

Ba mươi điều không nên tiếp tục làm với bản thân

“Không ai có thể quay ngược lại thời gian để bắt đầu lại từ đầu, nhưng bất kỳ ai cũng có thể bắt đầu từ ngày hôm nay và tạo ra một kết thúc mới”.

1. Đừng mất thời gian với những đối tượng sai lầm

Cuộc sống quá ngắn ngủi, bạn không nên dành thời gian với những người chỉ biết hút cạn nguồn hạnh phúc của mình. Nếu ai đó muốn bạn có mặt trong cuộc sống của họ, họ sẽ tự dành ra chỗ cho bạn. Bạn không phải đấu tranh để giành giật lấy một vị trí nào cả. Đừng bao giờ ép mình vào mối quan hệ với những người coi thường giá trị của bạn. Và hãy nhớ, **những người bạn thật sự của bạn không phải là những người ở bên cạnh bạn khi bạn thành công, mà là những người ở bên cạnh bạn khi bạn gặp khó khăn.**

2. Đừng chạy trốn các rắc rối của mình

Hãy đối diện với chúng. Đây không phải là việc dễ dàng. Không ai có khả năng xử lý hoàn hảo mọi vấn đề họ gặp phải. Chúng ta cũng không thể ngay lập tức mà giải quyết trọn vẹn một khó khăn. Chúng ta không sinh ra để làm như vậy. Trên thực tế, chúng ta sinh ra để thất vọng, buồn chán, đau khổ, và vấp ngã. Bởi vì đó là toàn bộ mục đích của cuộc sống – đối mặt với vấn đề, học hỏi, thích nghi, và xử lý chúng. Chính điều này đã rèn luyện chúng ta trở thành con người như chúng ta hiện nay.

3. Đừng nói dối bản thân mình

Bạn có thể nói dối người khác, nhưng bạn không thể nói dối chính bản thân mình. Cuộc sống của chúng ta chỉ tiến bộ khi chúng ta nắm bắt các cơ hội; và cơ hội đầu tiên và cũng là khó khăn nhất mà chúng ta có thể nắm bắt lấy là **trung thực với chính mình.**

4. Đừng gác lại các nhu cầu của bản thân

Điều đau đớn nhất là vì yêu người khác quá mà đánh mất bản thân mình, và quên mất rằng mình cũng là người đặc biệt. Vâng, **hãy giúp đỡ người khác; nhưng bạn cũng phải giúp đỡ chính mình nữa** chứ. Nếu có giây phút nào dành cho bạn để bạn theo đuổi đam mê và làm điều gì đó quan trọng với mình, thì giây phút đó chính là ngay lúc này đây.

5. Đừng cố gắng làm người khác

Một trong những thách thức lớn nhất trong cuộc sống là làm chính mình trong một thế giới cứ chực biến bạn thành người giống như mọi người khác. Lúc nào cũng sẽ có người xinh đẹp hơn bạn, thông minh hơn bạn, trẻ trung hơn bạn, nhưng họ sẽ không bao giờ là bạn cả. Đừng thay đổi để mong người khác thích mình. **Hãy là chính mình, và sẽ có người yêu con người thật của bạn.**

6. Đừng bận tâm với quá khứ

Bạn không thể bắt đầu một chương mới trong cuộc đời nếu cứ đọc đi đọc lại chương cũ.

7. Đừng sợ mắc sai lầm

Làm việc gì đó rồi mắc sai lầm còn hiệu quả gấp 10 lần so với không làm gì cả. Mỗi thành công đều có một vết dài những thất bại đằng sau nó, và mỗi thất bại đều dẫn đường tới thành công. Suy cho cùng, **bạn sẽ hối hận về những điều mình KHÔNG làm nhiều hơn là về những điều mình đã làm.**

8. Đừng trách móc bản thân vì những sai lầm đã qua

Có thể chúng ta yêu nhầm người và đau khổ về những điều không xứng đáng, nhưng dù mọi việc có tồi tệ tới mức nào, thì cũng có một điều chắc chắn: sai lầm giúp chúng ta tìm được đúng người, đúng thứ phù hợp với chúng ta. Chúng ta ai cũng có lúc mắc sai lầm, ai cũng có khó khăn, và thậm chí tiếc nuối về những việc trong quá khứ. Nhưng bạn không phải là sai lầm của mình, bạn không phải là khó khăn của mình, và ngay lúc này đây, bạn có trong tay sức mạnh để xây dựng nên hiện tại và tương lai của chính mình. Mỗi một điều từng xảy ra trong cuộc sống của bạn đều góp phần chuẩn bị cho bạn đón nhận một khoảnh khắc mới chưa đến.

9. Đừng cố công mua hạnh phúc

Nhiều thứ chúng ta mong mỏi có được có giá đắt. Nhưng sự thật là, **những gì thực sự khiến chúng ta hài lòng lại hoàn toàn miễn phí – đó là tình yêu, là tiếng cười, và là những giây phút miệt mài theo đuổi đam mê của mình.**

10. Đừng tìm kiếm hạnh phúc ở người khác

Nếu bạn không cảm thấy hạnh phúc với chính con người bên trong của mình, thì bạn sẽ chẳng thể nào có được hạnh phúc lâu dài với bất kỳ người nào khác. Bạn phải tạo ra sự ổn định trong cuộc sống của mình trước rồi mới nghĩ tới chuyện chia sẻ cuộc sống đó với người khác được.

11. Đừng lười nhác

Đừng nghĩ ngợi quá nhiều, bởi có thể bạn sẽ tạo ra một rắc rối không đáng có. Hãy đánh giá tình hình và đưa ra hành động dứt khoát. Bạn không thể thay đổi điều mà mình không muốn đối mặt. Tiến bộ bao hàm rủi ro. Chấm hết! **Bạn không thể đứng một chỗ mà hy vọng mình sẽ tới được đích.**

12. Đừng nghĩ rằng mình chưa sẵn sàng

Khi một cơ hội xuất hiện, không có ai cảm thấy mình đã sẵn sàng 100% để đón nhận nó. Bởi vì phần lớn những cơ hội lớn lao trong cuộc đời đều đòi hỏi chúng ta phải phát triển vượt quá “vùng thoải mái” của mình – điều này có nghĩa là ban đầu, chúng ta sẽ không cảm thấy hoàn toàn thoải mái.

13. Đừng tham gia vào các mối quan hệ vì những lý do sai lầm

Cần phải lựa chọn các mối quan hệ một cách khôn ngoan. **Ở một mình còn tốt hơn là giao tiếp với người xấu.** Bạn không cần phải vội vàng. Điều gì phải đến, sẽ đến – và nó sẽ đến đúng lúc, với đúng người, và vì lý do tốt đẹp nhất. Hãy yêu khi bạn đã sẵn sàng, chứ đừng yêu khi bạn cảm thấy cô đơn.

14. Đừng từ chối những mối quan hệ mới chỉ bởi vì các mối quan hệ cũ không đem lại kết quả tốt đẹp

Trong cuộc sống, rồi bạn sẽ nhận ra rằng mỗi người bạn gặp đều có ý nghĩa riêng cho bản thân bạn. Một số người sẽ thử thách bạn, một số người sẽ lợi dụng bạn, và một số khác sẽ dạy dỗ bạn. Nhưng điều quan trọng nhất là, một số người sẽ giúp bạn thể hiện được khía cạnh tốt đẹp nhất của mình.

15. Đừng cố cạnh tranh với tất cả mọi người

Đừng lo lắng khi thấy người khác giỏi hơn mình. Hãy tập trung vào việc “phá kỷ lục” của chính mình mỗi ngày. Thành công chỉ là một cuộc chiến giữa **BẠN** và **BẢN THÂN BẠN** mà thôi.

16. Đừng ghen tị với người khác

Ghen tị là hành động đếm các “điểm cộng” của người khác thay vì đếm các “điểm cộng” của mình. Hãy tự hỏi bản thân mình câu này: “Minh có điểm gì mà ai cũng mong có?”

17. Đừng than vãn và tự thương hại bản thân

Các khó khăn xuất hiện trong cuộc sống đều có lý do riêng của chúng – nhằm hướng bạn theo một cung đường phù hợp cho bạn. Có thể khi khó khăn xuất hiện, bạn sẽ không nhận thấy hay không hiểu được điều đó, và có thể đó là một trải nghiệm khó khăn.

Nhưng bạn hãy thử nghĩ về những khó khăn mình đã trải qua trong quá khứ mà xem. Bạn sẽ thấy rằng, cuối cùng, chúng đã hướng bạn tới một địa điểm tốt hơn, trở thành một con người tốt hơn, có tâm trạng hay hoàn cảnh tích cực hơn. Vì thế, hãy cười lên! Hãy cho mọi người thấy rằng bạn của ngày hôm nay mạnh mẽ gấp nhiều lần so với bạn của ngày hôm qua – và bạn sẽ là như thế.

18. Đừng giữ mãi những hằn học

Đừng sống với niềm oán ghét trong tim. Bạn sẽ khiến mình đau khổ hơn so với những gì mà người mà bạn căm ghét có thể làm với bạn. Tha thứ không phải là nói: “Những gì anh đã làm với tôi là chấp nhận được”, mà là: “Tôi sẽ không để hạnh phúc của mình bị hủy hoại vĩnh viễn bởi những gì anh đã làm với tôi”. Tha thứ là câu trả lời... hãy buông ra đi, hãy tìm kiếm sự thanh thản trong tâm hồn, hãy giải phóng bản thân bạn! Và hãy nhớ, tha thứ không chỉ vì người khác, mà còn vì chính bạn nữa đấy. Hãy tha thứ cho bản thân mình, hãy tiếp tục cuộc sống, và cố gắng làm tốt hơn trong tương lai.

19. Đừng để người khác kéo bạn xuống vị trí ngang bằng với họ

Đừng hạ thấp các tiêu chuẩn của mình để thích nghi với những người không chịu nâng cao các tiêu chuẩn của họ.

20. Đừng lãng phí thời gian giải thích bản thân cho người khác

Bạn bè bạn sẽ không cần bạn phải giải thích gì cả, còn với kẻ thù, thì dù bạn có giải thích bao nhiêu họ cũng chẳng tin đâu. **Hãy cứ làm những gì mà thâm tâm bạn biết là đúng.**

21. Đừng miệt mài làm đi làm lại một việc mà không có “khoảng ngừng”

Thời điểm phù hợp để bạn hít một hơi thật sâu là khi bạn không có thời gian cho việc đó. Nếu bạn tiếp tục làm những gì mình đang làm, thì bạn sẽ tiếp tục nhận được những gì mà bạn đang nhận được. Đôi khi bạn cần phải tạo ra cho mình một khoảng cách để có thể nhìn nhận sự việc một cách rõ ràng.

22. Đừng bỏ qua điều kỳ diệu của những khoảnh khắc nhỏ nhoi

Hãy tận hưởng những điều nhỏ nhất, bởi vì biết đâu một ngày nào đó, bạn sẽ ngoảnh nhìn lại để rồi nhận ra rằng chúng là những điều lớn lao. Phần tốt đẹp nhất trong cuộc sống của bạn sẽ là những khoảnh khắc nhỏ bé không tên khi bạn dành thời gian mỉm cười với ai đó quan trọng đối với bạn.

23. Đừng cố làm mọi thứ trở nên hoàn hảo

Thế giới thực không vinh danh những người cầu toàn; nó sẽ trao phần thưởng cho những người hoàn thành công việc.

24. Đừng đi theo con đường ít bị cản trở nhất

Cuộc sống không dễ dàng, nhất là khi bạn lên kế hoạch đạt được điều gì đó có giá trị. Đừng chọn con đường đi dễ dàng. Hãy làm điều gì đó phi thường.

25. Đừng hành động như thể mọi việc đều tốt đẹp trong khi thực tế không phải như vậy

Suy sụp một lát cũng không sao. Bạn không nhất thiết lúc nào cũng phải tỏ ra mạnh mẽ, và cũng không cần phải liên tục chứng minh rằng mọi việc đều diễn ra tốt đẹp. Bạn cũng **không nên lo lắng về chuyện người khác đang nghĩ gì** – hãy khóc nếu bạn cần khóc – điều đó cũng tốt cho sức khỏe của bạn mà. Càng khóc sớm, bạn càng sớm có khả năng mỉm cười trở lại.

26. Đừng đổ lỗi cho người khác về các rắc rối của bạn

Khả năng thực hiện được ước mơ của bạn tỉ lệ thuận với khả năng bạn tự nhận trách nhiệm cho cuộc sống của mình. Khi trách cứ người khác vì những gì bạn đang trải qua, nghĩa là bạn đang chối bỏ trách nhiệm – bạn đang trao cho người khác quyền kiểm soát phần cuộc sống đó của mình.

27. Đừng cố gắng làm vừa lòng tất cả mọi người

Đó là điều không thể xảy ra, và nếu bạn cứ cố công làm như vậy, bạn sẽ kiệt sức mất thôi. Nhưng làm cho một người mỉm cười cũng có thể thay đổi cả thế giới. Có thể không phải là toàn bộ thế giới, mà chỉ là thế giới của riêng người đó thôi. Vì thế, hãy thu hẹp sự tập trung của mình lại.

28. Đừng lo lắng quá nhiều

Lo lắng sẽ không giúp giải thoát các gánh nặng của ngày mai, nhưng nó sẽ tước bỏ đi niềm vui của ngày hôm nay. Một cách để bạn có thể kiểm tra xem có nên mất công suy nghĩ về điều gì đó hay không là tự đặt ra cho mình câu hỏi này: “Điều này có quan trọng gì nữa không trong một năm tiếp theo? Ba năm tiếp theo? Năm năm tiếp theo?”. Nếu câu trả lời là không, thì nó không đáng để bạn bận tâm đâu.

29. Đừng tập trung vào những gì bạn không mong muốn xảy ra

Hãy tập trung vào những gì bạn thực sự muốn xảy ra. Suy nghĩ tích cực là “tiền đồn” cho mọi thành công vĩ đại. Nếu mỗi sáng bạn thức dậy với tâm niệm rằng ngày hôm nay sẽ có điều tuyệt vời xảy ra trong cuộc sống của mình, và bạn để tâm chú ý, thì rồi thường là bạn sẽ nhận thấy rằng niềm tin của mình là đúng.

30. Đừng là người vô ơn

Dù bạn đang ở hoàn cảnh tốt đẹp hay tồi tệ, hãy thức dậy mỗi ngày với niềm biết ơn cuộc sống của mình. Ở nơi nào đó, người khác đang đấu tranh trong tuyệt vọng để giành giật lấy cuộc sống của họ. Thay vì nghĩ về những gì bạn không có, hãy nghĩ về những gì bạn đang có mà người khác không có.

Khuyết danh

Chuyển đến: [Người Việt Gốc Ở](#)

Ngày mùng 7 tháng 9 năm Quý Tỵ 4892 (11/10/2013)

www.vietnamvanhien.net