

NÓI

Khi cần phải nói (mặc dù không có ai đề nghị) bạn nên nói vài câu tóm gọn là đủ, bởi vì không nói cũng không thiệt hại gì cho ai kia mà.

Lời nói phải dịu dàng, cử chỉ khiêm tốn. Giọng nói của mỗi người biểu lộ ý nghĩ thâm kín bên trong. Thông thường lúc giận thì giọng nói có vẻ hằn học, gắt gỏng. Vì một nguyên do gì đó mà chúng ta cần nói chuyện trước tiên là giữ thái độ ôn hòa, dù lúc ấy có sự trái lòng ghê gớm, nhưng hãy cố nhẫn.

Cổ nhân nói: "Nhẫn là đại dũng". Chiết tự chữ nhẫn, kẻ cầm đao muốn chém người khác mà dẫn lại được, đó là nhẫn. Huống chi lời nói dịu dàng bao giờ cũng làm mềm lòng người khác hơn là sự phẫn nộ. Một bằng chứng hùng hồn của loài người bao giờ con cũng thương mẹ hơn cha, vì mẹ bao giờ cũng có nét êm ái dịu dàng.

Trong y học người ta chứng minh, người có tánh khí hòa nhã bao giờ cũng thọ hơn người nóng nảy. Đức tánh nhã nhặn khiêm tốn có lợi đủ mọi điều.

Tránh sự cãi vã. Cãi vã khác với tranh luận. Cãi vã mang tính chất cục bộ, lối bịch, mạnh ai nấy nói không có kẻ nghe, luôn dành phần phải cho mình nhiều khi bất công trong ngôn ngữ. Có lẽ ai cũng chứng kiến một lần cãi vã vô ích.

Cứ nhường cho họ thắng, ta không thiệt thòi gì cả.

Nếu lý của bạn càng đúng, bạn càng nên nhịn. Sau này người kia nhận ra cái sai của họ, thì lúc đó bạn càng thấy mình có giá trị hơn.

Tranh luận là một sự "cãi vã" có "trí thức".

Mấy nét chính nên nhớ:

- Tiết kiệm lời nói như tiết kiệm tiền bạc.
- Không nên tỏ mình biết nhiều hơn người.
- Nếu không nói mà không gây thiệt hại cho ai, thì đừng nói hay hơn.
- Lời nói nên ngắn gọn, trong sáng, không nên chêm biếm.
- Lời nói dịu dàng dễ chinh phục hơn sự phẫn nộ.
- Không nên có những lời quá sức mình.
- Nên tránh cãi vã, đôi chối.
- Đừng ham nói nhiều mà lạc đề.

NGHE

Nghe là bản năng hằng hữu của mọi sinh vật. Ngay trong cỏ cây cũng có khuynh hướng vươn lên đến tiếng động và ánh sáng. Chức năng "nghe" của con người còn cao thâm hơn nhiều.

Đối với con người, sự nghe đến trước tiếng nói. Đối với trẻ sơ sinh mà mất đi sự nghe, thì trẻ không bao giờ nói được. Nên có thể nói, nghe là bậc thầy của nói.

Các nhà tâm lý học phân tích cho thấy, tuyệt đại đa số nhân loại thích nói hơn là thích nghe. Sở dĩ như vậy là vì họ muốn chứng tỏ họ là nhân vật quan trọng, họ muốn phô cái hiểu biết của họ cho người ta khâm phục; nếu không thì họ muốn khoe của cái hay quyền lực gì đó. Nói tóm lại, đó là chứng bệnh về "chấp ngã", đề cao cái "ta" của mình lên.

Nếu ta dứt ngang lời nói của họ trong lúc cao hứng thật là nguy hiểm và rồ dại. Người lịch sự không nên làm như vậy.

Trước nhất chúng ta phải hiểu rằng "*nghe tức là học*".

R. W. Emerson nói: "Bất kỳ người nào cũng có một điểm gì đó hơn mình, nên ta có thể học ở họ được". A. de Vigny cũng nói như vậy.

Cách đây 25 thế kỷ, Liệt Tử đã nói: "*Lời nói của một kẻ cuồng, thánh nhân còn nhìn được thay*" (cuồng phu chi ngôn thánh nhân trạch yêu).

Nghe người đối diện nói chúng ta có được mấy điều lợi :

- Ta học khôn ở họ một điều gì.
- Chân thành nghe họ nói tức giúp cho họ một niềm vui.
- Giúp cho ai được điều gì chúng ta cảm thấy có một niềm sung sướng.
- Và tuyệt hảo nhất là chúng ta đã gây được mối thiện cảm đối với họ.

Đời này có gì quan trọng hơn thiện cảm?

Người ta hy sinh cho nhau, giúp đỡ nhau là nhờ ở thiện cảm đó.

Sách vở kể lại một giai thoại khá thú vị. Năm 1773, Nữ Hoàng Nga Catherine II mời Diderot (nhà văn, khoa học cùng với Rond d'Alembert viết bộ Bách Khoa Toàn Thư

Encyclopédie) qua Nga diễn thuyết. Nữ Hoàng hội đàm với Diderot, bà lắng tai nghe Diderot nói một cách say mê. Sự chăm chú của bà khiến Diderot càng cao hứng - những lúc như vậy ông chồm tới vỗ đùi bà "đét, đét".

Sau buổi nói chuyện đó, cặp đùi nõn nà của bà trở nên bầm tím!

Năm sau, Nữ Hoàng lại mới Diderot qua Nga lần nữa. Bà vẫn ngồi chịu trận như lần sơ kiến mà không hề than phiền. Bà viết thư cho một người bạn nói: "Vị thiên tài ấy thật là lạ lùng! Mỗi khi nói chuyện, ông ấy cứ vỗ vào đùi tôi sưng tím cả lên, nhưng lúc ấy tôi không hề biết đau".

Địa vị một hoàng đế nghiêm cấm, say mê nghe nhà văn nói chuyện như vậy, huống gì chúng ta.

Thà ngay từ đầu chúng ta đã không có chuyện ngồi lại với nhau thì thôi.

Biết cách nghe và gợi ý cho người ta nói là nghệ thuật thu phục nhân tâm càng được nhiều người yêu mến, ta càng thấy cuộc sống có nhiều ý nghĩa, nhất là tránh được sự khổ tâm vì cách đối phó.

Bậc thánh như đức Khổng Tử còn phải thốt: " 99 người thương vẫn chưa đủ, một người ghét đã là nhiều".

Bớt lời để nghe nhiều, đó là những người có đức độ.

Thiện chí và thiện cảm được nảy sinh từ đó. Người tây phương nói: Sự "thấy" lên đường đã mười năm, sự "nghe" nửa buổi đường đã theo kịp".

Tin tức góp nhặt từ bốn phương là ở nghe chứ không phải thấy.

NEWS (tin tức) = N: North (Bắc); E: East (Đông); W: West (Tây); S: South (Nam)

Câu chuyện Bá nha, Tử Kỳ cũng nói về cái nghe đó.

Ngày xưa có một người chơi đàn đã đến mức tuyệt kỹ, đó là Bá Nha.

Bá Nha may mắn kết bạn với một người rất giỏi về nghe đàn, đó là Chung Tử Kỳ. Qua tiếng đàn, Tử Kỳ hiểu ý Bá Nha trong lúc đó. Về sau Tử Kỳ qua đời, Bá Nha liền đập đàn, không hề gảy nữa, cho rằng thiên hạ không còn ai là chỗ tri âm (biết nghe tiếng đàn).

Cứ cho rằng đây là huyền thoại, nhưng huyền thoại ấy dùng để nói lên điều gì? Đó là giá trị của sự nghe hay lắng nghe.

Thuần Vu Khôn là người nước Tề, nghe rộng nhớ nhiều, ông rất giỏi về việc du thuyết. Nhờ im lặng nhìn và lắng nghe mà đoán biết được ý của người đối diện. Ông vào gặp Lương Huệ Vương hai lần, chỉ nghe nhà vua nói mà không phát biểu gì cả. Cuối cùng nhà vua trách: *"Quả nhân không đáng nói chuyện với khanh sao?"* Bây giờ Thuần Vu Khôn nói: *"Lần trước tôi yết kiến nhà vua, nhà vua tuy đang bàn việc nước, nhưng óc lại nghĩ đến chuyện cưỡi ngựa dong ruổi. Lần sau tôi gặp nhà vua, nhà vua vẫn nói chuyện, nhưng óc lại nghĩ đến thanh âm. Vì thế tôi không dám nói gì cả".* Nhà vua cả sợ nói: *" Ôi, Thuần Vu tiên sinh thật là thánh nhân vậy! Lần trước có người cho tôi một con ngựa hay, ta chưa kịp xem nhớ thì phải bận tiếp tiên sinh. Lần này người ta cho một con hát rất hay, chưa kịp thử cũng bận tiếp tiên sinh. Lúc ấy quả nhân thật đang nghĩ về những thứ đó".*

Sự lắng nghe mang đến thành công to lớn, làm phát triển thêm những đức tánh tốt trong mọi lãnh vực. Trong quyển Khoa Học Thực Nghiệm (Science Expérimentale), Claude Bernard nói: *"Hãy lắng nghe thiên nhiên đọc cho viết"*. Một tác giả nổi tiếng trước nhất phải biết nghe "tiếng lòng" của mình và nghe được tiếng lòng của than nhân. Cổ nhân có câu: *"Xưa nay thánh hiền đều tịch tịch" (Cổ lai thánh hiền giai tịch tịch)*. Không phải thánh hiền tịch tịch đâu, các vị ấy đang nghe đó! Sức nghe của họ rất sâu xa. ta thấy đó, lòng không thành thì sức nghe chưa tới.

Ở đây chúng ta không dám mong cầu có một sức nghe cao diệu như thế, chỉ muốn xin bớt nói để chú ý lắng nghe. Bạn chỉ cần nhin 5 phút thôi, chi 5 phút thôi mà! Bạn nhin nói trong 5 phút là bạn toàn thắng.

Bạn có thể không tin? Nhưng hãy thực hành mới thấy cái diệu dụng của nó.

Các điều đáng nhớ:

- Không nên ngắt lời trong lúc người đang nói.
- Nghe là học khôn ở người nói.
- Biết nghe là giúp cho người nói chuyện một niềm vui.
- Biết cách nghe và gợi ý cho người ta nói là một nghệ thuật thu phục nhân tâm.
- Có lý nào người ta chỉ nghe mà không nói?

10 BÍ QUYẾT SỐNG LÂU

Người Trung Quốc có câu: "Không sống nổi 100 tuổi, lỗi chính là tại mình". Vậy làm cách nào để trường thọ? Các nhà khoa học cho rằng, nếu làm được 10 điều sau thì việc sống lâu trăm tuổi là trong tầm tay.

- Có mục tiêu:** Luôn tâm niệm tất cả vì mục tiêu sức khỏe, mọi hoạt động đều phải xoay quanh mục tiêu này. Chỉ có sức khỏe tốt, bạn mới có cuộc sống chất lượng cao.
- Thư giãn:** Hãy thư giãn một chút khi phiền muộn. Lúc vui vẻ sáng khoái hãy nhâm nhi một chút rượu, một chén trà, một chút thư giãn sẽ làm cho tâm hồn thanh thoi. Trồng hoa, chăm cây, câu cá, thả chim, du lịch, đọc sách... sẽ làm cho tâm hồn khoáng đạt.
- Nên quên:** Quên tuổi tác, quên bệnh tật, quên hận thù, không được để ý nghĩ "mình già rồi" thường trực trong đầu và là câu cửa miệng. Nói già, già sẽ đến, nói bệnh, bệnh tự sinh. Luôn canh cánh hận thù, oán đời... là kẻ thù của tuổi thọ.
- Vận động:** Luôn để cơ thể đang trong trạng thái vận động. Cách vận động tốt nhất là đi bộ, hãy đi bộ mỗi ngày 3 cây số trong vòng 30 phút. Các hình thức vận động khác như bơi lội, đạp xe, thể dục, đánh bóng, leo cầu thang cũng rất thích hợp.
- Giảm tinh bột:** Tuổi càng cao nên ăn thanh đạm là chính, ăn nhiều rau, hoa quả. Lương thực nên dùng chủ yếu là các loại lương thực sơ chế, các chế phẩm từ đậu, rau đại... Mỗi ngày nên ăn 1 ít thịt nạc, trứng, cá. Còn mỡ, nhất là mỡ động vật, đường và muối chỉ nên dùng một chút. Mỗi bữa không nên ăn quá no.
- Giảm ham muốn:** Lòng tham là kẻ thù của tuổi thọ. Chớ ham danh lợi, vứt bỏ các điều phiền muộn làm cho thân thể và đầu óc luôn được thanh thoi, vui vẻ và hạnh phúc.
- Nhân nhượng:** Hãy chân thành đãi nhau, khi có tranh chấp nên đặt chữ Nhẫn lên trên. Nên làm nhiều việc thiện, khoan dung với mọi người.
- Giao hảo:** Cô đơn là kẻ thù lớn của sức khỏe. Cô độc lâu dài não sẽ bị thoái hóa, làm người chóng già, thậm chí còn có thể gây bệnh ngớ ngẩn cho người già. Tăng cường giao lưu với bạn bè tốt sẽ gia tăng hứng thú cho cuộc đời.
- Giảm rượu, bỏ thuốc lá:** Một chút rượu màu cho 1 ngày có lợi cho sức khỏe, nhưng uống nhiều rượu trắng lại làm bệnh tật gia tăng. Mỗi ngày không nên dùng quá 15gr rượu. Bỏ thuốc lá càng sớm càng tốt.

10. **Cởi mở:** Tâm tình khoáng đạt, chớ so kè với mọi người, luôn giữ cho tâm lý cân bằng. Hòa thuận với người, vui vẻ giúp bạn, đọc nhiều làm vui... Tự tận hưởng những ngày thú vị.