH ĐẾN 87% THÀNH CÔNG CỦA BẠN.

BÀI 76: BÀI HỌC ĐẮT GIÁ.

BÀI 77: HÃY LUÔN NHỚ: LÀM VIỆC BẰNG CẢ CÁI TÂM.

BÀI 78: KHI BẠN CHÌM SÂU TRONG TUYỆT VỌNG, HÃY ĐỌC NHỮNG CÂU NÓI NÀY ĐỂ TIẾP THÊM SỨC MẠNH.

BÀI 79: MUỐN VƯƠN TỚI THÀNH CÔNG, HÃY KỶ LUẬT VỚI BẢN THÂN.

BÀI 80: SÁU LỜI NÓI CẦN HẾT SỨC CÂN TRỌNG.

BÀI 81: 6 THUẬT XỬ THÊ CỦA NGƯỜI XƯA ĐẾN NAY VẪN CÒN NGUYÊN GIÁ TRỊ.

BÀI 82: 10 BÀI HỌC KINH DOANH ĐẮT GIÁ TỪ CUỘC SỐNG.

BÀI 83: CÀNG ĐỌC CÀNG THẨM.

BÀI 84: 7 KIỂU NGƯỜI KHÔNG NÊN GIAO THIỆP.

BÀI 85: 4 KIỂU NGƯỜI NÊN KẾT THÂN.

BÀI 86: SỰ NGHIỆP KHÔNG BAO GIỜ THĂNG TIẾN VÌ THIẾU 7 CHỮ NÀY.

BÀI 87: THUẬT QUẢN TRỊ: NHÌN NGƯỜI ĐÚNG, DÙNG NGƯỜI HAY.

BÀI 88: CÓ MỘT LOẠI THẤT BẠI GỌI LÀ ‘BẠN RỘN MỘT CÁCH MÙ QUÁNG.

BÀI 89: 6 ĐẶC ĐIỂM CỦA NGƯỜI THỰC SỰ THÔNG MINH.

BÀI 90: HẠNH PHÚC.

BÀI 91: TÌNH YÊU THỰC SỰ.

BÀI 92: 40 THÓI QUEN TỐT GIÚP BẠN KIẾN TẠO CUỘC ĐỜI ĐÁNG SỐNG.

BÀI 93: SỰ KHÁC NHAU GIỮA NGƯỜI THÀNH CÔNG VÀ NGƯỜI CỤC KỶ THÀNH CÔNG.

BÀI 94: 7 CÂU HỎI VỀ THIÊN.

BÀI 95: TRÍ TUỆ - CÂY CẦU NỐI GIỮA BẢN NĂNG VÀ TRỰC GIÁC.

BÀI 95: KHÔNG TÙY TIỆN.

BÀI 97: NHỮNG CÂU VĂN HAY TRÍCH DẪN TỪ CÁC TÁC PHẨM VĂN HỌC.

BÀI 98: CHẴNG TẠI THỂ NHÂN HAY LÒNG NGƯỜI.

BÀI 99: ĐỜI NGƯỜI CÓ 4 THỨ KHÔNG TỒN TẠI VĨNH CỬU.

BÀI 100: 18 BÀI HỌC ĐẮT GIÁ GIÚP BẠN TỒN TẠI TRÊN THẾ GIỚI NÀY.

BÀI 101: SỐNG Ở ĐỜI PHẢI BIẾT KHIÊM TỐN.

BÀI 102: CỨ CHO TẮT THẤY ĐỀU LÀ CỦA MÌNH.

BÀI 103: ĐỪNG KHINH THƯỜNG BẤT KỶ AI.

BÀI 104: NHÂN QUẢ CỦA NGƯỜI CÓ TÂM BAO DUNG.

BÀI 105: THÁI ĐỘ CỦA BẠN SẼ QUYẾT ĐỊNH CUỘC ĐỜI CỦA BẠN.

BÀI 106: MỘT NGÀY KIA TRƯỞNG THÀNH.

BÀI 107: MỘT MÌNH, BẠN VẪN SỐNG HẠNH PHÚC THÔI.

BÀI 108: SỰ BIẾN ĐỔI.

BÀI 109: HÃY ĐỂ CHO CÂY MỘC TỰ NHIÊN.

BÀI 110: BUÔNG XẢ.

BÀI 111: THẤU QUA SẮC KHÔNG.

BÀI 112: BẠN SẼ SỐNG TỐT HƠN, TỰ TIN HƠN, YÊU ĐỜI HƠN KHI ĐỌC 20 CÂU NÓI NÀY.

BÀI 113: CHÂN THÀNH.

BÀI 114: CHẴNG CẦN VỘI VÃ.

- BÀI 115: BÌNH YÊN VỮNG CHÃI NHẤT.**
BÀI 116: 3 BÀI HỌC ĐẮT GIÁ TỪ CUỘC ĐỜI CỦA MỘT CÂY TRE.
BÀI 117: THÀNH CÔNG BỞI NHỮNG KHUÔN PHÉP, THẤT BẠI BỞI NHỮNG NỖ LO.
BÀI 118: ĐỂ TRỞ NÊN CÓ DUYÊN TRONG GIAO TIẾP.
BÀI 119: BÍ KÍP CHỌN NGƯỜI CỦA KHƯƠNG TỬ NHA - 6 TIÊU CHUẨN ĐẮT GIÁ.
BÀI 120: ĐÂY LÀ CÁCH KHIẾN BÀIẠN NHỚ ĐƯỢC 90% NHỮNG GÌ ĐÃ ĐỌC.
BÀI 121: THA THỨ CHO NGƯỜI KHÁC LÀ BẢO VỆ CẢM XÚC CỦA CHÍNH MÌNH.
BÀI 122: TÂM THƯ.
BÀI 123: HÃY MỈM CƯỜI LÊN BẠN NHÉ.
BÀI 124: LỘC TRONG TỪ TÂM Ý.
BÀI 125: CUỘC SỐNG.
BÀI 125: THAY VÌ.
BÀI 127: MỤC TÍCH TỐI THƯỢNG CỦA CUỘC ĐỜI MỖI CON NGƯỜI.
BÀI 128: ĐIỀU NGUY HIỂM CỦA NGƯỜI TU.
BÀI 129: THẾ GIỚI NÀY THÍCH NGƯỜI LÀM NHIỀU HƠN NÓI.
BÀI 130: CHỈ CÓ TRẺ CON MỚI BÀIÀN CHUYỆN ĐÚNG, SAI. NGƯỜI TRƯỞNG THÀNH CHỈ NÓI CHUYỆN LỢI ÍCH.
BÀI 131: TÔI TỪNG ĐỌC ĐƯỢC MỘT CÂU NÓI RẤT HAY THẾ NÀY.
BÀI 132: ĐẠO LÝ NHÂN SINH.
BÀI 133: 15 ĐIỀU HÃY LUÔN NÓI VỚI CHÍNH MÌNH ĐỂ CÓ MỘT 2023 TỐT HƠN.
BÀI 134: 25 LỜI DẠY VỀ VIỆC ĂN NÓI ĐỂ TRÁNH KHẨU NGHIỆP.
BÀI 135: SẼ CÓ LÚC.
BÀI 136: MÌNH MONG LÀ 2022 ĐÃ ĐỐI XỬ TỐT VỚI CẬU.
BÀI 137: ĐÔI ĐIỀU CẦN SUY NGẪM.
BÀI 138: 12 ĐIỀU PHẢI “NẢM LÒNG” ĐỂ BẠN BIẾT RÕ GIÁ TRỊ CỦA BẢN THÂN.
BÀI 139: ĐỊNH LUẬT 78:22 CỦA NGƯỜI DO THÁI: NGỘ ĐƯỢC THÌ CẢ ĐỜI KHÔNG LỖ THIỂU TIỀN.
BÀI 140: KHÔNG BIẾT NHỮNG VIỆC NHỎ.
BÀI 141: 10 THÓI QUEN CÓ THỂ GIÚP BẠN HỌC MỌI THỨ NHANH GẤP ĐÔI.
BÀI 142: TỰ NHẮC MÌNH.
BÀI 143: THẬT SỰ THÌ.
BÀI 145: LẠNG YÊN, CHÍNH LÀ SÂU THẨM. CÀNG SÂU THẨM THÌ CÀNG LẠNG YÊN.

BÀI 146: MỌI THỨ ĐỀU CÓ HAI MẶT, VÀ BẠN PHẢI NHÌN THẤY CẢ HAI.

BÀI 147: ĐỪNG BAO GIỜ COI THƯỜNG SỨC MẠNH CỦA LỜI NÓI.

BÀI 148: THÓI DỰA DẪM, TÂM Ý LẠI.

BÀI 149: ĐỜI NGƯỜI KHÔNG CÓ NẾU NHU, CHỈ CÓ HẬU QUẢ VÀ KẾT QUẢ.

BÀI 150: HẠNH PHÚC ĐÍCH THỰC.

BÀI 151: Ở ĐỜI CHỈ CẦN SỐNG TỐT LÀ ĐỦ.

BÀI 152: HÃY RỘNG LÒNG NHÌN THÊM ĐIỂM TỐT CỦA CON NGƯỜI.

BÀI 153: CHÁNH NIỆM TRONG TỪNG KHOẢNG KHẮC.

BÀI 154: 6 ĐIỀU BẠN NÊN NHỚ ĐỂ TỈNH TÁO HƠN.

BÀI 155: TÙY DUYÊN MÀ KHÔNG TÙY TIỆN.

BÀI 156: GIẢI THOÁT, NẾU MỘT NGÀY. BÀI 157: CỔ NHÂN DẠY CÁCH LÀM LÃNH ĐẠO: NGƯỜI XÉT NÉT QUÁ THÌ KHÔNG CÓ AI THEO.

BÀI 158: NGƯỜI KÉM HIỂU BIẾT MỚI ĐÁNH GIÁ QUÁ CAO BẢN THÂN.

BÀI 149: 4 ĐIỀU TÔN HẠI PHƯỚC ĐỨC.

BÀI 160: HÃY LÀ CHÍNH MÌNH.

BÀI 161: CUỘC ĐỜI LUÔN CÓ 2 MẶT.

BÀI 162: ĐỪNG BUỘC MÌNH VÀO NGÀY HÔM QUA.

BÀI 163: TA ĐỪNG VÌ THẾ.

BÀI 164: HÃY LẮNG NGHE NHAU.

BÀI 165: SỰ HIỂU BIẾT LẤN NHAU.

BÀI 166: 12 THÓI QUEN GIÚP BẠN HẠNH PHÚC HƠN MỖI NGÀY.