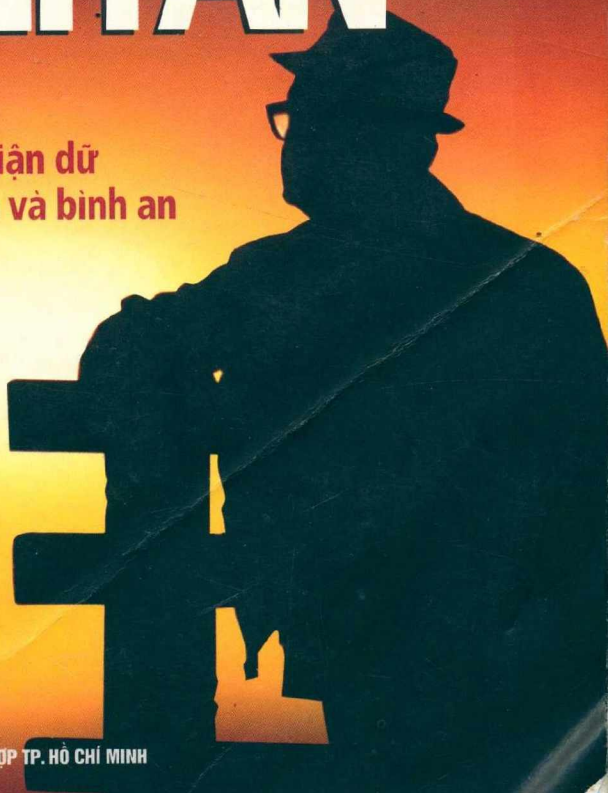
CK.0000064117

EORGE

DON'T GET MAD GET WISE

TỪ GIẬN DỮ ĐẾN BÌNH AN

Cách chế ngự sự giận dữ
để sống vị tha và bình an



NGUYÊN
ỌC LIỆU

SURVEY
GOLD
st Supplier
n Vietnam
ORIGINAL

First Ne

NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP TP. HỒ CHÍ MINH

HẠT GIỐNG tâm hồn

Bộ sách song ngữ *Chicken Soup for the Soul* sẽ là người bạn đồng hành, cùng bạn rèn luyện khả năng Anh ngữ và cảm nhận những giá trị của cuộc sống qua những ý tưởng giản dị, những câu chuyện có thật để tiếp thêm nguồn động viên và sức mạnh giúp bạn vượt qua những khó khăn thử thách trong cuộc sống để khẳng định mình, theo đuổi ước mơ và làm cho cuộc sống tốt đẹp hơn.

TỪ GIẬN DỮ ĐẾN BÌNH AN

DON'T GET MAD, GET WISE:

The Journey from Anger to Peace to Forgiveness

By Mike George

Copyright © 2006 by Mike George

First pubished in 2006 by O Books, an imprint of John Hunt Pubishing Ltd.

Vietnamese Edition © 2008 by First News – Tri Viet. Published by arrangement with O Books/John Hunt Publishing Ltd. All rights reserved.

DON'T GET MAD, GET WISE

TỪ GIẬN DỮ ĐẾN BÌNH AN

Công ty First News – Trí Việt giữ bản quyền xuất bản và phát hành ấn bản tiếng Việt trên toàn thế giới theo hợp đồng chuyển giao bản quyền với O Books/John Hunt Publishing, Ltd.

Bất cứ sự sao chép nào không được sự đồng ý của First News và O Books/John Hunt Publishing đều là bất hợp pháp và vi phạm Luật Xuất bản Việt Nam, Luật Bản quyền Quốc tế và Công ước Bảo hộ Bản quyền Sở hữu Trí tuệ Berne.

CÔNG TY VĂN HÓA SÁNG TẠO TRÍ VIỆT - FIRST NEWS

11H Nguyễn Thị Minh Khai, Quận 1, TP. Hồ Chí Minh

Tel: (84.8) 8227979 - 8227980 - 8233859 - 8233860

Fax: (84.8) 8224560; Email: *triviet@firstnews.com.vn*

Website: **www.firstnews.com.vn**

MIKE GEORGE

DON'T GET MAD
GET WISE

TỪ GIẬN DỮ ĐẾN BÌNH AN

Biên dịch:
THANH TÙNG – HIẾU DÂN – THẾ LÂM

First News

NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP TP. HỒ CHÍ MINH

Hãy chế ngự sự giận dữ để sống vị tha và bình an

LỜI GIỚI THIỆU

Cuộc sống mang đến cho con người nhiều trạng thái cảm xúc khác nhau, có cả vui buồn, hạnh phúc, bình an và tức giận... Tất cả những điều này không những đang diễn ra hết sức đa dạng mà còn rất nhanh chóng. Thế giới nội tâm của con người như một bánh xe không ngừng luân chuyển, và ai cũng mong tìm kiếm cho mình một chốn bình an, thanh thản, được sống trong hạnh phúc giữa sự xô bồ của cuộc đời.

Và có lẽ từ trước đến nay, chưa bao giờ sự tức giận, phẫn uất và bất an lại chất chứa trong trái tim và tâm trí con người nhiều đến như vậy. Chúng ta đã bị quá tải trước những tin tức, câu chuyện, hình ảnh về khủng bố, về những cơn thịnh nộ và cả về sự trả thù... từ các phương tiện

thông tin đại chúng. Ngành công nghiệp giải trí cũng mang đến cho chúng ta vô số những câu chuyện, bộ phim đề cập đến hành động trả thù, căm phẫn và oán giận. Gần như giận dữ, thù địch đã trở thành một đề tài để kinh doanh. Những xung đột trong cuộc sống hàng ngày và những hành vi ứng xử thô lỗ đang dần làm suy yếu đi nền tảng của mối quan hệ cộng đồng tốt đẹp.

Nhưng đó chỉ mới là cái nhìn tổng thể trên bề mặt vấn đề và như thế thì chưa thể nói lên được tất cả cho đến khi những chi tiết nhỏ trở nên sáng tỏ. Đó chính là BẠN và cảm xúc của bạn. Bạn có bao giờ tức giận không? Bạn tức giận như thế nào? Và đã khi nào trong lòng bạn trở nên "sôi sục" vì một sự oán giận nào đó chưa? Hẳn bạn sẽ trả lời ngay rằng: *"Hàng ngày, ai mà chẳng có lúc bực tức!"*, nhưng thực ra đó cũng chỉ là một câu trả lời có tính chất chung chung, không làm cho bạn hiểu được nguồn gốc cơn giận của mình.

Quyển sách này dựa trên quan niệm về tâm linh như là một lời giải đáp cả ý thức và vô thức để hiểu nguyên nhân và con đường giải thoát khỏi sự tức giận, hướng chúng ta đến cuộc sống bình an và vị tha.

Chân lý như một tấm gương phản chiếu và vạch rõ những ảo tưởng cũng như sai lầm vốn đã khắc sâu vào lối suy nghĩ và tính cách của chúng ta trong suốt một thời gian dài. Trong khi đang tìm kiếm câu trả lời cho những lo âu, khó chịu về tinh thần và cảm xúc, chúng ta lại không muốn đi sâu vào tìm hiểu nguyên nhân gốc rễ dẫn đến những trạng thái tiêu cực đó, bởi vì thấu hiểu đồng nghĩa với việc chúng ta sẽ phải thay đổi. Chúng ta đã trở nên "biết chấp nhận" với những điều bất an, "buông xuôi" với những điều bất hạnh và "hài lòng" với sự tức giận. Khi đó, chúng ta đã quên đi mục đích ban đầu - đi tìm nguyên nhân của sự giận dữ.

Từ những trang sách này, hy vọng bạn có thể nhận ra đâu là nguyên nhân châm ngòi cho nỗi bực dọc và oán giận trong bạn. Tôi cũng hy vọng chúng giúp bạn thay đổi niềm tin và nhận thức trước đây, theo đó, thái độ, hành vi nói riêng và cuộc sống của bạn nói chung cũng sẽ được thay đổi một cách tích cực. Rồi bạn sẽ sớm nhận ra rằng, càng hiểu biết về đời sống tinh thần và những gì được gọi là "triết lý thay đổi cuộc đời", bạn càng tiến gần hơn đến chân lý - cái vốn có sẵn bên trong bạn.

Những triết lý, những cuộc nói chuyện hay thậm chí là có sự giúp đỡ của một vị thầy tâm linh cũng không thể mang lại cho bạn tất cả câu trả lời, mà chính bạn mới là người giải đáp cho mọi thắc mắc của mình. Những điều này bạn đã biết, nhưng có thể bạn đã quên. Và quyển sách này sẽ khơi gợi lại cho bạn!

- Mike George