

7 điều nên học để cuộc sống hạnh phúc

7 điều nên học sau đây để cuộc sống của bạn được hạnh phúc hơn.

1- Không bao giờ nên tránh né khó khăn.

Lẩn tránh khó khăn sẽ không bao giờ giúp ta giải quyết được khó khăn. Đôi khi khó lòng có thể đối mặt và vượt qua tất cả các vấn đề không thuận lợi nhưng nếu bản thân ta nhận diện được vấn đề đó và cố gắng tìm kiếm giải pháp thì ta có thể sẽ dễ dàng tìm ra cách giải quyết hơn là để cho những vấn đề đó ám ảnh thường trực trong đầu mình. Vì thế, hãy suy nghĩ và tìm ra giải pháp hiệu quả cho vấn đề của mình thay vì né tránh chúng.

2- Đừng bận tâm chuyện của người khác.

Khi chúng ta làm việc gì đó mà không để ý đến những người khác, chỉ chú tâm vào việc của mình đang làm, thì bạn sẽ thấy thoải mái hơn và hiệu quả công việc cũng sẽ làm bạn thấy hài lòng hơn. Còn nếu cứ mãi so sánh mình với người khác, bạn sẽ thấy mình không được vui và hạnh phúc. Do vậy, hãy chú tâm vào việc của mình và làm điều mình ưa thích. Tư duy tiêu cực sẽ không bao giờ mang lại bình yên cho tâm hồn. Hãy lắng nghe, lắng nghe chính bản thân mình một cách kỹ càng và tích cực.

3- Không đặt hạnh phúc của mình vào tay người khác. Có bao giờ bạn nghĩ rằng niềm vui, hạnh phúc của

mình phụ thuộc vào người khác? Nhưng không! Hạnh phúc chính là bản thân của mỗi người và do chính bản thân mỗi người tạo ra mà thôi. Theo đó, vui hay buồn là do suy nghĩ, hành vi của bạn mang lại chứ không phải do người khác tác động vào mà bạn thấy vui buồn. Thậm chí, nếu có một số việc diễn ra không như ý muốn của bạn do người khác mang đến thì điều đó cũng mang một ý nghĩa nhất định nào đó trong cuộc sống của bạn.

4- Không gằn gỏi môi trường kém lành mạnh.

Cố không gằn gỏi những môi trường thiếu lành mạnh, nhưng đôi khi rất khó tránh. Môi trường làm việc đôi khi cũng mang lại nhiều điều không như ý nhưng chúng ta phải tiếp tục để có tài chính duy trì cuộc sống. Tuy nhiên, có nhiều thứ vẫn có thể thay đổi được: Nếu không thay đổi được môi trường, hoàn cảnh thì hãy thử thay đổi bản thân mình. Hãy nghĩ về những thay đổi nhỏ mà bản thân có thể làm để luôn có tư duy tích cực dù ở trong hoàn cảnh nào đi nữa. Có thể đặt trên bàn làm việc của mình một bức ảnh người bạn yêu thương, chia sẻ những câu chuyện phiếm hài hước.

Và hãy luôn mỉm cười, một nụ cười nhỏ xinh lại có thể giúp thay đổi mọi thứ. Và dần dần cứ như thế, môi trường làm việc, môi trường sống của bạn sẽ được cải thiện rất nhiều, mọi người và mọi thứ sẽ dần trở nên thân thiện và tích cực hơn.

5- Hãy quên và hãy tha thứ.

Hãy thôi mang những oán hận trong lòng. Bất kỳ ai

trong chúng ta cũng có thể bị tổn thương bất kỳ lúc nào, nhưng nếu bạn thấy khó khăn để quên đi và tha thứ thì một ngày nào đó sự uất hận và phẫn nộ sẽ làm bạn ngã quy. Đừng để quá khứ ôm chầm lấy bạn. Bạn sẽ có được tự tại nếu quên được và tha thứ được. Hãy để quá khứ ngủ yên đó, nhìn về tương lai với niềm tin và hy vọng để xây dựng một ngày mai tươi sáng hơn.

6- Tiết chế cái tôi của bản thân.

Nhiều người không giữ được bình tĩnh và không thể kiểm soát được mình khi có ai đó phê bình hay chỉ trích. Dù là bị người khác chỉ trích hay tán dương, cũng cố gắng học hỏi điều gì đó từ lời chỉ trích, tán dương ấy. Hãy lắng nghe và biến những lời đó thành điều có ích cho bản thân mình và xem đó như là một sự phản hồi của ai đó về mình, để hoàn thiện bản thân tốt hơn.

7- Không nuôi lòng thù hận.

Người hạnh phúc không bao giờ nuôi dưỡng lòng thù hận và không bao giờ trả đũa hay trả thù ai. Vì họ biết rõ rằng điều đó không thể làm cho họ hạnh phúc. Có thể bạn từng bị tổn thương sâu sắc, nhưng đừng vì thế mà huỷ hoại tương lai của mình. Vì khi trả thù, bạn không bao giờ có thể thoát khỏi mặc cảm tội lỗi và tội lỗi mình gây ra. Dẫu bạn có thể tha mãi khi trả thù ai đó, nhưng đó chỉ là một khoảnh khắc ngắn ngủi, còn ký ức về hành vi trả thù của bạn sẽ theo bạn suốt cả cuộc đời. Và điều đó cho thấy bạn chẳng khác gì người đã từng làm tổn thương bạn. Vì thế, hãy quên, hãy tha thứ và tiến về phía trước

Read more: <http://danhngoncuocsong.vn/.../7-dieu->

nen-hoc-de-cuoc-song-ha...