CÁC NGUYÊN TẮC ĐƠN GIẢN GIÚP BẠN CÓ CUỘC SỐNG HẠNH PHÚC

Ước mơ để trở thành người hạnh phúc không phải là xa vời nếu bạn áp dụng những bí kíp vàng dưới đây.

>>> Niềm tin giúp con người hạnh phúc

Nhiều người tin rằng, một xã hội mà trong đó mọi người đều tôn sùng sự giàu có về vật chất đã và đang tạo nên những chuẩn mực về thành công và hạnh phúc. Điều này dẫn chúng ta tới con đường tiếp cận "thành công" bằng cách làm việc nhiều hơn và tiêu tiền cũng nhiều hơn.

Tuy nhiên, nghiên cứu gần đây của Hiệp hội tâm lý học Mỹ lại đưa ra một kết luận - nuôi dưỡng tài năng bản thân, tiêu dùng ít hơn có thể mang đến nhiều điều tốt đẹp cho môi trường và cho cả bản thân con người chúng ta. Điều này cũng đồng nghĩa là, bạn sẽ trở nên hạnh phúc hơn nếu được là chính mình.

1. Nuôi dưỡng tài năng của bản thân

Nhiều nghiên cứu đã chỉ ra rằng, bất cứ thứ gì bạn cảm thấy mình đang làm tốt, hãy phát triển nó. Có một sự thật là mỗi người đều có một lĩnh vực hay chuyên môn gì đó mà họ làm tốt hơn đa số những người khác.

Nếu bạn chưa biết thế mạnh của mình là gì, hãy cố gắng tìm ra nó. Hãy dành thời gian, tập trung tìm kiếm và phát huy tài năng của mình. Bạn sẽ cảm thấy thỏa mãn cực độ khi được thực hiện và luyện tập những công việc mà mình thích.

Trong một nghiên cứu của Mỹ, các nhà khoa học thêm một lần nữa khẳng định tính đúng đắn của lời khuyên nói trên. Họ kết luận rằng, việc lãng phí thời gian vào những công việc bản thân không thích là nguyên nhân gây nên sự hối tiếc, bất hạnh cho mỗi người và chỉ khi về già, con người mới nhận thức được sự thật ấy.

2. Biết tiết kiệm

Việc vay mượn tiền để sống xa hoa có vẻ là con đường nhanh và dễ dàng nhất để tiến tới hạnh phúc. Nhiều nghiên cứu trước đã chỉ ra, phụ nữ thường bị cuốn hút bởi người đàn ông đi xe đẹp và những người đàn ông ngày một hấp dẫn hơn nếu họ sống trong một căn hộ xa hoa.

Chính ảo giác vật chất đã tác động mạnh lên khả năng quyến rũ phụ nữ của phái mạnh. Tuy nhiên, thật không may, nợ nần chồng chất sẽ khiến đầu óc bạn bị đè nén bởi những hậu quả của nó và cuộc sống xa hoa kia sẽ mất đi giá trị. Điều này đồng nghĩa với việc bạn sẽ có nhiều thời gian dành cho những thứ quan trọng hơn.

3. Luôn tìm kiếm kinh nghiệm

Nếu bạn được lựa chọn giữa việc mua sắm đồ đạc quần áo và mua những kinh nghiệm, hãy chọn kinh nghiệm. Tại sao lại như vậy?

Thứ nhất, kinh nghiệm cải thiện theo thời gian bởi chúng thường gợi ra nhiều ý nghĩa mới trong đầu óc chúng ta; còn đồ đạc thì chỉ cũ đi mà thôi. Thứ hai, về mặt tư tưởng, con người thường sử dụng lại những kinh nghiệm mình đã có nhiều hơn là những thứ mà họ đã mua. Vì thế rõ ràng kinh nghiệm mang lại sức thỏa mãn kéo dài sau khi người ta có được nó.

Thứ ba, trải nghiệm là những thứ đặc biệt và đơn nhất cho nên chúng ta thích nghi tương đối

chậm với chúng. Sự thích nghi và sự quen thuộc là kẻ thù của hạnh phúc.
Cuối cùng, những trải nghiệm thường có xu hướng xã hội và những sự kiện xã hội (thông thường) khiến chúng ta hạnh phúc. Đồ vật khó có thể mang lại điều này. Vì thế, nếu bạn muốn tự cổ vũ bản thân, hãy dành tiền vào những thứ mang lại trải nghiệm hơn là vật chất.
4. Dành thời gian cho các mối quan hệ

Gia đình, bạn bè, người yêu là những người luôn yêu thương, quan tâm và chăm sóc, ở bên chúng ta mỗi lúc buồn vui. Do vậy bạn hãy dành thời gian nuôi dưỡng các mối quan hệ đó bởi mỗi khi ở bên cạnh họ bạn luôn được là chính mình. Họ sẽ là chỗ dựa tinh thần vững chắc, là chìa khóa để có được hạnh phúc trong cuộc sống.
Có một thực tế đã chứng minh, ai càng có nhiều sự tương tác, giao lưu với người xung quanh thông qua các mối quan hệ thì sẽ hạnh phúc hơn người khác. Theo chuyên gia Daniel Gilbert thuộc ĐH Harvard (Mỹ), "Con người hạnh phúc vì có gia đình, bạn bè và cách tốt nhất để hạnh phúc là có thật nhiều bạn bè".
5. Chấp nhận bản thân, tìm kiếm sự tự do, độc lập

Nhiều nghiên cứu tâm lý đã chỉ ra, hãy thỏa mãn với con người bạn và cố gắng hết mình để cải thiện bản thân. Cùng với đó là trân trọng điều tốt đẹp bản thân vốn có, tìm kiếm những cách học hỏi và phát triển mình hơn nữa.
Dù là trong công việc, lúc ở nhà hay lúc vui chơi, bạn hãy luôn tìm kiếm sự tự do. Điều này không hẳn là sự tự do hoàn toàn, thích làm gì thì làm, nhưng trong những giới hạn nhất định, bạn cần phải có sự tự do và tự mình kiểm soát một số thứ trong cuộc sống.
Các nghiên cứu tâm lý học đã chỉ ra, tự do và tự lập sẽ dẫn chúng ta đến với những ước muốn ẩn sâu nhất trong tâm tưởng của bản thân.
* Bài viết sử dụng tư liệu tham khảo từ các nguồn: Spring, Livescience, Wikipedia...