

# hạnh phúc đủ đầy

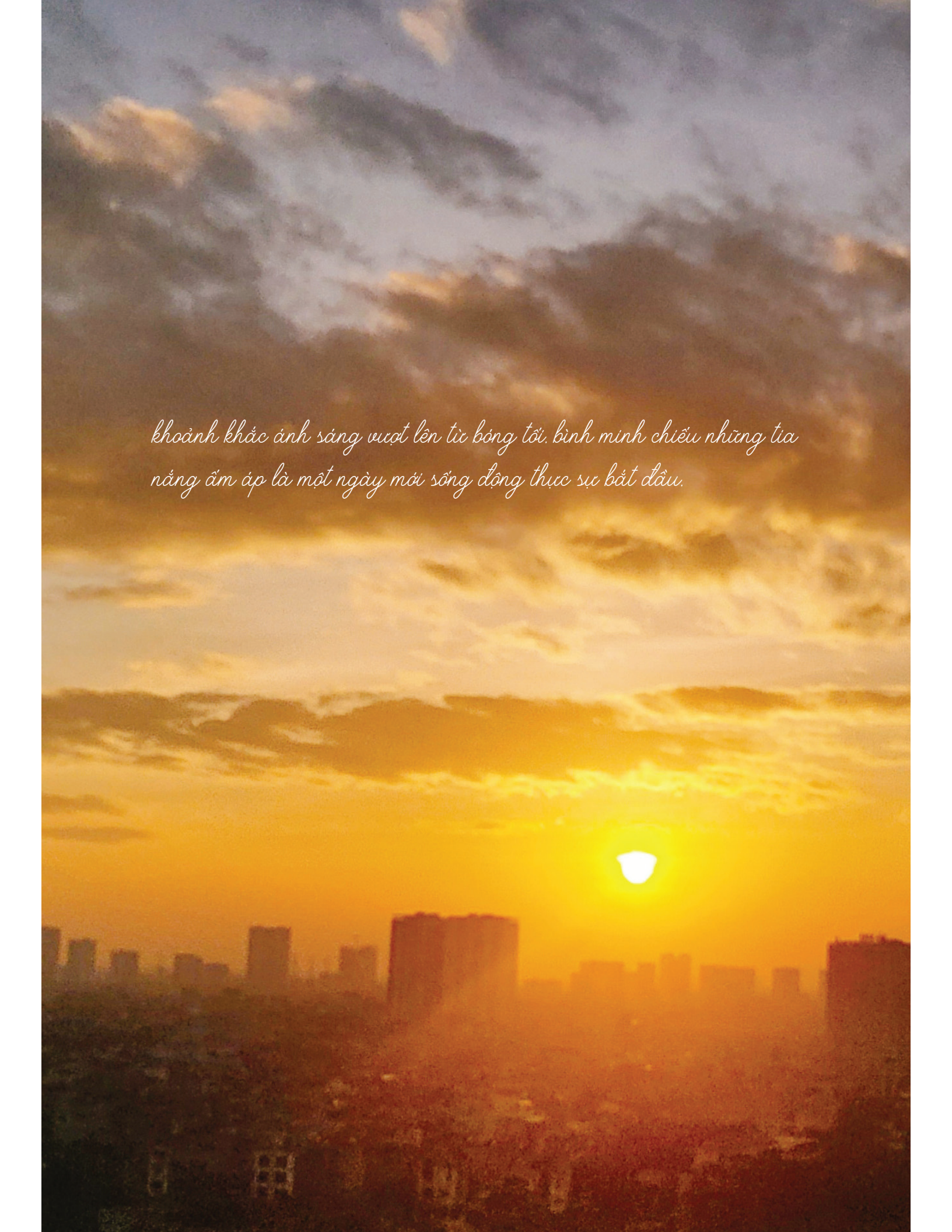
10 Nguyên tắc cho Cuộc Sống Giản Đơn

*dành tặng chị em phụ nữ chúng mình.*

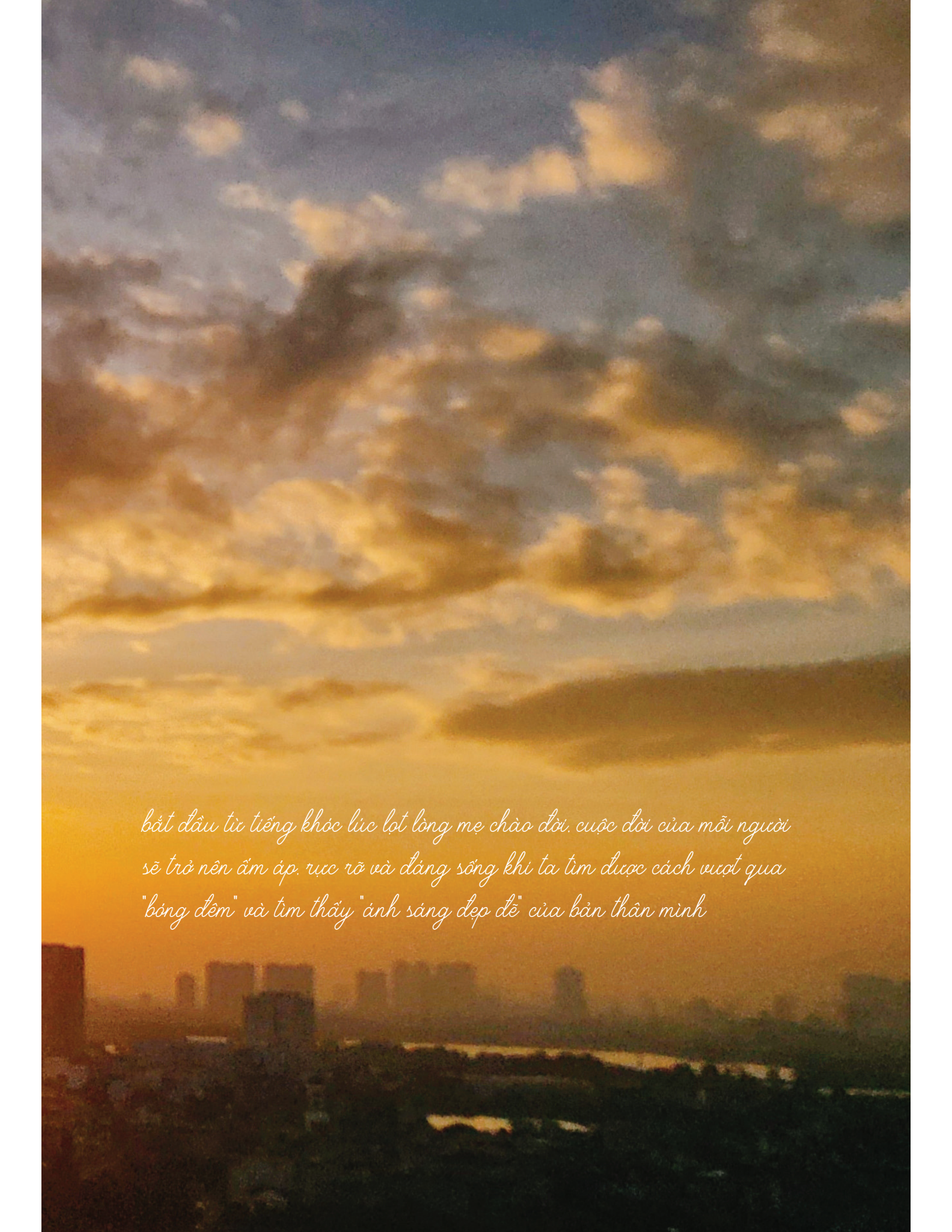
# hạnh phúc đủ đầy

## MỤC LỤC

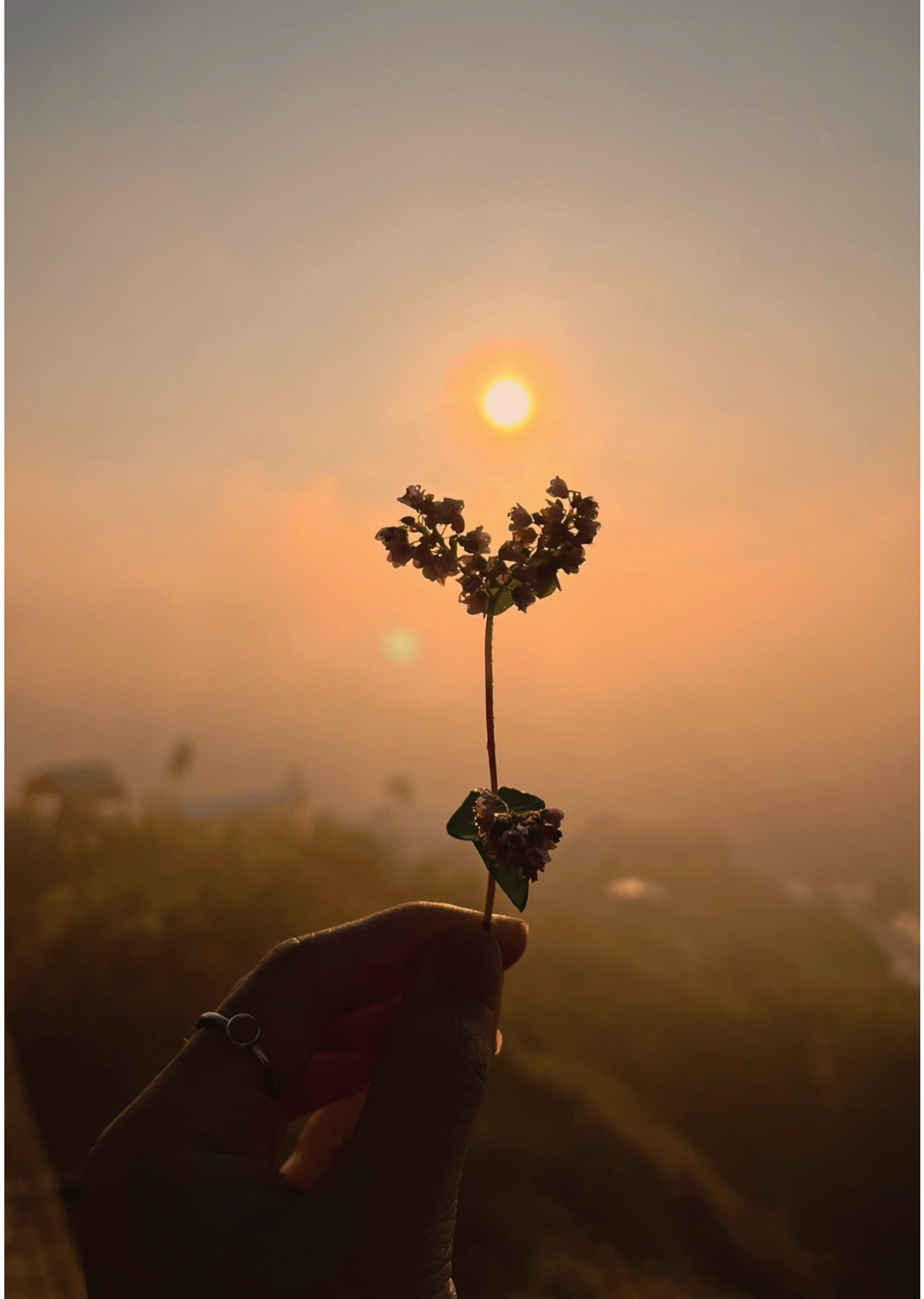
	<i>lời tâm sự.</i>	09
	<i>cuộc sống giản đơn là gì.</i>	14
Nguyên tắc số 1	<i>lập kế hoạch.</i>	18
Nguyên tắc số 2	<i>không có gì là miễn phí.</i>	30
Nguyên tắc số 3	<i>hãy cho đi thứ ta muốn nhận về.</i>	42
Nguyên tắc số 4	<i>luôn chân thành.</i>	50
Nguyên tắc số 5	<i>muốn làm thì tìm cách.</i>	62
Nguyên tắc số 6	<i>sự học bất tận.</i>	76
Nguyên tắc số 7	<i>ngừng đổ lỗi.</i>	108
Nguyên tắc số 8	<i>ngừng phán xét.</i>	120
Nguyên tắc số 9	<i>hiện tại là món quà vô giá.</i>	134
Nguyên tắc số 10	<i>mọi thứ mình làm là cho chính mình.</i>	146
Phụ lục	<i>chăm sóc hình thể và sức khỏe.</i>	159
	<i>nuôi dạy những đứa trẻ hạnh phúc.</i>	165

A vertical photograph of a sunset over a city skyline. The sun is a bright yellow circle on the horizon, partially obscured by a layer of clouds. The sky is filled with various cloud formations, some dark and some catching the light of the setting sun. The city buildings are silhouetted against the bright orange and yellow light of the sunset. The overall mood is serene and contemplative.

*khoảnh khắc ánh sáng vượt lên từ bóng tối, bình minh chiếu những tia  
nắng ấm áp là một ngày mới sống động thực sự bắt đầu.*



*bắt đầu từ tiếng khóc lúc lọt lòng mẹ chào đời, cuộc đời của mỗi người  
sẽ trở nên ấm áp, rực rỡ và đáng sống khi ta tìm được cách vượt qua  
"bóng đêm" và tìm thấy "ánh sáng đẹp đẽ" của bản thân mình*



## lời tâm sự,

Từ bé, em đã có ước mơ làm luật sư. Em vẫn nhớ rõ, đây là lần đầu tiên trong tiết học Giáo dục công dân năm lớp 6, cô giáo hỏi: “Lớn lên em muốn làm gì?”. Em chọn nghề luật sư vì đọc sách văn chương Việt Nam, thấy có nhiều số phận bất công quá; em muốn được làm luật sư để sau này lớn lên có thể góp phần mang lại công bằng cho nhiều người. Đến những năm cấp 3, ước mơ này tạm gác lại, vì em bị hấp dẫn từ một ngôi trường đại học khác. Rồi em ra trường, đi làm và cảm giác ước mơ ấy chỉ còn là ước mơ con trẻ, tức là chỉ ước rồi để đấy thôi.

Đến bây giờ nhìn lại, ước mơ từ thời còn trẻ thơ ấy, vẫn chỉ là một ước mơ đẹp nhưng dấu vết của ước mơ đẹp đó còn lưu đến hiện tại. Là khi em đã chọn cho mình một ông chồng học Luật; từng có mong muốn ông ấy sẽ mở một văn phòng luật riêng, hành nghề luật sư. Đáng tiếc là đến bây giờ ông ấy chỉ còn giữ lại tư duy sắc bén của luật sư trong công việc và trong mỗi lần hai vợ chồng tranh luận. Một dấu vết khác nữa là với sở thích xem phim, khi không biết xem gì, em sẽ ưu tiên tìm các bộ phim về luật sư. Một trong số đó, phải kể đến series *Suits* (Luật sư đầu trí) với sự yêu thích dành cho hai luật sư tài năng Harvey Specter và Mike Ross.

Có một điều đặc biệt, em ấn tượng mãi với các nhân vật trong phim, kể cả Harvey hay đối thủ truyền kiếp của anh, ông Louis Litt; dù thành công và giàu có như vậy, nhưng họ luôn phải tìm đến bác sĩ tâm lý mỗi khi rơi vào trạng thái căng thẳng cực độ. Cảm giác như nếu không có những bác sĩ tâm lý luôn sẵn sàng lắng nghe, chia sẻ và đưa ra những lời khuyên kịp thời; thì những người đàn ông thành đạt nhất trong xã hội cũng không thể cảm nhận được hết giá trị và ý nghĩa của những thứ họ đang có. Ấy là hào quang rực rỡ, là những tiền tài vật chất, những niềm vui mà bao nhiêu người khát khao. Đắm chìm trong vũ trụ phim ảnh, từ Mỹ đến châu Á, trong những bộ phim về giới tài phiệt của Hàn Quốc, cũng luôn xuất hiện hình ảnh của các bác sĩ tâm lý với vai trò chia sẻ, động viên, giúp chữa lành trái tim và vết thương ở góc khuất

tâm hồn của những con người thành đạt trong xã hội, từ chính trị gia, doanh nhân tới người nổi tiếng và cả những người rất bình thường. Em tự hỏi, tại sao ai cũng cần bác sĩ tâm lý như vậy?

Tìm hiểu rồi mới thấy, có hai nghề nghiệp giúp giải quyết các vấn đề về tâm lý và sức khỏe tinh thần, là chuyên gia tâm lý và bác sĩ tâm thần. Quá trình đào tạo, điều kiện cấp phép hành nghề với hai nghề này có nhiều điểm khác nhau, nhưng điều quan trọng là cả hai đều sử dụng các biện pháp chuyên môn để nắm bắt các vấn đề bất ổn trong tâm lý, hành vi của con người, từ đó tư vấn, áp dụng các liệu pháp tâm lý hoặc biện pháp nghiệp vụ chuyên môn giúp xoa dịu hoặc giải quyết triệt để các vấn đề này. Cuộc sống hiện đại với ngày càng nhiều áp lực sinh tồn và phát triển; con người ngày càng đối mặt với những mối quan hệ phức tạp, những đòi hỏi vô hình và những cơn sóng ngầm tâm lý khó lường; ai cũng phải xoay sở giữa vô vàn vai trò và kỳ vọng; người càng thành công, càng có nhiều vấn đề tâm lý.

Thực tế là không phải chỉ những người thành công trong xã hội mới phải đối mặt với các vấn đề về tâm lý và sức khỏe tinh thần. Sự phát triển mạnh mẽ của xã hội đưa chất lượng cuộc sống mỗi gia đình lên những tầm cao mới, cùng với đó là nhiều áp lực vô hình cũng kéo đến với những người chủ gia đình. Em có thói quen quan sát và lắng nghe mọi thứ xung quanh; em cũng dành nhiều thời gian và sự chú tâm để quan sát và lắng nghe những câu chuyện của cuộc sống; và em nhận ra chị em phụ nữ chúng mình cũng đang phải đối mặt với rất nhiều vấn đề tâm lý khác nhau. Những căng thẳng, mệt mỏi, áp lực, chán chường, lạc lõng, cô đơn... chị em nào cũng sẽ trải qua nhiều lần trong cuộc sống. Cá nhân em cũng từng đối mặt với những vấn đề như vậy, cũng có những lúc chìm sâu trong những cảm xúc tiêu cực, trong những suy nghĩ mông lung không có lối thoát. Nhờ bản lĩnh mạnh mẽ được bố mẹ rèn giũa từ tấm bé, em nỗ lực vươn lên để thoát khỏi những “bể khổ” này. Trải qua một hành trình, chưa quá dài, nhưng cũng có cho mình những bài học quý giá; soi chiếu từ những bài học ấy vào cuộc sống của chị em xung quanh, em thấy nó có thể hữu ích và áp dụng được với một

số người. Em bắt đầu quá trình tiếp nhận và hỗ trợ tư vấn cho một số người thân xung quanh; bằng sự chân thành, kiên trì và quyết tâm; giúp họ nhận ra vấn đề tâm lý của bản thân, cùng họ tìm ra giải pháp, theo sát quá trình thực hành của họ và cùng họ vui niềm vui khi vượt qua được vấn đề mà trước đó vài tháng thôi họ còn đang vô cùng bế tắc. Em thấy vui, vì những bài học của mình có thể hữu ích cho một vài người. Mọi người động viên em viết ra, để chia sẻ những bài học này với nhiều người hơn nữa; vậy là em bắt tay vào viết không một chút đắn đo.

Thi thoảng trong những lúc trò chuyện vui vẻ, bố lại bảo em: “Con giống bà nội – chăm chỉ và có tấm lòng thơm thảo từ bé.” Em không biết có phải là vì yêu con mà bố nói thế không, nhưng nghĩ lại, chắc cũng có phần đúng. Từ nhỏ, em đã luôn cảm thấy một niềm vui khó tả khi được sẻ chia, khi làm điều gì đó có ích cho người khác – dù là nhỏ bé thôi. Đến giờ, em chưa có quá nhiều của cải vật chất. Thứ quý giá nhất em có được, có lẽ là những bài học đúc kết từ chính hành trình sống, trải nghiệm, vấp ngã và trưởng thành của bản thân. Em tìm đến Alpha Books, đặt kế hoạch về việc xuất bản cuốn sách này, với tâm nguyện có thể chia sẻ “tài sản” của em với nhiều người nhất có thể.

Phụ nữ là một nửa của thế giới, nhưng phụ nữ lại phức tạp hơn rất nhiều lần so với một nửa còn lại của thế giới. Phụ nữ tư duy, suy nghĩ, cảm xúc và hành động... tất cả những quá trình ấy đều chông chéo và đầy phức tạp. Thường thì sau khi trải qua các quá trình này, chị em lại tự đẩy mình vào những tình huống tiêu cực nhiều hơn, lâu hơn và sâu hơn. Không nên nhìn nhận điều này như một căn bệnh tâm lý, nó đơn thuần chỉ là những vấn đề cuộc sống bị dồn nén và tích tụ lâu dài. Với những trải nghiệm của một người phụ nữ cùng lứa tuổi với chị em, em mong muốn chia sẻ bài học của bản thân, để chị em có thể tìm thấy sự đồng cảm trong chính cuộc sống của mình. Từ đó, mỗi người có thể tự tìm ra giải pháp giúp mình vượt qua khỏi những cái bẫy cảm xúc, duy trì một trạng thái năng lượng tích cực để từng bước tận hưởng những niềm vui nhỏ bé mỗi ngày và trải nghiệm cuộc sống an yên.

Phụ nữ sinh ra là để yêu thương, để được yêu thương và xứng đáng được hạnh phúc. Những yêu thương và hạnh phúc này, trước tiên phải do chính chị em mang đến cho bản thân mình, đó mới là yêu thương và hạnh phúc vững bền. Mong rằng sau khi đọc xong cuốn sách này, chị em sẽ tự tìm được lời giải cho riêng mình: làm thế nào để có cuộc sống nhiều yêu thương và hạnh phúc đủ đầy.

Món quà này, em trân trọng dành tặng chị em chúng mình với tất cả sự đồng cảm.



*"cảm ơn đời mỗi sớm mai thức dậy  
ta có thêm ngày nữa để yêu thương"*

# cuộc sống giản đơn là gì,

Em nghĩ đến khái niệm “cuộc sống giản đơn” sau rất nhiều lần trở trong việc lựa chọn từ ngữ (vì tiếng Việt vốn cực kỳ phong phú về ngữ nghĩa và sắc thái cảm xúc). “Giản đơn” là từ đảo ngược của “đơn giản”, nên tuy vẫn là “đơn giản”, nhưng không hoàn toàn giống “đơn giản”. “Đơn giản” là khi không quá khó để nắm bắt, không quá khó để kiểm soát, không quá khó để thực hiện. Nhưng “không phải đơn giản” bởi cuộc sống ấy vẫn có nhiều cảm xúc, nhiều thăng trầm, nhiều mối quan hệ, nhiều ý nghĩa và giá trị khác nhau. Chữ “giản đơn” vừa hay thể hiện được cả hai trường ý nghĩa này.

Từng bước trải nghiệm quá trình thực hành để có được một cuộc sống giản đơn, chị em sẽ nhận ra nhiều giá trị khác nhau của cuộc sống; đón nhận những nguồn năng lượng tích cực và tận hưởng những niềm vui bé nhỏ mỗi ngày. Khi đó, chị em sẽ từng bước hiểu ra thế nào là niềm vui thực sự; đâu là một cuộc sống đủ đầy; hiểu ra rằng hạnh phúc đủ đầy không phải điều gì đó quá xa vời, nó ở rất gần, chỉ là chúng ta chưa nhận ra, chưa nắm bắt và chưa có được nó mà thôi. Quá trình thực hành *10 Nguyên tắc cho Cuộc Sống Giản Đơn* cũng chính là hành trình để chị em phát triển và hoàn thiện bản thân, dần tiến tới một cuộc sống hạnh phúc, trọn vẹn và đủ đầy.

Để có được một cuộc sống giản đơn, cách duy nhất là phải làm chủ được nó – tức là chị em cần làm chủ cuộc sống của chính mình, chứ không phải sống cuộc sống mà mọi thứ xung quanh cứ dồn dập, đổ ập vào và mình chỉ biết gồng lên để chống đỡ. Muốn làm chủ được cuộc sống, trước hết phải nắm bắt được bản chất của cuộc sống, hiểu cách vận hành, từ đó mới có thể xây dựng kế hoạch và phương án cụ thể để kiểm soát. **Nguyên tắc số 1 – Lập kế hoạch**, chính là nguyên tắc cốt lõi giúp chị em làm chủ được cuộc sống của mình. **Nguyên tắc số 2 – Không có gì là miễn phí** và **Nguyên tắc số 3 – Hãy cho đi thứ bạn muốn nhận về** là hai nguyên tắc cốt lõi trong sự vận hành của cuộc sống. Từ nguyên tắc

số 4 đến nguyên tắc số 9 là các phương pháp thực hành cụ thể, được xây dựng dựa trên hai nguyên tắc về sự vận hành. **Nguyên tắc số 10 – Mọi thứ mình làm, là cho chính mình** – được đặt ở sau cùng nhưng lại là nguyên tắc quan trọng nhất, vì đó là động lực giúp chị em nắm bắt, thấu hiểu và thực hành các nguyên tắc từ 1 đến 9. Một thứ phức tạp như cuộc sống của con người mà có thể gói gọn trong 10 nguyên tắc – chẳng phải là đơn giản, dễ nắm bắt, dễ thực hiện lắm sao?

Những nguyên tắc này được em tổng hợp, đúc kết từ quá trình quan sát, lắng nghe và tự trải nghiệm cuộc sống của một người phụ nữ 40 tuổi – nên em tin rằng nó sẽ phù hợp với chị em chúng mình. Nếu có anh em nào tò mò mà tìm đọc cuốn sách này, cũng có thể rút ra vài điều hữu ích để áp dụng cho cuộc sống của chính anh em. Bất cứ ai, ở độ tuổi nào, giới tính nào, hoàn cảnh nào... nếu có thể nhận thấy một vài điều thú vị từ cuốn sách này, áp dụng được vào thực tế, tạo nên những thay đổi dù là nhỏ nhất trong cuộc sống của bản thân, thì điều đó đã đủ ý nghĩa rồi.

Một lưu ý khi đọc cuốn sách này là đừng chỉ đọc nó một lần. Nếu chỉ đọc một lần, chị em có thể dễ dàng quên những điều đã đọc. Nếu đọc vài lần, cuốn sách có thể mang đến một vài thay đổi trong nhận thức của chị em. Nếu đọc đi đọc lại nhiều lần và tìm cách thực hành, áp dụng vào cuộc sống của chị em, có thể sẽ giúp mang lại những thay đổi tích cực; cuốn sách sẽ trở thành cẩm nang đồng hành cùng chị em sống một cuộc sống giản đơn mà đầy màu sắc. Suy cho cùng, sách chỉ là sách; những giá trị khác nhau mà sách có thể mang lại tùy thuộc vào người đọc nên giá trị ấy, cuối cùng vẫn là do chị em mình tự quyết định, không phải do người viết (là em), cũng không phải do bất kỳ ai khác có thể tác động được. Mong rằng chị em sẽ tìm thấy những giá trị tốt đẹp nhất từ cuốn sách này.

Cảm ơn và yêu thương chị em rất nhiều.

*thời gian không ngừng trôi đi là sự thay đổi của  
thiên nhiên vũ trụ.*

*vạn vật không ngừng vận động tạo nên sự phát triển  
của xã hội.*