

HẠNH PHÚC TRONG TÂM TAY



Tác giả: Tiến sĩ Trần Thị Giồng

Xuất bản: 05/2008

Nxb: Phương Đông

Kích thước: khổ 14 x 20 cm

Sách dày: 259 trang

Hạnh phúc trong tâm tay là một quyển sách xoay quanh chủ đề hạnh phúc được xây dựng từ nền tảng tâm lý học ứng dụng và giáo dục nhân cách. Quyển sách trình bày hệ thống bí quyết tinh thần bền vững hướng dẫn độc giả chủ động kiến tạo hạnh phúc khi đối mặt với thực tại cuộc sống. Sách bao gồm 26 chủ đề được tóm gọn qua 4 ý tưởng chính là cách hiểu đúng hạnh phúc, thay đổi tư duy, rèn luyện kỹ năng và sống có trách nhiệm với bản thân:

1. Cách hiểu đúng về hạnh phúc

Con người có những quan điểm khác nhau về hạnh phúc: Thành công là hạnh phúc. Nổi tiếng là hạnh phúc. Có tiền là hạnh phúc. Yên ổn là hạnh phúc. Có vẻ như hạnh phúc gắn với triết lý “được mất” trong cuộc đời. Nếu có được những thứ mình mong muốn là hạnh phúc, còn đánh mất những thứ ấy là đau khổ. Không, tác giả cho độc giả một cách nhìn mới về hạnh phúc: Hạnh phúc là sự lựa chọn. Ngay cả khi chúng ta buồn bã, tức giận, đau thương... cũng là do chúng ta chọn lựa. Nghe có vẻ nghịch lý, nhưng những diễn giải khéo léo của tác giả sẽ khiến chúng ta gật đầu đồng ý.

2. Thay đổi tư duy

Cuộc sống là món quà của Tạo Hóa với những điều bình dị quanh ta. Khi hòa mình vào thiên nhiên và đón nhận điều tốt lành, kể cả điều không “chiều chuộng” chúng ta, thì luôn nhớ: “không bao giờ là quá trễ để sống hạnh phúc”. Nếu quyết định sống hạnh phúc, hãy bắt đầu lập kế hoạch.

Đếm những ân huệ trong từng ngày sống để nhận ra vẻ “ló rạng” của mặt trời, và “niềm vui” trong tâm hồn. Xem lại cách nhìn trước những biến cố “xui xẻo”, để rút ra những điều hữu ích cho chính mình vì hạnh phúc thật tùy vào cái nhìn của chúng ta khi sự việc đã xảy ra.

Sống giây phút hiện tại như thể đó là ngày duy nhất chúng ta có được. Sống và dấn thân hết mình vào những gì chúng ta đang làm để thấy nó quý giá. Lúc này, việc lo lắng về tương lai không còn chỗ đứng trong tâm trí chúng ta.

3. Rèn luyện nhân cách

Biết hướng đến mục tiêu. Vì bản chất cuộc sống của chúng ta cần có mục tiêu và điều quan trọng nhất là cần có mục tiêu: “Sống mà không có mục tiêu như con thuyền không bánh lái.” Cần có mục tiêu không phải chỉ vì kết quả cuối cùng mà chúng sẽ đem lại nhưng vì: Giữ cho chúng ta tiến, cho chúng ta ý nghĩa, cho chúng ta lý do để cố gắng vươn lên, cho chúng ta hướng đi để đạt được chúng...Chiến lược để đạt mục tiêu đó là: tự tin, mơ ước và dám làm. Tự tin để tin tưởng vào bản thân bằng cách dựa trên những giá trị mà vì chúng mà chúng ta sẽ sống. Mơ ước những gì giá trị có thể thành hiện thực. Dám thực hiện để ước mơ thành sự thật bằng chính niềm tin và giá trị của chúng ta.

Sống tinh thần trẻ thơ ngay giữa cuộc đời đầy lo toan, tính toán. Như trẻ con, hãy “quảng gánh lo đi mà vui sống”. Cuộc sống vốn là để sống chứ không phải để lo, để sợ. Sống là để thưởng thức cuộc đời. Khi đó bạn mới là người sống hạnh phúc. Khi chúng ta hạnh phúc, chúng ta có lòng biết ơn. Khi chúng ta biết ơn, chúng ta thật sự hạnh phúc. Biết ơn những gì mình đang có. Hạnh phúc với những điều giản dị ở ngay trong tầm tay.

Những cố gắng thêm vào cho hành trình xây dựng hạnh phúc cho mình không thể thiếu sức mạnh của sự quyết chí. Không có gì cản lại được ý chí của chúng ta khi đang theo đuổi mục tiêu, để đạt được kết quả khả quan. Đó còn là nỗ lực để sống lòng kiên trì. Nếu chúng ta kiên trì một chút, chờ đợi thêm một thời gian, cố gắng chịu đựng hơn và can đảm thêm một chút thì tiếng reo hạnh phúc sẽ bùng lên không lâu sau đó.

4. Sống có trách nhiệm với bản thân

Tự đào luyện tinh thần trách nhiệm, vì tương lai thuộc về chúng ta. Nói cách khác, hạnh phúc là mùa màng do chính tôi gieo và gặt hái. Cái mà chúng ta đang có trong đời mình bây giờ, là kết quả của những gì chúng ta đã gieo vãi từ trước cho đến nay. Thêm vào đó là nỗ lực của liều và dám. Cứ liều và dám để gieo điều tốt, tích cực ngay cả khi chúng ta gặp thất bại. Thất bại thì bắt đầu lại một hành trình khác. Qua đó, quyết định sống hạnh phúc để không còn bị “dày vò” bởi kinh nghiệm bất hạnh trong quá khứ.

Biết nhận ra chân giá trị của chính mình và yêu mình, phải liên tục gìn giữ hình ảnh tích cực và lành mạnh về chính mình. Do hình ảnh về bản thân định hướng cho cuộc đời. Nhờ đó, bạn có thể chấp nhận những giới hạn và

hài lòng về những điều tốt, yêu thương và quý trọng chính mình. Biết mình cần thay đổi và lớn lên nghĩa là chúng ta phải biết mình cần vươn lên hoặc thay đổi ở điểm nào để cuộc đời không “cuốn theo chiều gió”. Một khi biết mình và can đảm đối diện với những ưu khuyết và những vấn đề của mình. Xem chúng như cái “cớ” để vươn lên.

Biết nhìn vào những sức mạnh cần thiết để tăng thêm “cơ may” đem lại niềm hạnh phúc. Đó là sức mạnh của hy vọng, của ý chí, của mục tiêu, của khả năng, của trung thực, của yêu thương và của sự quan tâm. Nhờ đó, chúng ta có thể giải quyết những khủng hoảng, vướng mắc, khó khăn trong cuộc sống. Ngay cả những thử thách này cũng là cơ hội để học hỏi, giúp chúng ta lớn lên và chịu trách nhiệm về đời mình. Chịu trách nhiệm qua việc chấm dứt thái độ than trách và đổ lỗi cho số phận với câu nói quen thuộc “tại vì”. Trong tất cả những tình huống của cuộc sống, điều quan trọng là chúng ta cần giữ tư tưởng: “Hạnh phúc nằm trong chính tâm tay của chúng ta chứ không phải của ai khác, của hoàn cảnh hay số phận”. Vì tư tưởng là một trong những điểm then chốt điều khiển cuộc đời ta.

Biết chủ động thay đổi chính mình chứ đừng thay đổi thế giới. Thay đổi từ tinh thần lẫn thể chất. Một tinh thần lành mạnh, một thể chất khỏe mạnh giúp chúng ta yêu đời để không chỉ tìm kiếm hạnh phúc, mà mỗi ngày cảm thấy hạnh phúc hơn trước.

Suy tư cá nhân

Với lối trình bày rõ ràng, sinh động, tác giả đã để lại những suy tư hữu ích cho bất cứ ai muốn khám phá hai chữ Hạnh phúc, và đây là điều còn lại

trong mình. Bắt đầu bằng việc tự hỏi mình: “Hôm nay, mình đã chọn hạnh phúc chưa?” thông qua những việc đơn sơ nhất: biết ơn điều đang có, sống trọn vẹn với công việc hiện tại, đối diện với khó khăn như cơ hội học hỏi, và ngừng so sánh, đổ lỗi. Khi hiểu ra rằng hạnh phúc nằm trong tầm tay, bạn và tôi sẽ tìm thấy sự bình an và sức mạnh ngay trong chính mình, bất kể hoàn cảnh bên ngoài.

Nt. Têrêxa Lã Thị Duyên Anh, OP