

Người xưa có câu “Tu cái miệng là tu hơn nửa đời người”, vậy nên lời ăn tiếng nói là điều mà chúng ta phải thực sự lưu tâm chú ý trong cuộc sống.

Thành công, hạnh phúc hay thất bại, khổ đau nhiều khi cũng đến từ chính cái miệng mà ra. Để có một cuộc sống thanh thản, nhẹ nhàng, hãy học cách ăn nói hòa nhã và lịch sự. Nghe thì đơn giản, nhưng để thực hiện được điều này đòi hỏi phải tu dưỡng rèn luyện và có những cái nhìn đúng đắn về “tu khẩu”.

Sau đây chúng ta sẽ cùng đến với những lời khuyên mà người xưa đã dạy.

Khi nói bất kể một điều gì, bạn nên nói ngắn gọn, dễ hiểu để người nghe không cảm thấy khó chịu. Người xưa có câu: “Nói dài, nói dai thành ra nói đại”. Chúng ta chỉ nên diễn đạt đủ ý, nói năng điềm đạm, rõ ràng là được.

Có một câu chuyện kể về nhà văn nổi tiếng người Mỹ Mark Twain. Một lần, Mark Twain nghe bài thuyết giảng của mục sư tại nhà thờ. Ban đầu, ông rất cảm động trước với bài diễn văn, còn dự định sẽ lấy một khoản tiền lớn để quyên tặng nhà thờ. Nhưng sau vài phút, vị mục sư vẫn tiếp tục nói, còn Mark Twain cảm thấy bắt đầu nhàm chán và quyết định giảm số tiền này xuống một nửa. Sau 10 phút, khi vị mục sư trên bục vẫn đang huyên thuyên không ngừng, Mark Twain cảm thấy không chịu nổi nữa, ông quyết định sẽ không quyên tặng tiền nữa.

Trong tâm lý học, hiện tượng này gọi là “hiệu ứng quá giới hạn”, nghĩa là khi bị kích thích quá nhiều, quá mạnh và thời gian tác dụng quá lâu sẽ dẫn đến tâm lý cực kỳ khó chịu và phản tác dụng.

Vì vậy, trong cuộc sống không nên nói quá nhiều, những người trí tuệ sẽ chỉ nói những lời thích hợp trong những lúc phù hợp.

Nói thẳng nói thật là thói quen tốt. Nhưng trong một số trường hợp thì việc chỉ nói thẳng chứ không nói “khéo” sẽ khiến bạn mất nhiều hơn là được, dễ gây mâu thuẫn, thậm chí rước họa vào thân.

Ví dụ như mẹ chồng mặc một bộ quần áo trông khá “lòe loẹt” để đến dự một buổi tiệc. Nếu bạn nói thẳng “Mẹ mặc đồ này xấu quá, màu sắc quá chói”, thì có thể khiến bà cảm thấy bị tổn thương, mất mặt, thậm chí là nổi giận với

bạn, gây ra mâu thuẫn mẹ chồng-nàng dâu không đáng có. Thay vì “nói thẳng như ruột ngựa” như vậy, bạn hãy nhẹ nhàng bảo với mẹ rằng “Con thấy bộ đồ này không phù hợp với mẹ lắm, màu sắc không được trang nhã, mẹ mặc những bộ khác trông đẹp hơn” và tư vấn cho mẹ một bộ đồ thích hợp. Như vậy chẳng những bà sẽ cảm thấy rất vui vẻ mà còn cảm ơn bạn.

Nói thẳng nhiều khi sẽ gây tổn thương cho người khác, hãy tìm cách nói mềm mại, hợp tình hợp lý và đảm bảo bạn mang tâm thế tích cực, góp ý chứ không muốn vùi dập người khác.

Để tránh vạ miệng, bạn nên nhận thức và phân biệt được khinh – trọng trong từng tình huống giao tiếp. Một khi đã nói ra những lời cuồng ngôn, thiếu suy nghĩ, bạn ắt sẽ phải hối hận về sau. Thứ mà con người có thể thể hiện trước mặt người khác nhiều nhất chính là ngôn từ. Thế nên, nói năng cuồng ngôn là điều tối kỵ. Cuồng ngôn sẽ gây ra sự khó chịu cho mọi người, gây ra thù hận... và dễ rước họa vào người.

Ai cũng muốn bảo vệ quan điểm cá nhân, nhưng nếu vì tự tôn của bản thân mà chà đạp lên lòng tự trọng của người khác thì bạn mới là người gánh tai họa về sau.

Nói năng cần phải hàm xúc và phải để lại một đường lui cho đối phương. Những người sống biết người biết ta sẽ không bao giờ nói lời tận ngôn, thay vào đó họ sẽ để lại cho người khác vài “lối thoát”, lưu lại chút khẩu đức cho bản thân.

Vết thương do đao kiếm gây ra có thể sẽ phai pha nhưng những lời ác ý thì mãi găm sâu trong lòng người khác. Những tổn thương trong tâm lý do cái gọi là “ác ngôn” gây ra luôn luôn đau hơn cả những vết thương trên thể xác. Vậy nên bạn hãy cẩn trọng, dùng ngôn từ điềm đạm, hòa ái khi nói chuyện với mọi người.

Cần ghi nhớ rằng: “Thiện ý một câu ấm ba đông, lời ác lạnh người sáu tháng ròn”.

Trong cuộc sống, có rất nhiều người thường ăn nói bộp chộp. Câu nói trên ngụ ý nhắc nhở chúng ta rằng hãy suy nghĩ kỹ trước khi nói một điều gì đó, đừng nói những lời lẽ bốc đồng, thiếu thận trọng. Nếu không, lời nói ra dễ gây hiểu nhầm, cung cấp thông tin sai, hoặc làm tổn thương người khác, gây ra những mối họa khó lường trước.

Người xưa có câu “cả giận mất khôn”. Khi nóng giận bạn rất dễ bị cảm xúc chi phối, trở nên mất lý trí. Chính vì vậy, lúc này không nên nói nhiều, cũng không nên đưa ra kết luận gì cả. Bất cứ điều gì bạn quyết định trong lúc tức giận đều sẽ khiến bạn phải hối hận sau này. Những lời nói ra trong lúc tức giận sẽ gây tổn thương cho người khác và cho cả chính bạn.