

Trong cuộc sống ai cũng có lúc gặp bế tắc, khó khăn khiến chúng ta trở nên mệt mỏi chán trường, nhưng đừng lo 8 tâm thái dưới đây sẽ giúp ta lật ngược mọi nghịch cảnh một cách tốt nhất.



## 1. KÌM NÉN ĐƯỢC NÓNG GIẬN

Nước sâu nước chảy nhẹ, nói muộn là quý nhân.

Tính khí càng ôn hòa, phúc phần càng lớn. Khi nóng giận kéo tới, cũng là lúc phúc khí đi mất.

Tôi từng đọc qua một câu chuyện cười khá thú vị:

Cô gái vừa lên xe lửa, trông thấy một chàng trai đang ngồi ghế của mình.

Cô nhìn lại vé xe, khách khí nói với chàng trai: “Chào anh, tôi nghĩ anh đang ngồi nhầm chỗ rồi”

Chàng thanh niên tức giận, giơ tờ vé xe ra trước mặt cô: “Nhìn cho kĩ đi, đây là chỗ của tôi, cô không có mắt à?”

Cô gái nhìn tờ vé số của chàng trai, không nói không rằng, lặng lẽ đứng bên cạnh chàng trai. Một lát sau tàu chạy, cô gái lúc này mới cúi đầu xuống nhẹ nhàng nói: “Anh này, anh không ngồi nhầm chỗ, anh chỉ ngồi nhầm tàu thôi!”.

Con người, mất 2 năm để học nói, nhưng mất tới 10 năm để học cách “ngậm miệng”.

Nói, là một loại năng lực; không nói, là một loại trí tuệ.

Nếu cứ “hú” lên là có thể giải quyết được vấn đề, vậy thì lừa đã thống trị thế giới từ lâu rồi.

Học cách kiềm chế nóng giận cũng là một loại năng lực, nói chuyện đàng hoàng, không những có thể kịp thời giải quyết được vấn đề, mà còn tích được phúc.

## 2. TRÁNH XA SỰ TIÊU CỰC

Gần mực thì đen, gần đèn thì rạng

Con người không phải là cây cỏ, lạnh lẽo vô tình, chính vì chúng ta “hữu tình”, nên mới dễ dàng bị sự vật tác động hơn.

Nếu bạn thích ở cùng một người tiêu cực, vậy thì bạn sẽ trở nên tiêu cực, bi quan, xuống dốc.

Còn nếu bạn thích ở cạnh người tích cực, vậy thì bạn sẽ dần dần trở nên tích cực, chủ động, tươi sáng.

Nhiều khi, chúng ta trở nên tiêu cực hơn không xuất phát từ nguyên nhân bản thân mà là bị những người tiêu cực xung quanh tác động, “lây nhiễm”.

Cũng giống như việc, đi theo con bướm, bạn sẽ thấy hoa thơm, còn đi theo con ruồi, bạn sẽ chỉ có thể tới được mương rãnh.

Tâm hướng về phía mặt trời, sống không bi thương, làm một ánh mặt trời tỏa sáng, sưởi ấm bản thân, sưởi ấm cả người xung quanh.

## 3. KHÔNG TỪ CHỐI NHỮNG ĐIỀU MỚI MẸ

Con ngựa có tốt, có chạy nhanh tới đâu cũng không thể sánh được với ô tô. Tính nhẩm có giỏi tới đâu cũng không bằng máy tính.

Sự tiến bộ của thời đại, giống như dòng nước chảy không bao giờ ngừng, nếu bạn cứ đứng mãi ở đó, ngay cả khi không thụ lùi, bạn cũng sẽ bị dòng nước bỏ lại.

Tâm nhìn của một người càng hẹp, việc nhìn không thuận mắt càng nhiều.

Từ chối những điều mới mẻ, chính là khởi đầu cho việc loại bỏ một người.

Thời đại khi đã bỏ rơi bạn, đến một câu tạm biệt cũng sẽ không nói với bạn.

Luôn mang trong mình ánh mắt tò mò đi khám phá thế giới, có thể luôn hoài nghi với những thứ mới mẻ, nhưng đừng từ chối một cách mù quáng.

Tốt xấu của những điều mới mẻ, đôi khi không nằm ở bản thân sự việc, mà ở cách chúng ta nhìn nhận, đối đãi và sử dụng chúng, thứ mới mẻ mà bạn từ chối, trông có vẻ chỉ là rác rưởi nhưng lại tiềm ẩn cơ hội, sự trưởng thành và cả hy vọng.

#### 4. THỈNH THOẢNG SỐNG “PHÀM T.Ụ.C” MỘT CHÚT

Thứ gọi chúng ta dậy mỗi ngày không phải đồng hồ, không phải giấc mơ, mà là cơn đói.

Ăn nhiều đồ ăn dinh dưỡng, thỉnh thoảng cũng làm một chút KFC; xem nhiều mấy bộ phim kinh điển, thỉnh thoảng thưởng cho mình vài bộ phim ngôn tình; nghe nhiều âm nhạc cổ điển, thỉnh thoảng hãy nghe vài đoạn nhạc trẻ thỉnh thoảng.

Làm một “người phàm”, thế tục không phàm là được, cũng đừng đánh mất đi nụ cười.

Mệt rồi, hãy bỏ qua cho bản thân, chỉ cần đừng từ bỏ là được.

Cuộc sống trước mắt đâu chỉ có cơm trắng, còn có lẩu và hải sản, tôm mực rồi bánh doughnut.

Nhu cầu lớn nhất của đời người chẳng qua cũng chỉ là một tri kỷ, một cuộc sống mơ ước, một ước mơ để không ngừng theo đuổi....

#### 5. KHÔNG CỐ CHẤP VỚI QUÁ KHỨ

Rabindranath Tagore, người châu Á đầu tiên được nhận giải thưởng Nobel, từng nói:

“Nếu bạn vì bỏ lỡ mất mặt trời mà rơi lệ, vậy thì bạn sẽ còn bỏ lỡ mất sao băng.”

Đời người, giống như một con đường dài với vô số ngã tư, chúng ta chỉ có thể chọn một con đường duy nhất để tiến về phía trước.

Thường xuyên ngoảnh đầu lại sẽ không tránh được tiếc nuối, “nếu khi đó....”, câu này tốt nhất đừng nên nói nữa.

Nên biết rằng, ánh mặt trời ngày hôm qua dù có chói chang tới đâu cũng không thể hong khô quần áo của ngày hôm nay.

Sự lựa chọn ở mỗi ngã tư không có cái gọi là tốt hay xấu.

Lựa chọn của ngày hôm qua không thể đong đếm được hạnh phúc của ngày hôm nay, hãy xem cuộc đời mình như một tác phẩm độc nhất vô nhị.

Chúng ta phải học cách tự cứu lấy mình, đừng biến bản thân trở thành một người chấp niệm, mãi không vượt qua được quá khứ.

Tốc độ hồi phục của bạn chính là tốc độ đến với hạnh phúc của bạn.

Quá khứ là quá khứ, tương lai là tương lai, chỉ có hiện tại mới thực tế, trân trọng mọi thứ ở hiện tại, có như vậy mới không mất đi nhiều hơn nữa.

Cuộc sống là thời này khắc này, là bạn của lúc này, hạnh phúc cũng vậy.

#### 6. KHÔNG SỢ TƯƠNG LAI

Có người hỏi bác nông dân: “Bác trông lúa ư?”

Bác nông dân: “Không, tôi sợ trời không mưa”

Người đó lại hỏi: “Vậy bác trông bông không?”

Bác nông dân: “Không, tôi sợ sâu ăn bông”

Người đó tiếp tục: “Vậy bác định trông gì?”

Bác nông dân: “Tôi chả trông gì, thế cho an toàn”

Chúng ta thường sợ hãi những nguy hiểm mà mình thậm chí còn không biết là gì để rồi lựa chọn dậm chân tại chỗ, vậy thì sớm muộn gì cũng chết đói.

Cuộc sống không phải lúc nào cũng ưu đãi cho chúng ta, sẽ có khó khăn, sẽ có thất bại.

Điều thú vị nhất của cuộc sống là nó không có kịch bản, không có tập duyệt, và cũng không có làm lại.

Chúng ta không có cách nào xác định tương lai phía trước tốt hay xấu, nhưng góc nhìn của bạn với thế giới quyết định sự dụi dằng, ấm áp mà thế giới dành cho bạn.

Bất kể giờ bạn bao nhiêu tuổi, cuộc sống luôn chứa đầy những khả năng vô hạn, lựa chọn cuộc sống mà mình muốn sống là chuyện quan trọng nhất cuộc đời, không cần phải trông ngóng, cầu xin sự thông cảm và tán đồng của người khác.

Cuộc sống chính là một loại tâm thái.

Tâm không loạn, tình không khốn đốn, không chấp niệm với quá khứ, không sợ hãi tương lai, cứ như vậy, an nhiên mà sống.

## 7. GIỮ CHẮC CÁI TÂM BAN ĐẦU

Ai cũng có những ước mơ ban đầu, có ước mơ không khó, khó ở chỗ nhiều năm trôi qua vẫn giữ được mơ ước đó, kiên trì với lí tưởng của mình.

Đời người, khổ nhất là năm không được, buông không xuôi.

Chỉ khi chịu đựng được cô đơn, mới mong giữ được phồn hoa.

Lin Ching-hsuan, một nhà tiểu luận người Đài Loan, từng nói:

“Quay lại với trái tim đơn thuần nhất, ngồi xuống ở nơi tĩnh lặng nhất, mặc kệ thế gian ồn ào, vội vã.”

Chỉ mong nhìn thế giới với một trái tim thuần khiết, sống trọn cuộc đời với một trái tim vui vẻ, vượt qua chướng ngại với một trái tim dẻo dai, kiên cường.

Bất luận thế giới có thay đổi ra sao, hi vọng bạn trong thế giới vật chất vội vã này, trên con đường phía trước, đừng quên cái tâm ban đầu, ghi nhớ ước mơ ban đầu và giữ vững trái tim đó.

## 8. QUAY TRỞ LẠI VỚI BÌNH LẶNG

Nước lặng chảy sau, yên tĩnh vươn xa.

Kẻ trí tuệ thực sự, họ không để tâm tới sự um xùm bên ngoài, họ có thể nhìn thấu mọi thứ mà không bị mâu thuẫn ràng buộc, không bị dục vọng chi phối.

Quay về với cái vốn có, bình tĩnh đối mặt với thăng trầm cuộc sống, ôm lấy trái tim của kẻ trí tuệ, thản nhiên tiếp nhận sóng gió cuộc đời.

Không tính toán thiệt hơn, lặng lẽ ngắm hoa nở hoa rơi trước hiên nhà; đi ở vô tình, trôi theo đám mây trắng

Rời đi là phong cảnh, ở lại chính là nhân sinh.

Những thứ không thể đánh bại bạn, chính là thứ khiến bạn trở nên mạnh mẽ hơn.

Hi vọng bạn cả đời nỗ lực, cuộc đời còn lại luôn được yêu thương, nước trong không bị vẩn đục, thứ muốn có sẽ có được, thứ không có được đừng nên cưỡng cầu.

Mong bạn ở nơi mà tôi không thấy được, sống một cuộc sống tốt đẹp hơn trước.

Mong bạn tâm lớn như biển cả, buông tay được quá khứ, đón nhận tương lai tràn đầy hi vọng.

Nguồn: Trí thức trẻ