

TINH HOA GIỌNG NÓI VIỆT

-----***-----



TÀI LIỆU TUẦN 1

1001 CÂU CHUYỆN RÈN GIỌNG NÓI - LUYỆN NỘI TÂM

CÂU CHUYỆN SỐ 1

CÂU CHUYỆN NHÀ VUA VÀ SỨC MẠNH CỦA VIỆC KHÔNG PHẢN ỨNG

Ngày xưa có một vị vua cai trị một đất nước thịnh vượng. Một ngày nọ, ông quyết định đến thăm vương quốc láng giềng vì ông đã nghe nói rằng vị vua của vương quốc đó nổi tiếng vì sự thông thái.

Khi nhà vua đến, ông được chào đón rất vinh dự. Vua của vương quốc láng giềng đã chuẩn bị một bữa tiệc lớn để đón tiếp ông. Trong bữa tiệc, nhà vua nhận thấy một con ruồi trong súp của mình. Ông ta khó chịu và ra lệnh cho người hầu mang đến một bát súp khác. Vua của vương quốc láng giềng nhìn thấy điều này và nói: *"Bệ hạ, xin đừng tức giận. Đó chỉ là một con ruồi nhỏ, không sao cả."*

Nhà vua trả lời: *"Ta không thể chịu đựng được những điều như vậy. Ngay cả một con ruồi nhỏ cũng có thể làm hỏng tâm trạng của ta."* Vua của nước láng giềng mỉm cười rồi nói: *"Bệ hạ, cho phép tôi cho ngài một lời khuyên. Không phải con ruồi làm hỏng tâm trạng của ngài, mà là phản ứng của ngài trước nó. Ngài có khả năng kiểm soát cảm xúc của mình. Đừng để chúng kiểm soát lại ngài."*

Nhà vua nhận ra sự khôn ngoan trong những lời này và quay trở lại vương quốc của mình. Kể từ ngày đó, ông bắt đầu thực hành nghệ thuật không phản ứng với những tình huống trước đây có thể khơi dậy cảm xúc của mình. Nhà vua nhận thấy rằng mình có thể giữ bình tĩnh trong những tình huống thử thách và có thể đưa ra những quyết định tốt hơn.

Nhà vua bắt đầu thực hành Thiền định. Điều này giúp ông nhận thức rõ hơn về sự suy nghĩ và cảm xúc của mình. Bất cứ khi nào ông thấy mình ở trong một tình huống thường gây ra cảm xúc tiêu cực, **ông sẽ lùi lại một bước và hít một hơi thật sâu**. Sau đó, ông sẽ đánh giá tình hình một cách sâu sắc và phản ứng lại một cách khôn ngoan hơn so với lúc đầu.

Nhà vua vẫn khó kiểm soát cảm xúc của mình, ông vẫn còn tức giận và thất vọng. Nhưng lần này, ông sẽ lùi lại một bước và không phản ứng bốc đồng nữa. Khi tiếp tục luyện tập, ông thấy rằng việc kiểm soát cảm xúc của mình ngày càng trở nên dễ dàng hơn. Ông cũng nhận thấy rằng mối quan hệ của ông với những người khác đã được cải thiện.

Ông không còn tranh cãi và làm tổn thương cảm xúc của mọi người nữa, thay vào đó, ông có thể giao tiếp một cách bình tĩnh và chu đáo. Điều này giúp những mối quan hệ xung quanh ông ngày một tốt đẹp hơn.

Một ngày nọ, bạn của nhà vua đến gặp ông để xin lời khuyên. Bạn của ông đang trải qua một khoảng thời gian khó khăn và cảm thấy rất buồn bã. Nhà vua lắng nghe hết những vấn đề của bạn mình và đưa ra những lời an ủi động viên.

Bạn của nhà vua cảm ơn ông và nói rằng ông luôn là người biết phải nói gì. Không bao giờ thấy ông tức giận hay khó chịu, nhà vua mỉm cười và trả lời: *"Không phải là tôi chưa bao giờ cảm thấy tức giận hay khó chịu, mà chỉ là vì tôi đã học được cách kiểm soát cảm xúc của mình và không để chúng kiểm soát mình nữa. Đó là một công cụ mạnh mẽ đã giúp tôi cải thiện được các mối quan hệ và sức khỏe của mình."*

Nhà vua tiếp tục thực hành nghệ thuật không phản ứng và ông thấy rằng nó mang lại cho ông cảm giác bình yên và hạnh phúc từ bên trong.

Sức mạnh của việc không phản ứng là một bài học quan trọng về quản lý cảm xúc cho tất cả chúng ta. Chúng ta thường phản ứng trước các tình huống mà không suy nghĩ và điều này có thể dẫn đến những hậu quả tiêu cực. Phản ứng với các tình huống bằng sự tức giận và thất vọng có thể làm hỏng mối quan hệ của chúng ta với người khác và cản trở khả năng đưa ra những quyết định sáng suốt của chúng ta.

Tuy nhiên, điều quan trọng là phải hiểu rằng không phản ứng không có nghĩa là chúng ta nên kìm nén cảm xúc của mình. Cảm xúc là một phần tự nhiên trong trải nghiệm của con người và điều quan trọng là phải thừa nhận chúng. Thay vì phản ứng bốc đồng, chúng ta nên dành thời gian để xử lý cảm xúc của mình và phản ứng lại một cách khôn ngoan hơn.

Chúng ta có thể không kiểm soát được những gì xảy ra với mình, nhưng chúng ta có thể kiểm soát cách mình phản ứng với nó bằng cách thực hành nghệ thuật không phản ứng. Chúng ta có thể học cách kiểm soát cảm xúc của mình và phản ứng một cách tinh tế.

Đó là một công cụ mạnh mẽ có thể giúp ta cải thiện các mối quan hệ, sức khỏe và chất lượng cuộc sống của chúng ta. Vì vậy, chúng ta hãy dành thời gian để rèn luyện và trau dồi kỹ năng mạnh mẽ này và để nó biến đổi cuộc sống của chúng ta tốt đẹp hơn.

Tâm trí là tất cả. Những gì bạn nghĩ rằng bạn trở thành, thì bạn sẽ trở thành như vậy. Bạn sẽ không bị khó chịu vì sự tức giận của bạn nếu bạn biết kiểm soát cảm xúc của mình. Nếu bạn muốn người khác được hạnh phúc, hãy thực hành lòng từ bi. Nếu bạn muốn được hạnh phúc, thì hãy cũng thực hành lòng từ bi và buông bỏ.

Buông bỏ mang lại cho chúng ta sự tự do và tự do là điều kiện duy nhất để có được hạnh phúc. Nếu trong lòng chúng ta vẫn còn bám víu vào bất cứ điều gì, tức giận,

lo lắng hoặc của cái, chúng ta không thể có được tự do. Khi trả lời, đừng phản ứng vội, hãy đáp lại bằng lý trí, không phải bằng cảm xúc.

Đừng sống trong quá khứ, đừng mơ về tương lai, hãy tập trung tâm trí vào thời điểm hiện tại. Tất cả những gì chúng ta đang có đều nảy sinh từ suy nghĩ của chúng ta. Với suy nghĩ của mình, chúng ta tạo nên thế giới. Nếu bạn muốn thay đổi thế giới, hãy thay đổi chính mình. Trước tiên, tâm trí giống như nước. Khi nó hỗn loạn, thì khó nhìn thấy. Khi nó lắng đọng, mọi thứ trở nên rõ ràng.

Cái lưỡi như một con dao sắc, thanh tịnh hay ô uế là tùy vào chính mình, không ai có thể thay đổi được người khác. Bạn hãy biết ơn những điều bạn đang có. Nếu hôm nay bạn không học được nhiều, thì ít nhất bạn cũng học được một chút. Và nếu bạn không học được một chút, thì ít nhất bạn cũng không bị bệnh. Và nếu bạn bị bệnh, ít nhất bạn cũng không chết. Vì vậy, hãy biết ơn. Thất bại thực sự duy nhất trong cuộc đời là không sống đúng với điều tốt nhất mà chúng ta đang có.

Chặng đường đã qua rồi, tương lai thì chưa đến. Chỉ có một khoảnh khắc để chúng ta sống, đó chính là hiện tại. Hãy tập trung tâm trí vào thời điểm hiện tại. Tâm trí là tất cả. Những gì bạn nghĩ, bạn sẽ trở thành. Cách duy nhất để làm được việc lớn là yêu việc bạn làm. Nếu bạn chưa tìm thấy nó, hãy cứ tìm kiếm. Đừng bao giờ bỏ cuộc, cũng như mọi vấn đề của trái tim, bạn sẽ biết khi nào bạn tìm thấy nó. Vinh quang lớn nhất trong cuộc sống là ở sự vực dậy mỗi khi bạn sa ngã. Không ai cứu bạn ngoài chính bạn, chính bạn phải bước đi trên con đường của chính mình.

CÂU CHUYỆN SỐ 2

SỨC MẠNH CỦA SỰ IM LẶNG

Ngày xưa ngày xưa ở Nhật Bản có một vị Tu sĩ Phật giáo nổi tiếng. Ông sống sâu trong khu rừng yên tĩnh, tránh xa sự ồn ào của thế giới.

Một ngày nọ, một người hoàng tử đến gặp nhà sư và nói: *"Thưa ngài, tôi luôn cảm thấy mệt mỏi, chán nản và khó chịu. Tâm trí của tôi luôn hỗn loạn, mặc dù tôi có tất cả mọi thứ của cải, danh vọng và tất cả những thứ xa hoa mà người ta mong muốn. Nhưng bên trong tôi vẫn không có sự bình yên nội tâm. Xin hãy giúp tôi thoát khỏi mớ tâm trí hỗn loạn này."*

Sau đó, nhà sư nói: *"Bạn đã nắm giữ câu trả lời bên trong mình rồi, nhưng bạn chưa bao giờ khám phá ra nó."* Nhà sư hỏi vị hoàng tử: *"Bạn có muốn tham gia vào một thử nghiệm mà ta đưa ra không? Sau cuộc thử nghiệm này, cuộc sống của bạn sẽ không còn bất ổn và lo lắng nữa."*

Vị hoàng tử rất nóng lòng và sẵn sàng nghe nhà sư chia sẻ. Nhà sư trả lời với một giọng nói điềm tĩnh: *"Trong 15 ngày tới, bạn sẽ ở trong tu viện của ta và sống như một người bình thường. Trong 15 ngày này, bạn sẽ ngồi một mình trong im lặng và nói ít nhất có thể."*

Hoàng tử đồng ý với kế hoạch của nhà sư. Vào ngày đầu tiên, anh nhận thấy tâm trí của mình còn rối tung hơn bình thường. Nhiều câu hỏi, nhiều suy nghĩ cứ hiện lên và anh cảm thấy bất an khi phải sống một cuộc sống giản dị như bao người khác. Anh thật sự muốn nói chuyện, nhưng anh chống lại sự thôi thúc đó và hoàn toàn im lặng.

Và khi màn đêm buông xuống, anh bắt đầu cảm thấy một cảm giác bình yên và hạnh phúc không ngờ. Trải nghiệm này làm anh bối rối vì anh không thể hiểu tại sao sự hỗn loạn trong tâm trí của mình lại tan biến. Ngày hôm sau, hoàng tử tiếp tục dành thời gian ở một mình, ngắm cây cỏ và chim chóc trên bầu trời. Lần đầu tiên, anh thực sự đánh giá cao vẻ đẹp của thiên nhiên xung quanh mình. Anh có thể quan sát và kết nối với thế giới tự nhiên xung quanh.

Hơn 10 ngày trôi qua, mọi hỗn loạn trong tâm trí anh dần tan biến vào ngày thứ 12. Hoàng tử thấy mình đang chìm vào thiền định. Mắt anh tự nhắm lại và anh bắt đầu đi vào trạng thái thiền sâu. Tâm của anh không còn lo lắng nữa. Hoàng tử đã trải qua sự bình an nội tâm sâu sắc. Sau khi trải qua ba ngày cuối cùng trong trạng thái thiền định, anh đến gần nhà sư và nói: *"Thưa ngài, tôi đã phát hiện ra lý do tại sao tâm trí của tôi lại rối bời như vậy."*

Nhà sư nói: *"Hãy chia sẻ với tôi những gì bạn đã học được".* Hoàng tử trả lời: *"Tôi thường nói quá nhiều, tốn nhiều sức lực cho mọi người và thường nghĩ tiêu cực về họ. Việc nói quá nhiều và suy nghĩ tiêu cực này làm lãng phí thời gian của tôi và khiến tâm trí của tôi bị xáo trộn. Kết quả của hành vi này là tôi không thể thực hiện được nhiệm vụ của mình một cách hiệu quả và tôi bắt đầu thất bại hầu hết mọi việc. Những thất bại liên tục này càng khiến tôi không vui và dễ bức tức hơn. Nó tiếp tục tác động tiêu cực đến cuộc sống của tôi. Tuy nhiên, 15 ngày này là một trải nghiệm đầy biến đổi. Bây giờ tôi cảm thấy như mình đang thực sự sống một cuộc sống trọn vẹn nhất và tôi nhận ra rằng trước đó tôi đã sống sai cách. Tôi cũng nhận ra rằng chúng ta không cần phải ép thiên."*

Hãy để mọi thứ diễn ra một cách tự nhiên, đó là điều quan trọng tôi học được từ thiên. Tôi nghĩ điều quan trọng nhất trong cuộc đời của mỗi con người là hiểu rõ chính mình. Nhà sư nói rằng không chỉ riêng mình bạn trên thế giới, còn rất nhiều người nói quá nhiều. Thậm chí ngày nay, nhiều người còn nói những lời làm tổn thương người khác. Việc nói chuyện quá mức và phản ứng quá mức gây ra nhiều vấn đề trong cuộc sống của họ.

Nhà sư giải thích cho Hoàng Tử về tầm quan trọng của việc im lặng. Ông chia sẻ một câu chuyện về một đệ tử từng hỏi Đức Phật: *"Tại sao ngài thường im lặng như vậy?"* Đức Phật trả lời rằng ta im lặng để lắng sâu vào nội tâm của mình. Im lặng là bước đầu tiên để thực sự thấu hiểu chính mình. Không có sự im lặng, việc tự khám phá là không thể. Vì vậy, bước đầu tiên là im lặng, chỉ nói khi cần thiết.

Hầu hết chúng ta nói khoảng 90% thời gian, có thể giảm bớt đến 99% vấn đề nếu chúng ta không nói quá nhiều. Khi con người trở nên im lặng hơn, họ sẽ ít tranh cãi hơn và tâm trí họ sẽ bớt bất ổn. Nếu cả hai cá nhân học cách giữ im lặng, con người có thể tránh được những vấn đề trên thế giới.

Người hiểu được giá trị của sự im lặng mới có thể bình yên, ngay cả ở nơi đông người. Ở một mình vẫn có thể giống như thiên đường. Sự bảo bọc của người khác đôi khi có thể khiến chúng ta khó chịu. Điều quan trọng là bắt đầu bằng cách tìm kiếm sự bình yên trong chính bản thân mình, đón nhận sự im lặng và cho phép năng lượng bên trong bạn tuôn chảy.

Hãy để những suy nghĩ của bạn lắng xuống. Nếu bạn thức dậy và cảm thấy bị quấy rầy bởi sự hiện diện của người khác, bạn nên nhắm mắt và kết nối lại với nội tâm của mình. Bạn sẽ tìm thấy cảm giác tươi mới bên trong mình, vì đó là nơi cuộc sống của bạn bắt nguồn. Nó không có ở ai khác, nó đến từ cùng một nguồn với bạn. Không ai khác có thể đưa bạn vào bên trong bạn, bạn phải tự mình đến đó. Vì vậy, hãy hướng sâu vào thế giới nội tâm của mình, đó là nơi cuộc sống bắt đầu và đó là nơi hạnh phúc

được sinh ra. Khi bạn nhìn vào bên trong chính mình, bạn sẽ thấy những điều sâu sắc của cuộc sống, thậm chí chạm tới ý niệm về cái chết. Cuộc hành trình nội tâm này giống như việc quan sát cuộc sống của chính mình.

Bạn đã trải qua những thăng trầm như mặt trời mọc và lặn mỗi khi bạn thực hiện cuộc hành trình nội tâm này. Bạn quay trở lại và thấy sáng khoái giống như bạn cảm thấy mát mẻ, dễ chịu sau khi tắm xong. Tương tự như vậy, khi ai đó dành thời gian để im lặng và suy ngẫm về những điều đã trải qua trên hành trình của của mình, họ thường cảm thấy bình yên và hạnh phúc hơn.

Khi bạn thực sự kết nối với nội tâm của mình, bạn sẽ thấy rằng việc nói chuyện không khiến tâm trí của bạn cảm thấy khó chịu. Thay vào đó, bạn luôn có cảm giác bình tĩnh. Bằng cách này, mọi lời nói của bạn trở nên tự nhiên, không còn cảm giác ép buộc hay căng thẳng. Trong sự bình yên của tâm hồn, bạn cảm nhận được sự giao thoa hòa hợp giữa ý thức và tiềm thức, tạo nên một trạng thái cân bằng và sự hiểu biết sâu sắc về bản thân.

Cảm giác này không chỉ lan tỏa trong giao tiếp với người khác mà còn lan tỏa đến mọi khía cạnh của cuộc sống hàng ngày. Bạn thấy rằng mỗi khoảnh khắc là một cơ hội để trải nghiệm sự hiện diện và sự kết nối với thế giới xung quanh. Dần dần, cuộc sống trở nên đầy ý nghĩa hơn, mỗi trải nghiệm là một dấu chấm câu mới trong cuộc hành trình của bạn.

Trong sự im lặng, ta tìm thấy câu trả lời cho những câu hỏi lớn trong cuộc sống, những ý nghĩa sâu xa mà ta từng lạc quan tìm kiếm ở ngoài kia. Chúng không còn xa xôi nữa, mà hiện diện ngay trong ta, như một phần không thể tách rời của bản thân. Và từ sự hiểu biết đó, ta biết rằng cuộc hành trình không phải là việc tìm kiếm mà là việc khám phá. Khám phá những kho tàng vô hình, những đỉnh cao mới mà chỉ có trái tim mở rộng và tâm hồn sâu lắng mới có thể đạt được.

Vậy là ta không còn sợ hãi khi đối diện với chính mình và cũng không còn nản lòng trước những thách thức của cuộc đời. Bởi vì trong sự kết nối với tâm hồn, ta tìm thấy sức mạnh, sự bình yên và niềm tin vững chắc với cuộc sống này.

Bạn thân mến! Sức mạnh của im lặng không chỉ nằm ở việc giữ cho tâm hồn được yên bình, mà còn là nguồn năng lượng mạnh mẽ giúp ta khám phá sâu hơn về bản thân và thế giới xung quanh. Trong khoảnh khắc yên lặng, ta có thể nghe thấy tiếng nội tâm, nhận ra những suy tư sâu xa mà trong ồn ào cuộc sống hàng ngày thường bị lãng quên. Đồng thời, im lặng cũng là cách để ta thấu hiểu sâu hơn về người khác, bởi khi lắng nghe, ta không chỉ nhận được những từ ngữ, mà còn cảm nhận được những cảm xúc và ý nghĩ đằng sau. Trên hết, im lặng là nguồn sức mạnh to lớn để ta tìm kiếm sự sáng suốt và tĩnh lặng trong mỗi bước đi trên con đường cuộc đời.

CÂU CHUYỆN SỐ 3

CÂU CHUYỆN CHÀNG TRAI VÀ BÀI HỌC VỀ 6 THÓI QUEN THÀNH ĐẠT TRONG CUỘC SỐNG

Ngày xưa ngày xưa, có một chàng trai trẻ gặp rất nhiều rắc rối vì những thói quen xấu của mình. Cuộc sống của anh ấy hoàn toàn bị xáo trộn vì những thói quen xấu đó.

Anh ấy không quan trọng thời gian của mình chút nào, anh ta lãng phí cả ngày vào những việc vô ích. Anh ấy cũng rất lười biếng và thường ngủ nướng nhiều. Bất cứ khi nào người nhà yêu cầu anh ta làm việc gì, anh ta luôn tìm cách tránh việc đó. Và vì lý do nào đó, khiến anh ấy phải làm một công việc nào đó, anh ta sẽ thực hiện một cách vội vã mà không có chút hứng thú nào.

Bất cứ khi nào cha mẹ anh ấy cố gắng dạy anh ta điều gì, anh ta sẽ tranh cãi lớn với họ mà không thừa nhận sai lầm của mình. Anh ấy luôn căng thẳng về những nhiệm vụ và quyết định quan trọng cho ngày mai, cố gắng trốn tránh mọi loại trách nhiệm dần dần khi tất cả bạn bè của anh ấy bắt đầu vượt qua anh ấy.

Anh ấy bắt đầu nhận ra rằng những thói quen xấu của mình đang khiến anh ta tụt lại phía sau. Anh ấy đã cố gắng rất nhiều lần để cải thiện những thói quen xấu của mình, nhưng lần nào cũng thất bại trong việc đó.

Rồi một ngày nọ, một người bạn của anh ta nói với anh rằng có một thiền sư đang ở trong một túp lều bên ngoài làng từ vài ngày trước. Người bạn đề nghị anh ta ra gặp thiền sư để giải quyết vấn đề của mình.

Mặc dù chàng trai trẻ không tin, nhưng anh vẫn đến gặp thiền sư để nói chuyện.

Ngày hôm sau, khi đến đó thiền sư đang nhắm mắt thiền định. Chàng trai đi đến trước mặt và cúi đầu chào thiền sư. Thiền sư mở mắt và nụ cười trên môi ông. Ông mời chàng trai ngồi xuống.

Chàng trai kể về vấn đề của mình với nhà sư và nói với ông rằng anh ta muốn thay đổi thói quen của mình, nhưng lần nào anh ta cũng thất bại.

Thiền sư kiên nhẫn lắng nghe chàng trai trẻ rồi suy nghĩ một lúc và nói: "*Con muốn thay đổi thói quen của mình trong vài ngày, nhưng bạn phải biết rằng nó không dễ như vậy. Muốn thay đổi, cũng phải mất một thời gian dài để hình thành thói quen tương tự. Sẽ mất rất nhiều thời gian để thay đổi những thói quen đó. Vì vậy, con phải dành thời gian và thay những thói quen xấu bằng những thói quen tốt. Ví dụ, nếu con đang muốn bỏ thói quen nói dối, thì con sẽ phải tập thói quen nói thật trước đã*".

Sau đó, nhà sư trở nên nghiêm túc và nói: "*Con trai, hôm nay ta sẽ kể cho con nghe về sáu thói quen. Như vậy, điều này không chỉ thay đổi thói quen cũ của con mà còn có thể thay đổi cuộc sống của con.*"

Chàng trai nhiệt tình hỏi thiền sư: "*Thưa ngài, xin ngài hãy kể cho con nghe về sáu thói quen đó.*"

Thiền sư bắt đầu nói: "***Thói quen đầu tiên là đọc sách***". Câu trả lời cho tất cả các câu hỏi đều được ẩn giấu trong sách. Bởi vì những câu hỏi đang nảy sinh trong đầu bạn ngày hôm nay cũng là những câu hỏi tương tự đã nảy sinh trong tâm trí của nhiều người trước bạn. Và một số người trong số họ đã tìm thấy câu trả lời cho những câu hỏi đó. Sau đó, họ đã viết những câu trả lời đó vào một cuốn sách.

Như vậy, bạn không cần thực hiện lại toàn bộ quá trình. Bạn có thể tìm thấy câu trả lời cho câu hỏi của mình chỉ bằng cách đọc sách. Trong một cuốn sách, người viết sách sẽ cho bạn trải nghiệm cả cuộc đời của anh ta. Từ đó, bạn có thể học được rất nhiều. Bằng cách đọc sách, bạn sẽ có khả năng học được những điều mới, bạn sẽ có thể biết được những thiếu sót của mình, bạn sẽ có những suy nghĩ mới và tích cực trong đầu hơn. Điều này sẽ giúp bạn tiến lên phía trước trong cuộc sống. Người ta đã thấy rằng tất cả những người thành công trên thế giới đều có thói quen đọc sách. Do đó, bạn cũng bắt đầu đọc sách. Từ hôm nay trở đi, nó sẽ mang lại sự thay đổi kỳ diệu trong cuộc sống của bạn.

Thói quen thứ hai là viết. Bạn sẽ có được kiến thức bằng cách đọc sách, nhưng kiến thức của bạn có được từ sách sẽ bị lãng quên sau một thời gian. Do đó, khi đọc sách, nếu bạn thấy có điều gì hay trong đó, hãy viết ngay ra giấy và giữ bên mình. Khi bạn đọc đi, đọc lại điều đó, bạn sẽ thấy dễ dàng áp dụng điều đó vào cuộc sống của mình. Tương tự như vậy, nếu bạn có bất kỳ mục tiêu nào trong cuộc sống, hãy viết nó ra và giữ nó trước mắt của bạn mỗi ngày.

Nếu bạn nhìn thấy mục tiêu của mình ngay trước mắt, bạn sẽ có cảm hứng mỗi ngày để đạt được mục tiêu của mình. Ngoài ra, viết là một cách tuyệt vời để tạo ra sự kết nối với nội tâm của chúng ta. Khi chúng ta có thói quen viết, tâm trí của chúng ta sẽ ngừng lang thang và bắt đầu tập trung vào chủ đề mà chúng ta muốn viết. Có rất nhiều suy nghĩ đang diễn ra trong tâm trí của chúng ta mọi lúc mọi nơi, nhưng viết sẽ củng cố những suy nghĩ đó trong tâm trí của chúng ta và do đó tạo ra những ý tưởng mới trong tâm trí. Đó là lý do tại sao bạn nên bắt đầu viết cho chính mình từ ngày hôm nay.

Thói quen thứ ba là bắt đầu hành thiền. Thiền là phương tiện có thể giải quyết mọi vấn đề tinh thần của bạn. Hầu hết các vấn đề trong cuộc sống là do lạc vào quá khứ hoặc suy nghĩ về tương lai. Thiền có thể kéo bạn từ quá khứ và tương lai, đưa bạn về hiện tại. Và không có niềm vui nào tốt hơn việc sống trong thời điểm hiện tại.

Ngoài ra, thiền giúp ngăn tâm trí của chúng ta lang thang đầy đó bằng cách giảm dòng suy nghĩ trong tâm trí. Nó không chỉ giúp bạn xoa dịu tâm trí mà còn giúp tâm trí của bạn không bị suy nghĩ quá nhiều. Nó khiến tâm trí của bạn tập trung vào công việc trong thời gian dài hơn và sau đó bạn có thể thực hiện công việc hàng giờ chỉ trong vài phút. Ngoài ra, thiền giúp tâm trí của bạn không bị căng thẳng và khỏe mạnh. Khi tâm trí của bạn khỏe mạnh, cơ thể của bạn cũng sẽ khỏe mạnh hơn. Thiền có rất nhiều lợi ích, do đó bạn phải bắt đầu hành thiền mỗi ngày kể từ hôm nay.

Thói quen thứ tư, là thể hiện lòng biết ơn. Hãy biết ơn vì bất cứ điều gì bạn có. Nếu chúng ta chuyển trọng tâm từ những gì chúng ta không có sang những gì chúng ta có, thì cuộc đời của chúng ta sẽ tràn ngập hạnh phúc. Đừng bao giờ nghĩ rằng “Nếu tôi có được điều này, tôi sẽ hạnh phúc” hoặc “nếu điều đó xảy ra, tôi sẽ hạnh phúc”. Hãy luôn biết ơn đáng toàn năng vì những gì bạn có ngày hôm nay. Khi có điều gì đó không ổn xảy ra trong cuộc sống của bạn, hãy dành một chút thời gian để biết ơn vì nhiều điều tốt đẹp đang diễn ra trong cuộc sống của bạn. Lòng biết ơn là một thói quen tốt đẹp sẽ luôn giúp bạn hạnh phúc trong cuộc sống. Thậm chí có lần, Đức Phật đã nói *“Hạnh phúc sẽ không bao giờ đến với những người không trân trọng những gì mình đang có”*. Thói quen bày tỏ lòng biết ơn nhắc nhở chúng ta nhiều lần rằng cuộc sống của chúng ta không thiếu mà ngược lại, chúng ta có rất nhiều. Do đó, hãy luôn biết ơn những gì bạn có.

Thói quen thứ năm là thức dậy sớm vào buổi sáng. Chắc hẳn bạn đã từng nghe câu nói nổi tiếng như thế này: *“Ngủ sớm, dậy sớm sẽ làm ta khỏe mạnh, khiến ta trở nên giàu có và khôn ngoan”*. Câu nói phổ biến này cho thấy tầm quan trọng của việc thức dậy sớm. Đây là một thói quen thường thấy trong cuộc sống của tất cả những người thành đạt và vĩ đại. Khi chúng ta thức dậy vào buổi sáng, chúng ta cảm thấy sáng khoái và năng động hơn. Buổi sáng sẽ ít có xáo trộn và tiếng ồn. Điều này giúp chúng ta có thể tập trung hơn vào việc học và việc làm. Bằng cách thức dậy sớm, chúng ta có thể tập yoga, thiền định hoặc đi dạo buổi sáng. Làm như vậy, chúng ta sẽ cảm thấy cân đối và khỏe mạnh hơn, cùng với những lợi ích về sức khỏe. Việc dậy sớm còn có một số lợi ích về mặt tinh thần. Nó làm giảm căng thẳng, tức giận và thay đổi thái độ của chúng ta theo hướng lạc quan, tích cực. Nó giúp chúng ta đạt được những thành công trong cuộc sống. Do đó, hãy bắt đầu thức dậy sớm mỗi ngày.

Thói quen thứ sáu mà bạn phải áp dụng trong đời ***là kỷ luật tự giác***. Khi một người có một cuộc sống kỷ luật, họ đặt ra một con đường dễ dàng dẫn đến thành công. Họ sẽ phát triển cách tiếp cận hạnh phúc và một tương lai tươi đẹp ở phía trước. Kỷ luật là việc thực hành tạo ra một lịch trình hàng ngày. Làm theo lịch trình giúp cá nhân đúng giờ và chăm chỉ hơn. Nếu bạn muốn làm cho hiện tại của mình hạnh phúc và

tương lai tươi sáng, bạn phải thực hiện một số kỷ luật trong cuộc sống. Bạn chỉ có thể mang những thói quen trên vào cuộc sống nếu bạn có kỷ luật.

Một số kỷ luật mà bạn phải có trong cuộc sống của mình là việc dậy sớm và buổi sáng thiền định, đọc những cuốn sách tốt vào cùng một thời điểm mỗi ngày, tránh những thói quen xấu như ăn thức ăn nặng và khó tiêu hóa, tránh đồ ăn vặt và nên tập thể dục hàng ngày.

Thực hiện một số bài tập thở mỗi ngày cũng là một trong những kỷ luật có thể đưa cuộc sống của bạn tiến bộ. Kỷ luật tạo ra thói quen tốt. Thói quen tốt sẽ khiến bạn trở thành người bạn muốn trở thành. Do đó, bạn phải có kỷ luật tự giác trong cuộc sống của mình... thiền sư khuyên.

Thiền sư nói, nếu bạn mang theo sáu thói quen này và cuộc sống của mình, thì cuộc sống của bạn sẽ bắt đầu thay đổi một cách kỳ diệu. Sau khi nói điều này, thiền sư trở lại trạng thái tĩnh lặng. Bây giờ chàng trai đã hiểu ý nghĩa lời nói của nhà sư. Trước mặt thiền sư, anh tự hứa sẽ thực hiện sáu thói quen này trong đời, rồi cúi lạy thiền sư cảm ơn và rời khỏi đó.

Thế nên các bạn thân mến, nếu các bạn cũng muốn mang lại sự thay đổi tích cực trong cuộc sống của mình, hãy bắt đầu áp dụng sáu thói quen này trong cuộc sống ngay từ hôm nay và bạn sẽ thấy rằng cuộc sống của bạn bắt đầu chuyển động theo hướng tiến bộ hơn.

CÂU CHUYỆN SỐ 4

CÂU CHUYỆN NGƯỜI GIÃ GẠO VÀ BÀI HỌC VỀ HIỆN DIỆN TRONG PHÚT GIẤY HIỆN TẠI

Ngày xưa, có một tu viện lớn ở một vùng nọ, nơi có khoảng 500 tu sĩ sinh sống. Tất cả họ đều đang thực hành con đường tự giác ngộ dưới sự hướng dẫn của thầy mình. Một ngày nọ, có một người đàn ông đến tu viện để xin trở thành đệ tử. Anh ấy nói với Thiền sư: *"Thưa ngài, con muốn biết về bản thân mình. Con muốn biết sự thật."*

Thiền sư nhìn anh ta và nói: *"Nếu con muốn biết sự thật, thì có lẽ con sẽ phải đánh cược cả cuộc đời mình và có thể phải mất cả đời mới biết được sự thật. Và vẫn không có gì đảm bảo rằng trong cuộc đời này, con sẽ biết được sự thật. Con đã sẵn sàng với quyết định của mình rồi chứ?"*

Người đệ tử nói: *"Vâng, thưa ngài. Con đến đây không phải để quay lại. Con đã sẵn sàng cho việc này."*

Sư phụ nói: *"Nếu vậy, thì con hãy làm một việc sau. Có 500 tu sĩ trong tu viện này. Con hãy lo việc giã gạo cho họ. Cứ giã gạo từ sáng đến tối. Khi con cảm thấy mệt mỏi, hãy đi ngủ. Và khi con thức dậy vào buổi sáng, thì lại bắt đầu giã gạo. Đừng làm gì khác, đừng nghĩ về bất cứ điều gì khác. Cứ làm theo việc mà ta nói. Con làm mà thôi. Cũng đừng đến tìm ta, ta sẽ tự mình đến với con khi thấy cần thiết."*

Chàng trai bắt đầu giã gạo theo hướng dẫn của thầy mình. Có 500 đệ tử trong tu viện đó, đôi khi tất cả họ đều cần thức ăn, do đó, anh ta sẽ dậy sớm vào buổi sáng và bắt đầu giã gạo cho đến tối khi mệt mỏi anh sẽ ngủ trong căn phòng nơi anh giã gạo. Anh sẽ không nói chuyện với bất kỳ ai và không có ai đến gặp anh để nói chuyện.

Vài tháng sau khi đang giã gạo, mọi suy nghĩ cứ liên tục xuất hiện trong đầu anh. Nhưng khi tâm trí không còn quan tâm đến nó, thì chúng cũng tự tan biến. Dần dần, suy nghĩ của anh bắt đầu lắng xuống. Sau một vài năm, anh thậm chí còn quên tên của mình. Anh luôn giữ im lặng và tiếp tục giã gạo. Anh ta không thiền hay đọc bất kỳ kinh sách nào. Các đệ tử trong tu viện coi anh là kẻ ngốc và thua kém họ rất nhiều.

Sau 12 năm, một ngày nọ, thiền sư thông báo rằng: *"Ta đang cảm thấy thời gian của ta không còn bao lâu nữa. Ta phải chọn người kế vị, người sẽ thay ta tiếp quản tu viện này. Do đó, bất kỳ đệ tử nào của ta đã trở nên chứng ngộ, hãy đến và viết vài dòng gần cửa của ta vào ban đêm, dòng bao hàm tất cả kinh nghiệm của người đó"*.

Nhiều đệ tử đã nghĩ tới việc này, vì vậy, một trong những đệ tử chính của tu viện đã đến đó và viết vài dòng. Vì anh rất am hiểu kinh điển Phật giáo, nên tất cả đệ tử còn lại đều nghĩ rằng anh ta sẽ là người có thể kế vị thầy của họ. Anh ta viết rằng: *"Tâm trí*

giống như một tấm gương, trên đó bụi của những suy nghĩ và ham muốn sẽ tích tụ. Quét sạch bụi này chính là thiền định. Bụi đã được làm sạch và tấm gương của tâm trí trở nên trong sáng. Và khi đó, người đó đã đạt được sự cứu rỗi."

Khi người thầy thức dậy vào buổi sáng và nhìn thấy những dòng chữ này, ông ấy đã vô cùng tức giận và nói: *"Tên gốc nào đã viết tất cả những thứ rác rưởi này lên tường của ta?"* Đại đệ tử giữ im lặng.

Mặc dù những dòng anh viết đầy trí tuệ không sai, nhưng lại toàn là kiến thức sách vở và đại đệ tử rất thông minh. Anh viết những dòng này nhưng không ký tên bên dưới và bản thân anh cũng không biết chắc liệu điều đó có đúng hay không, bởi vì anh ta không được chứng ngộ. Thầy hoàn toàn bác bỏ những dòng đó. Mọi người đều ngạc nhiên khi thấy điều này. Sự việc này đã trở thành chủ đề bàn tán trong toàn tu viện.

Hai đệ tử đang nói chuyện về chủ đề này thì đi ngang qua người đệ tử đã đến đây 12 năm trước, người mà ngày đêm giã gạo. Anh cười nhẹ sau khi nghe xong cuộc thảo luận của cả hai. Cả hai đều hỏi anh tại sao anh lại cười. Họ hỏi anh ta: *"Vì sao anh lại cười như thế?"*

Người giã gạo nói: *"Tôi cười vì thầy trụ trì nói rất đúng. Tất cả những dòng này đều là rác. Những dòng này không có giá trị".* Những đệ tử đó sững sốt hỏi lại: *"Vậy thì anh có thể viết vài dòng hay hơn như thế không?"* Người giã gạo nói: *"Tôi không thể viết được vì tôi mù chữ. Nhưng vâng, tôi có thể nói vài dòng. Và nếu các anh có thể viết những dòng đó cho tôi, thì tôi sẵn sàng đi cùng các anh".*

Họ đã đồng ý. Thế là họ đến gần phòng người thầy trụ trì. Người giã gạo nói vài dòng và người đệ tử kia khắc nó lên tường và ký tên người giã gạo bên dưới những dòng đó. Họ đang mong đợi phản ứng tương tự từ thầy của mình một lần nữa. Những dòng mà anh ấy bảo viết thật tuyệt vời. Nội dung như sau: *"Tâm trí chỉ là ảo ảnh. Không có tâm trí, cũng không có gương của nó. Và khi tâm trí không tồn tại, bụi sẽ lắng về đâu? Ai biết được điều này, thì sẽ biết sự thật."*

Khi người thầy nhìn thấy những dòng này, ông thức dậy vào lúc nửa đêm và đến gặp người đệ tử giả Gạo trẻ tuổi khi anh ta đang ngủ. Ông đánh thức anh ta và dạy và nói: *"Hãy cầm lấy cái này, lấy cây gậy của ta và lấy áo choàng của ta. Từ hôm nay trở đi, con là người kế vị của ta. Nhưng hãy rời khỏi tu viện này ngay bây giờ và đi thật xa khỏi đây. Vì ta biết rằng có rất nhiều học giả trong tu viện này tự cho mình là cao quý hơn con. Họ sẽ giết con, vì họ không thể chịu đựng được sự thật rằng một người trong mắt họ là kẻ gốc đã trở nên chứng ngộ ở nơi mà họ không thể có được. Con đã có tất cả những gì ta có và con đã có được nó trong khi con tập trung vào việc giã gạo. Và ta biết rằng bất cứ nơi nào con đi đến, mọi người sẽ bắt đầu đến với con. Bởi vì khi*

hoa nở, hương thơm của nó bắt đầu lan tỏa khắp nơi”. Người đệ tử hôn chân thầy rồi rời đi trong đêm.

Các bạn thân mến, nếu nhìn vào đời sống của chúng ta, chúng ta sẽ thấy rằng nhiều người suy nghĩ rằng thiền chỉ có thể thực hiện bằng cách nhắm mắt, ngồi một chỗ. Nhưng trong thực tế, không phải như vậy. Thiền có thể được thực hành ngay cả khi đang đi bộ, thậm chí cả khi đang làm một số công việc.

Ý nghĩa thực sự của thiền là ở chỗ, bất cứ điều gì bạn đang làm, bạn đều mải mê đến mức bạn thậm chí không nhận thức được cơ thể của mình, giống như người giã gạo. Anh ta say mê giã gạo, anh ta không có bất kỳ ý thức nào về bản thân, và một ngày nọ, trong khi anh đang giã gạo, anh đã được chứng ngộ.

Tương tự, thiền có nghĩa là luôn ở trong thời điểm hiện tại và không nghĩ đến bất cứ điều gì, bởi vì tâm trí tồn tại chừng nào còn có suy nghĩ, khi không có suy nghĩ, thì tâm trí cũng sẽ biến mất, và khi tâm trí không còn nữa, chỉ còn lại cái tôi của bạn, và thực tế, chúng ta không cần phải thực hành bất kỳ thực hành tâm linh nào để biết được bản chất thực sự của mình. Chúng ta chỉ cần hoàn toàn chìm đắm vào bất cứ điều gì chúng ta đang làm, tập trung vào hiện tại, hãy mải mê với công việc đến mức công việc của bạn trở thành thiền.

CÂU CHUYỆN SỐ 5

CÂU CHUYỆN CẬU BÉ LƯỜI VÀ BÀI HỌC VỀ GIÁ TRỊ CỦA THỜI GIAN

Ngày xưa, có một cậu bé sống ở một thị trấn nhỏ. Cậu ấy rất lười biếng và có thói quen trì hoãn. Cậu luôn trì hoãn công việc và nhiệm vụ cấp bách của mình, và là nạn nhân của sự trì hoãn. Kết quả là, cậu ấy tụt hậu so với các lĩnh vực trong cuộc sống và không bắt kịp bạn bè, gia đình và giáo viên.

Nhiều lần, gia đình và giáo viên đã khuyên cậu ấy hãy quý trọng thời gian, nhưng cậu không nghe lời khuyên của họ. Cậu không quan tâm đến tương lai của mình và lãng phí thời gian vào những việc vô bổ.

Một hôm, một thiền sư thông thái đến thị trấn nơi cậu bé sống. Ông được biết đến với trí tuệ và sự giác ngộ của mình, và nhiều người muốn gặp ông để được lãnh hội. Cậu bé lười biếng cũng quyết định đến gặp thiền sư với hy vọng rằng có thể nhận được một số bài học để vươn lên trong cuộc sống.

Thế rồi, cậu đến gặp thiền sư và nói rằng: *"Thưa ngài, xin ngài hãy giúp con. Con là một kẻ thất bại trong cuộc đời. Con tụt hậu so với bạn bè cùng lớp và những người cùng trang lứa. Con muốn vượt qua tất cả và trở thành người có ích cho gia đình và xã hội."*

Thiền sư nhìn cậu bé với lòng từ bi và nói: *"Con đang đau khổ vì con không quý trọng thời gian của mình, con trì hoãn và lãng phí những khoảnh khắc quý giá mà con không bao giờ có thể lấy lại được. Hãy để ta kể cho con nghe một câu chuyện mà qua đó con có thể hiểu được giá trị của thời gian."*

Cậu bé háo hức gật đầu và lắng nghe nhà sư kể câu chuyện.

Ngày xưa ngày xưa, có một vị vua rất hào phóng và tốt bụng. Ông yêu thương thần dân của mình và luôn giúp đỡ họ khi gặp khó khăn. Một ngày nọ, ông gặp lại người bạn cùng lớp của mình. Người bạn này rất lười biếng và nghèo khổ. Anh ấy không có việc làm, không có tiền và không được tôn trọng. Anh ấy luôn than vãn về số phận của mình và đổ lỗi cho người khác về những vấn đề của mình.

Nhà vua nhận ra hoàn cảnh khó khăn của người bạn và cảm thấy tiếc cho anh. Ông hỏi về cuộc sống và những rắc rối của anh. Người bạn cùng lớp buồn bã và nói: *"Ôi, bạn ơi! Tôi không biết tại sao mọi người đều nói rằng tôi không thể làm bất cứ điều gì. Ngay cả khi tôi cố gắng kiếm việc, mọi người cũng từ chối tôi. Kẻ thù của tôi cũng đã nói với mọi người rằng tôi không bao giờ làm được bất cứ công việc gì. Tôi thực sự không biết phải làm gì."*

Nhà vua đề nghị: *"Chúng ta hãy thỏa thuận trước khi mặt trời lặn. Bạn hãy đến kho bạc của tôi và thu thập nhiều vàng càng nhiều càng tốt. Tất cả sẽ là của bạn."*

Người bạn cùng lớp vui mừng và cảm ơn nhà vua rất nhiều. Anh ta chạy về nhà và kể với vợ. Vợ anh ta cũng rất vui và nói: *"Hãy đi lấy những viên ngọc và vàng."* Nhưng sau đó, anh ta nói: *"Tôi không thể đi ngay bây giờ. Tôi đang đói. Hãy cho tôi ăn trước."*

Vợ anh ta nhanh chóng chuẩn bị một ít thức ăn và phục vụ anh ta. Anh ấy ăn bữa trưa một cách chậm rãi và nhàn nhã, nghĩ rằng anh ấy có nhiều thời gian sau đó để lấy kho báu.

Sau khi ăn trưa xong, anh ấy cảm thấy buồn ngủ và nói: *"Tôi nên ngủ trưa. Tôi sẽ đến kho bạc sau khi thức dậy."* Anh ta nằm xuống và tiếp tục ngủ thêm bốn tiếng nữa.

Khi anh tỉnh dậy, buổi tối đã đến và mặt trời sắp lặn. Anh ấy vội vàng đứng dậy và bắt đầu chạy về phía cung điện. Cuối cùng, anh ta đến được cung điện, nhưng đã quá muộn. Mặt trời đã lặn và cánh cổng của cung điện đã đóng lại trước khi anh ta có thể vào được.

Người đàn ông lười biếng đứng đó thất vọng. Anh ta đã bỏ lỡ cơ hội làm giàu vì không biết trân trọng thời gian của mình. Nhà sư kết thúc câu chuyện và nhìn cậu bé.

Cậu bé không nói một lời nào nhưng cảm thấy xấu hổ. Cậu cảm ơn nhà sư vì đã kể một câu chuyện thật ý nghĩa. Cậu cúi đầu và chào vị nhà sư để thay đổi cách sống của mình. Cậu hiểu rằng thời gian rất quý giá và không nên lãng phí. Cậu trở về nhà và bắt đầu làm việc chăm chỉ cho các mục tiêu của mình. Sau một thời gian thành công đã đến, cậu cũng trở nên hạnh phúc hơn và được gia đình và bạn bè tôn trọng.

Các bạn thân mến, nếu chúng ta nhìn vào cuộc sống, chúng ta sẽ thấy rằng thời gian giống như vàng, đó là thứ quý giá nhất mà chúng ta có. Chúng ta chỉ có một khoảng thời gian giới hạn trong đời và chúng ta nên sử dụng chúng một cách khôn ngoan và hiệu quả. Chúng ta không nên lãng phí thời gian vào những việc không quan trọng mà hãy tập trung vào những việc cần làm. Chúng ta không nên trì hoãn công việc và nhiệm vụ của mình mà hãy thực hiện chúng đúng thời hạn và chất lượng.

Có một câu nói nổi tiếng như sau: *"Nếu bạn coi trọng thời gian của mình, thì thời gian sẽ quý trọng bạn. Nhưng nếu bạn hủy hoại thời gian, thì thời gian sẽ hủy hoại bạn trong suốt cuộc đời."* Chúng ta có thể đạt được bất cứ điều gì trong cuộc sống bằng cách sử dụng thời gian một cách khôn ngoan. Nhưng nếu lãng phí thời gian, chúng ta sẽ đánh mất cơ hội và sau này sẽ hối hận.

Chúng ta có thể thấy được giá trị của thời gian từ một du khách đã lỡ chuyến tàu vì chậm một phút. Những người coi trọng thời gian có thể đạt được bất cứ điều gì trong cuộc sống, nhưng những người không coi trọng thời gian sẽ trở thành kẻ thất bại trong cuộc sống. Nếu bạn mong muốn làm điều gì đó trong đời, thì đừng bao giờ lười biếng và trì hoãn. Nếu không, một ngày nào đó bạn sẽ hối hận như gã lười biếng không thể đến được cung điện trước khi mặt trời lặn.

Do đó, hãy luôn sử dụng thời gian của mình một cách khôn ngoan, tận hưởng những khoảnh khắc nhỏ bé bên gia đình và bạn bè. Bằng cách làm như vậy, bạn sẽ không chỉ đạt được mục tiêu và ước mơ của mình mà còn sống một cuộc sống trọn vẹn.

CÂU CHUYỆN SỐ 6

CÂU CHUYỆN NGƯỜI ĐÀN ÔNG VÀ BÀI HỌC VỀ THẤU HIỂU LÒNG NGƯỜI

Ngày xưa ngày xưa, tại một Thung Lũng Yên Bình, có một vị Tu sĩ Phật giáo trí tuệ và từ bi. Ông nổi tiếng với sự hiểu biết sâu sắc về tâm trí con người và khả năng hướng dẫn người khác tới sự khôn ngoan và hòa bình. Một ngày nọ, có một người đàn ông mang tâm trạng buồn bã đến tu viện nơi nhà sư cư trú.

Người đàn ông đó đã bị lừa dối rất nhiều lần trong đời, dẫn đến nhiều khó khăn về tài chính, các mối quan hệ tan vỡ và quan trọng nhất là mất niềm tin vào bản thân vì anh ta chưa bao giờ có thể hiểu được ý định thật sự của người khác. Đó là lý do tại sao anh ấy thường cảm thấy mình phải đối mặt với những mất mát và rắc rối do đánh giá sai động cơ và ý định của mọi người.

Với đôi mắt ngấn lệ, người đàn ông kể câu chuyện buồn của mình với nhà sư. *"Thưa ngài, xin hãy giúp tôi. Tôi cảm thấy lạc lõng và gánh nặng vì không thể đọc được suy nghĩ của mọi người. Tôi không thể tin tưởng được người khác, và điều này đã khiến tôi gặp nhiều rắc rối và đau khổ trong lòng. Xin hãy chỉ cho tôi một cách để vượt qua điều này"* người đàn ông nói với nhà sư.

Nhà sư mỉm cười dịu dàng và nói: *"Anh bạn tôi, hiểu nỗi đau của anh đây. Thật sự là một thách thức để giải quyết sự phức tạp trong tương tác giữa con người với nhau. Nhưng tôi sẽ chỉ cho anh một số cách để phát triển sự hiểu biết sâu sắc hơn về người khác và cách hành động làm sao cho phù hợp"*.

Nếu bạn muốn đọc được suy nghĩ của mọi người, thì điều đầu tiên bạn cần phải làm là quan sát hành động, ngôn ngữ cơ thể, và biểu cảm của họ trong khi ai đó đang nói chuyện với bạn. Hãy chú ý đến hành động, ngôn ngữ cơ thể và giọng điệu của họ, thay vì chỉ dựa vào lời nói. Hành động thường tiết lộ nhiều hơn về ý định và tính cách thực sự của một người.

Nhiều khi, mọi người nói điều gì đó, nhưng trong đầu lại suy nghĩ điều khác. Nụ cười của họ khi cười có thể nói dối, nhưng mắt thì không. Nụ cười chân thành thường chạm tới đôi mắt, điều này làm nhăn nheo các nếp da, nhưng một nụ cười giả tạo chỉ xuất hiện trên đôi môi mà thôi. Mọi người thường mỉm cười để che giấu những gì họ thực sự đang nghĩ và cảm nhận. Vì vậy, lần tới khi bạn muốn biết nụ cười của ai đó có chân thực hay không, hãy tìm những nếp nhăn ở khóe mắt của họ. Nếu chúng không ở đó, thì nụ cười đó đang che giấu điều gì đó.

Dấu hiệu thứ hai là chú ý những gì họ nói. Nếu bạn gặp ai đó lần đầu tiên và thấy họ khen ngợi người bạn đời, người đồng nghiệp, hoặc bạn bè của họ, thì rất có thể bản

thân họ cũng là những người khá tử tế. Nếu ai đó lên án người khác sau lưng và mô tả người khác là xấu tính và khó chịu, thì có thể chính người đó cũng như vậy. Và bạn nên tránh xa người đó.

Thứ ba, nét mặt và ngôn ngữ cơ thể có thể tiết lộ lời nói dối của họ. Để phát hiện lời nói dối của ai đó, hãy chú ý đến nét mặt, ngôn ngữ cơ thể, và cử động của họ. Giao tiếp bằng mắt không nhất quán, buông chùng, hoặc tránh một số chủ đề nhất định có thể gửi ý sự lừa dối và không thành thật của họ.

Thứ tư, hãy chú ý đến tư thế của họ. Nếu bạn muốn đo lường sự tự tin hoặc lòng dũng cảm của ai đó, hãy chú ý cách họ ngồi hoặc đi. Ví dụ, nếu ai đó ngồi mà cử động lưng thẳng và khi đi cũng vậy, thì đó cho thấy rằng họ cảm thấy hài lòng về bản thân và tinh thần của họ rất cao. Những người này không dễ dàng bị đánh bại. Tuy nhiên, nếu ai đó ngồi cong lưng hoặc đi với lưng cúi xuống, thì có nghĩa là người đó tin thần yếu kém và rất dễ bị đàn áp hoặc bị chi phối. Đây là một số tín hiệu mà qua đó chúng ta có thể hiểu được cảm xúc bên trong hoặc ý định của ai đó.

Ngoài những điều này ra, tôi sẽ cho bạn biết thêm bốn điều nữa mà qua đó bạn không chỉ có thể đọc được suy nghĩ của người khác mà còn có thể cải thiện mối quan hệ của bạn với họ.

Điều đầu tiên là hãy tin vào trực giác của bạn. Đôi khi chúng ta không đọc được suy nghĩ hoặc ý định của mọi người, nhưng trí tuệ bên trong của chúng ta có thể cảm nhận được khi nào có điều gì đó không ổn hoặc khi có điều gì đó đúng. Trực giác của chúng ta rút ra từ tiềm thức tính thức đã tích lũy được lượng kiến thức và cách diễn đạt khổng lồ theo thời gian. Thường thì nó còn được gọi là linh cảm hoặc cảm giác. Điều này giúp bạn tránh bị lừa và tránh được nhiều khó khăn ập đến trong cuộc sống.

Điều thứ hai là tu tập sự từ bi để thực sự hiểu người khác. Bạn phải học cách nhìn từ ngữ qua con mắt của họ, nuôi dưỡng sự đồng cảm và lòng trắc ẩn. Điều này là một phương pháp thực hành cho phép chúng ta thực sự hiểu người khác bằng cách nhìn thế giới qua con mắt của họ và đặt mình vào vị trí của họ. Bằng cách liên quan đến cảm xúc và động lực của họ, chúng ta thúc đẩy sự hiểu biết, giảm xung đột và phát huy sự đồng cảm, làm phong phú thêm cuộc sống của chúng ta và tạo ra một xã hội nhân ái và hài hòa hơn với tất cả mọi người.

Điều thứ ba là thực hành thiền chánh niệm. Chánh niệm có nghĩa là nhận thức được suy nghĩ và cảm xúc của bạn khi tâm trí bạn bình tĩnh và hiện diện. Bằng cách tập trung vào thời điểm hiện tại, bạn sẽ đưa ra những phán đoán tốt hơn và phản ứng với người khác một cách khôn ngoan hơn. Chánh niệm giúp bạn hiểu cảm giác của người khác, dẫn đến giao tiếp tốt hơn và ít gặp vấn đề hơn. Thực hành chánh niệm để

có một cuộc sống bình yên và hiểu biết hơn, nơi bạn có thể điều hướng các tình huống bằng sự rõ ràng và đồng cảm từ đó cứu bản thân khỏi những rắc rối trong tương lai.

Điều thứ tư là tìm kiếm sự tư vấn khôn ngoan. Bất chấp tất cả những điều này, nếu bạn có bất kỳ nghi ngờ nào trong đầu hoặc bạn không thể đưa ra quyết định, hãy tìm kiếm lời khuyên của những người bạn, người cố vấn hoặc người lớn tuổi thông thái đáng tin cậy. Trí tuệ và quan điểm của họ có thể cung cấp hướng dẫn có giá trị cho bạn.

Sau khi nhà sư im lặng, người đàn ông đã rơi nước mắt sau khi nghe nhà sư nói. Anh ấy đã hiểu ra những sai lầm mà mình đã mắc phải trong quá khứ, nhưng anh ấy cũng rất vui vì giờ đây anh đã biết cách sửa chữa những sai lầm của mình. Sau đó, anh ta cúi chào nhà sư với lòng biết ơn và rời đi. Từ đó, một thời gian sau, người đàn ông siêng năng thực hành những lời dạy của nhà sư. Dần dần, anh bắt đầu phát hiện sự hiểu biết sâu sắc hơn về người khác và bản thân mình. Giờ đây, anh không còn bị gánh nặng bởi sự ngờ vực thường nữa, mà các mối quan hệ của anh đã trở nên tốt đẹp hơn.

Vì vậy, các bạn thân mến, nếu bạn cũng muốn học cách đọc suy nghĩ của mọi người và cải thiện mối quan hệ với họ, hãy cố gắng áp dụng những lời này vào cuộc sống của mình để có thể sống một cuộc sống thực sự vui vẻ, bình an và hạnh phúc trọn vẹn bạn nhé!

CÂU CHUYỆN SỐ 7

CÂU CHUYỆN CON QUẠ VÀ BÀI HỌC VỀ

TRÂN TRỌNG GIÁ TRỊ BẢN THÂN

Ngày xưa, có một chú quạ cảm thấy cuộc đời của nó thật bất hạnh. Nó đậu trên cành cây, suy nghĩ về sự bất hạnh của mình và rồi bật khóc. Ngay lúc đó, có một nhà sư đang ngồi dưới gốc cây nơi con quạ đậu, giọt nước mắt của con quạ đã rơi trúng đầu nhà sư. Nhà sư ngẩng đầu lên và nhìn thấy con quạ đang khóc. Nhà sư hỏi con quạ có chuyện gì vậy bạn tôi? Tại sao bạn lại khóc?

Con quạ nói với nhà sư rằng: *"Thưa ngài, tôi cảm thấy bất mãn với cuộc sống của mình. Tôi cảm thấy không ai yêu thương tôi, người ta nhục mạ tôi, không ai cho tôi ăn. Tất cả mọi người đều gạt tôi. Tôi thà chết còn hơn sống như vậy."*

Nghe lời con quạ, lòng nhà sư tràn đầy từ bi và đồng cảm với nó. Nhà sư nói với con quạ rằng: *"Này bạn, chúng ta nên học cách sống hạnh phúc trong bất cứ điều kiện nào chúng ta đang ở."* Nhưng con quạ không hiểu sự khôn ngoan trong lời nói của nhà sư và tiếp tục than khóc.

Sau đó, nhà sư nói: *"Nào, đừng buồn. Hãy nói cho tôi biết điều bạn mong muốn trở thành là gì, tôi có thể làm cho bạn điều đó bằng câu thần chú của tôi."*

Con quạ trở nên hạnh phúc và nói: *"Xin ngài hãy ban phúc. Nếu ngài muốn giúp đỡ tôi, hãy cho tôi trở thành một con thiên nga nhé."*

Nhà sư nói: *"Được thôi, tôi sẽ làm cho bạn trở thành một con thiên nga. Nhưng trước tiên, hãy đến gặp thiên nga và hỏi xem liệu rằng nó có hạnh phúc với cuộc sống của mình hay không. Hãy đi tìm hiểu và ta sẽ chờ bạn ở đây cho đến khi bạn quay trở về."*

Con quạ vui vẻ bay đi gặp thiên nga. Nó nhìn thấy một con thiên nga đang bơi trong ao, liền đến gặp thiên nga và nói: *"Thiên nga ơi, bạn thật xinh đẹp, bạn trắng như tuyết. Bất cứ ai nhìn thấy bạn đều rất quý trọng bạn, chắc hẳn bạn phải là con chim hạnh phúc nhất trên thế giới này rồi."*

Nhưng thiên nga buồn rầu và nói với con quạ: *"Không bạn tôi ơi, tôi không vui như bạn thấy đâu. Bởi vì có rất nhiều màu sắc đẹp đẽ trên thế giới, nhưng tôi lại không có màu nào cả. Tôi chỉ có một màu duy nhất là màu trắng thôi. Tôi nghĩ con vẹt mới hẳn là loài chim hạnh phúc nhất trên thế giới, bởi vì vẹt có thật nhiều màu sắc"*.

Nghe vậy, con quạ bay đi đến tìm con vẹt và nói với con vẹt: *"Vẹt ơi, bạn thật sắc sảo và xinh đẹp. Bạn hẳn là con chim hạnh phúc nhất trên thế giới."*

Con vẹt nói với con quạ với một vẻ mặt buồn bã: *"Không đâu, bạn của tôi. Tôi không vui khi thấy người ta nhốt vẹt trong lồng. Tôi luôn sợ ai đó có thể giữ tôi và nhốt tôi vào lồng. Tôi nghĩ con công mới là loài chim hạnh phúc nhất trên thế giới này. Chim công cũng có nhiều màu sắc hơn tôi và đẹp hơn tôi rất nhiều lần."* Nghe thấy điều này, con quạ bay khắp nơi để tìm một con công.

Sau một thời gian dài tìm kiếm, nó cũng tìm được một con công ở trong sở thú. Nó nhìn thấy con công đang được hàng trăm người vây quanh. Sau khi mọi người rời đi, con quạ đến gần con công và hỏi: *"Thưa bạn, bạn mới thật đẹp làm sao? Bởi vì mỗi ngày có hàng nghìn người đến để ngắm nhìn bạn. Còn khi mọi người nhìn thấy tôi, là họ lập tức xua đuổi tôi. Tôi nghĩ bạn hẳn là con chim hạnh phúc nhất trên thế giới này."*

Con công trả lời rằng: *"Tôi luôn nghĩ rằng mình là con chim đẹp nhất và hạnh phúc nhất trên thế giới này. Nhưng cũng chính vì vẻ đẹp của tôi mà tôi mắc kẹt trong sở thú này khi người ta dùng những chiếc lồng sặc sỡ của tôi để làm đồ trang trí. Tôi rất đau lòng."*

Con quạ rất ngạc nhiên khi nghe điều này từ con công. Con quạ mới hỏi con công: *"Nếu bạn không hạnh phúc, thì bạn nghĩ ai là con chim hạnh phúc nhất trên thế giới?"*

Con công trả lời rằng: *"Tôi đã quan sát vườn thú rất cẩn thận và tôi nhận ra rằng bạn chính là loài chim duy nhất không bị nhốt trong lồng mọi người, không cố bắt bạn và nhốt bạn vào lồng. Nên mấy ngày qua, tôi đã ước rằng nếu tôi là một con quạ, tôi có thể vui vẻ bay lang thang khắp nơi và tôi sẽ được tự do biết mấy."*

Nghe xong, con quạ bay đi khỏi đó và hôm nay lần đầu tiên nó cảm thấy hạnh phúc khi được làm một con quạ.

Nó quay lại nơi nhà sư đang chờ nó và nó nói với nhà sư rằng: *"Tôi không muốn trở thành bất cứ điều gì khác. Tôi ổn dù tôi là ai đi chăng nữa."*

Các bạn thân mến, nếu bạn nhìn vào cuộc sống của chúng ta, chúng ta sẽ thấy rằng đây cũng là vấn đề của rất nhiều người. Chúng ta đưa ra những so sánh không cần thiết với người khác, rồi trở nên buồn bã và nguyên rủa chính mình. Chúng ta không nhận ra những điều mà chúng ta đang có và không biết rằng điều chúng ta đang có cũng là ước ao của bao nhiêu người. Và tất cả những điều này dẫn đến những vòng luẩn quẩn của sự bất hạnh, khi chúng ta không thấy được giá trị của bản thân mình.

Chúng ta so sánh về thành công, về vật chất, về ngoại hình và thậm chí là về hạnh phúc. Những so sánh này không chỉ là không cần thiết mà còn là một cơn gió lạnh thổi vào tâm hồn, làm tan nát lòng tự trọng và lòng tin vào bản thân.

Chúng ta trở nên buồn bã và tự trách mình khi không đạt được những tiêu chuẩn mà chúng ta đã đặt ra, mà quên đi rằng mỗi người có một hành trình riêng, một cuộc sống độc đáo và không thể so sánh được. Chúng ta quên rằng những gì chúng ta có trong tay, dù là nhỏ bé nhưng cũng là một phần của cuộc sống đáng quý và có giá trị không thể đo lường được.

Khi chúng ta mắc kẹt trong vòng luẩn quẩn của sự bất hạnh, điều quan trọng là phải nhớ rằng mỗi người đều mang trong mình những phẩm chất và khả năng đặc biệt. Chúng ta cần phải dừng lại, nhìn vào bản thân mình và đánh thức những giá trị đích thực của mình. Chúng ta cần phải học cách biết ơn những điều nhỏ bé nhất trong cuộc sống và không ngừng tìm kiếm niềm vui từ những điều xung quanh.

Và khi ta có thể nhìn thấy giá trị của bản thân mình, khi ta có thể cảm nhận được sự hạnh phúc từ những điều đơn giản nhất, khi đó, ta sẽ thấy rằng sự bình an và hạnh phúc không đến từ bên ngoài mà chỉ thật sự tồn tại trong trái tim và tâm hồn của chúng ta. Hãy để mỗi bước đi trong cuộc đời trở nên ý nghĩa hơn và hãy để chính mình trở thành nguồn động viên và sự đồng cảm cho mọi người xung quanh. Nếu bạn cứ mãi so sánh mình với người khác, bạn sẽ không bao giờ có thể hạnh phúc. Người hài lòng với những gì mình có là người hạnh phúc nhất trên thế giới. Chúc các bạn luôn tìm ra giá trị của bản thân và trân quý những gì bạn đang có.