

Biên dịch:
HUỲNH VĂN THANH

Đây là CUỘC ĐỜI BẠN

*chứ không phải
cuộc sống thử*

Sống không
phải là chờ đợi.
Hãy tự tìm cơ
hội trước khi
nó đến.



NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ

Dẫn nhập

“Người ta sinh ra để sống,
chứ không phải để chuẩn bị sống”.

Boris Pasternak



Chuyện đời tôi

downloadsachmienphi.com

*B*ạn có thể tự hỏi, “Anh chàng này lấy tư cách gì để viết ra một quyển sách như thế này?”. Tư cách khiến tôi làm được điều này chính là tôi đã từng trải qua. Tôi đã từng rơi xuống tận đáy và rồi vươn lên được. Tôi đã chìm xuống tới mức thấp nhất mà con người đã từng chìm xuống – về mặt tinh thần, thể xác, tâm linh, cảm xúc và tiền tài. Tôi đã rơi vào cảnh mạt vận hoàn toàn, mạt vận đến độ bây giờ có quay trở lại cũng không thể tệ hơn thế nữa được. Dù vậy, ngạc nhiên thay, tôi vẫn có thể xoay chuyển được tình thế, và thoát ra khỏi cảnh tuyệt vọng trong đời mình, tất cả đều là nhờ áp dụng những tư tưởng sẽ được nói đến trong quyển sách này.

Trải qua hàng loạt những biến cố và hoàn cảnh, tất cả đều do hành động của tôi gây nên, cuộc đời tôi phút chốc đã trở thành một tai họa hoàn toàn. Tôi đã sống trong một căn phòng thuê nhỏ xíu và phải dùng chung nhà vệ sinh với nhiều người khác tại một trong những khu ngoại ô nghèo nhất ở thành phố New York. Tôi bất lực ngay cả với đám gián trong buồng tắm. Chúng bạo gan đến độ chẳng thèm nhúc nhích, ngay cả khi đèn đã được bật lên. Chúng cứ đứng lì ra đấy, như thể muốn nói, “Anh đang làm gì trong phòng tắm của chúng tôi vậy?”. Tôi hiếm khi có đủ tiền để trả nổi khoản tiền thuê phòng là 45 USD một tuần. Số tiền nhỏ nhoi mà tôi kiếm được qua những công việc công nhật đều chỉ để phục vụ cho thói quen rượu chè của tôi. Tôi chẳng còn bạn bè nào, kết quả của sự trác táng của tôi. Tôi trở nên chẳng còn biết xoay sở hay nhờ cậy vào ai được nữa. Sức khỏe của tôi suy sụp nhanh chóng vì cách sống cùng những thói quen ăn uống hết sức tệ hại. Tôi bị phá sản về mặt tinh thần, trong mặc cảm, Thượng Đế đã bỏ rơi tôi.

Tôi đã, như người ta vẫn thường nói, rơi xuống tận đáy bùn đen. Tôi làm đủ mọi chuyện. Tôi bán sạch tất cả những gì mình có trong tay, ngủ chui trong những chiếc xe hơi, đi lang thang hàng mấy ngày trời mà chẳng có gì trong bụng, bị xua đuổi và chịu lắm điều sỉ nhục khác là một phần, một

mảnh của khoảng đời đó. Duy có một điều tôi không làm là ăn cắp và ăn xin.

Tôi nhớ vào một buổi chiều mùa xuân nọ, lúc đang đi trên đại lộ Broadway của thành phố New York, và thay vì nhìn những ánh đèn rực rỡ cũng như đường chân trời thật hùng vĩ, tôi lại nhìn xuống dưới đất – trong sự cố gắng và mong mỏi tìm xem có đồng năm xu rơi rớt nào đó hay không để có đủ tiền mua một gói thuốc lá. Có những ngày tôi đã phải đi qua những 20 khu phố trên đường số 20, nơi tôi có thể mua được những gói thuốc lá dỏm với giá 10 xu một gói. Chứ đừng nói gì đến chuyện đi cả cây số để mua được một gói Camel!

downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online
Bước ngoặt cuộc đời

Quối cùng thì tôi đã rơi đến tận đáy vực thẳm của mình. Tôi đã rơi thấp đến mức mà tại đây, có điều gì đó trong tôi đã cất tiếng, “Phải thay đổi thôi, ngay bây giờ!” Tôi may mắn ở chỗ còn có song thân, những người sẵn lòng đón nhận và cho tôi thêm một cơ hội nữa. Nếu không có họ, có lẽ đời tôi đã kết thúc trong cảnh phải sống lang thang ở Central Park (Công viên Trung tâm) hay tệ hơn thế nữa.

Tôi không biết đích xác bước ngoặt đó là gì. Tôi chỉ biết mình đã gánh chịu hết mọi nỗi đau đón về tình cảm mà tôi có thể chịu đựng được và

thậm chí còn nghĩ đến chuyện tự tử nữa. Cuộc đời đầy hứa hẹn của tôi trước đây đã trở thành một thảm họa. Tôi đã phung phí tài năng và thiên tư của mình, và tôi quyết định phải thay đổi hoặc là chết. Thật tình mà nói, lúc đó, chuyện phải thay đổi đời mình ra sao đối với tôi không quan trọng.

Lúc đang sống trong căn phòng tại nhà song thân, tôi đã cầu nguyện, hay nói van xin thì đúng hơn, Thượng Đế hãy làm điều gì đó cho tôi. Không lâu sau quãng đời khốn khổ đó, tôi đã tham gia vào chương trình cai nghiện rượu và rồi tôi đã trở lại được với cuộc sống bình thường. Lúc đó tôi cứ nghĩ cuộc đời mình chắc tiêu tùng rồi. Giờ thì tôi biết đây chỉ là mới bắt đầu mà thôi.

Tôi đã nhận được rất nhiều sự giúp đỡ và ủng hộ vào những giờ phút đen tối nhất đó. Nếu bạn đang phải đấu tranh với một vấn đề nghiêm trọng, như thói nghiện rượu chẳng hạn, hãy tìm kiếm sự giúp đỡ chuyên môn. Đừng cố gắng giải quyết kiểu một thân một mình. Hãy tìm đến một chương trình chuyên môn, một bác sĩ, mục sư, y sĩ hay ai đó có đủ tư cách để có thể giúp đỡ trong những vấn đề như vậy. Đây là vấn đề liên quan đến chuyện sống chết, và chớ nên xem nhẹ.

Không phải tôi viết ra những điều này để mong nhận được sự thông cảm hay tạo ấn tượng với bạn về cuộc đấu tranh của mình. Tôi muốn chia sẻ với bạn về câu chuyện đời tôi là để bạn có

thể nhận ra rằng, cho dù bạn có rơi xuống đáy bùn đen sâu đến cỡ nào, cũng vẫn còn có một tia hy vọng.

Hy vọng phần lớn các bạn đọc quyển sách này đang không phải bị rơi xuống đáy bùn đen sâu như tôi. Hầu hết các bạn đều đang có công ăn việc làm, nhà cửa và gia đình, nhưng tôi biết các bạn cũng đang có những thử thách riêng của mình. Tuy hoàn cảnh riêng của các bạn có thể không đến nỗi quá sức bi đát như tôi, nhưng nó không phải không quan trọng bằng.

Có lẽ bạn đang gặp phải những chuyện khó khăn về tiền bạc. Có thể bạn đang làm một công việc chán ngắt, chẳng có ngày mai, hay bạn đang lo âu về tình hình kinh tế giảm biên chế (đấy là cụm từ phổ biến hiện nay dùng để chỉ nạn sa thải mà chẳng có lý do rõ rệt gì hết). Sức khỏe của bạn có lẽ đang chẳng được như ý. Có lẽ mối quan hệ giữa bạn với gia đình đang cần phải được cải thiện.

Trong cuộc đời bạn, có thể mọi thứ đều là quan trọng, và bạn chỉ đơn thuần muốn cho nó trở nên tuyệt mỹ hết mức có thể. Tất cả chúng ta ai chẳng muốn sung sướng và mở rộng chân trời của mình. Luôn luôn có thêm những điều phải cho và phải làm, cũng như phải có và phải trở thành. Bản chất của con người là muốn sống đời mỹ mãn nhất.

Một quyển sách đơn giản

Đây là những chiến lược và kỹ thuật hết sức đơn giản, hết sức thực tế mà bất kỳ ai cũng có thể áp dụng được. Qua việc áp dụng những chiến lược trong quyển sách này, bạn có thể khởi hành từ bất cứ chỗ nào mà bạn đang đứng trong cuộc đời mình, để sống một cuộc đời đích thực, cuộc đời mà bạn hằng mơ ước.

Hôm nay

Nhiều năm sau, đôi khi tôi cũng còn thấy tội nghiệp cho chính mình khi nhìn vào cuộc sống tuyệt vời mà tôi đang có. Tôi cảm ơn Thượng Đế vì đã cho tôi cơ hội thứ hai và tôi cũng đã, nói theo cách nói rất hay của Robert Schuller, “Hứa với Thượng Đế rằng tôi sẽ theo đuổi giấc mơ mà ngài đã ban cho tôi”.

Giờ đây tôi đang làm công việc mà mình yêu thích và đang có một tác động tích cực lên cuộc sống của nhiều người. Tôi hoàn toàn say mê với công việc của mình. Và vào mỗi ngày mới, tôi đều nhìn tới trước với lòng thích thú, đam mê, cũng như nóng lòng để được bắt đầu cùng với nó. Tôi may mắn được lập gia đình với một phụ nữ tuyệt vời, biết giúp đỡ chồng, đó là bà xã Georgia, và tôi cũng

đã có một gia đình hết sức đầm ấm, có bạn bè quý mến, được sống trong một ngôi nhà như mơ ước với đủ mọi tiện nghi, một ngôi nhà nép mình cạnh một khu rừng thuộc quận Bucks.

Tôi đã có nhiều hơn những gì tôi mơ tưởng. Nhưng trên hết, tôi đang được sống trong cảnh an lạc. Tôi có lại được mối quan hệ tinh thần mà tôi những tưởng mình đã bị mất. Cuộc đời tôi có một mục đích, cũng như cuộc đời của các bạn vậy. Tất cả chúng ta đều đang có một sự đóng góp riêng của mình. Tất cả chúng ta đều đang có một vai trò phải đóng trong vở kịch cuộc đời này.

downloadsachmienphi.com
Không chỉ đọc,
[Download Sách Hay | Đọc Sách Online](#)
hãy sử dụng quyền sách này!

Xin hãy sử dụng quyền sách này. Đừng chỉ thuần túy đọc nó không thôi. Hãy áp dụng nó. Hãy chắt lọc từ nó những gì bạn cần để tạo nên mọi điều có thể cho cuộc đời bạn. Hãy biến điều đó thành hiện thực ngay bây giờ bởi bạn đáng được hưởng điều đó. Hãy biến điều đó thành hiện thực ngay bây giờ bởi gia đình bạn xứng đáng được hưởng cuộc sống tuyệt vời nhất có thể có. Trên hết, hãy biến điều đó thành hiện thực ngay bây giờ bởi đây chính là cuộc đời bạn, chứ không phải một cuộc sống thử.

Sử dụng quyển sách này thế nào?

“Họ có thể, bởi vì họ nghĩ họ có thể”.

Virgil

*Làm cách nào để tận dụng
hết mức quyền sách này*

Nếu bạn chưa có quyển sổ tay, tôi nghĩ tốt nhất bạn nên có một quyển. Lời xưa thường nói rằng một cuộc đời đáng sống thì đáng được ghi lại. Quyển sổ tay đó chẳng cần gì phải cầu kỳ, hoa mỹ. Một quyển sổ giấy lò xo dùng để ghi chép cũng là tốt lắm rồi. Vấn đề là bạn chỉ cần có chỗ để qua đó bạn có thể ghi lại những suy nghĩ, quan sát và cảm xúc của mình, một nơi để bạn viết những ước mơ, mục tiêu và kế hoạch của mình. Nhiều người viết nhật ký mỗi ngày, mặc dù chẳng nhất thiết phải làm như vậy.

Một trong những điều rất hay của việc có một quyển sổ tay bên mình chính là người ta có thể xem lại những điều đã ghi cách đây nhiều năm. Tôi đã và đang làm điều này từ mười năm nay, và tôi rất thích việc thỉnh thoảng đọc lại những điều mình đã từng ghi. Biết mình đã đi

được bao xa cũng như biết được bao nhiêu giấc mơ của mình đã trở thành sự thật thì thật thú vị vô cùng. Trong suốt quyển sách này sẽ có những bài tập. Xin hãy thực hiện những bài tập đó. Hãy viết chúng vào quyển sổ tay của bạn, hay ít ra cũng ở chỗ nào đó trong quyển sách này. Như tôi đã nói ở trên, những nguyên tắc này rất hữu dụng, nhưng với điều kiện bạn có áp dụng chúng.

Tôi đề nghị bạn đọc cho đến hết quyển sách này. Thế rồi hãy quay trở lại, dành thời giờ để thực hành các bài tập. Đây mới chính là điều ẩn chứa những lợi ích thật sự. Bạn có thể đọc hết tất cả các sách đã từng được viết ra, nhưng nếu bạn không đưa các ý kiến đó vào thực hành, sẽ chẳng có sự thay đổi nào diễn ra. Phần lớn chúng ta đều biết phải làm gì. Vấn đề đặt ra ở đây là chúng ta có đang thực hiện điều đó hay không?

Bạn có thể thay đổi được đời mình

Bạn bắt đầu từ chỗ nào hay bạn đã rơi xuống đáy vực thăm sâu đến cỡ nào đều không thành vấn đề. Bạn có thể đạt được thành công trọn đời. Bạn có thể thay đổi được đời mình từ bất cứ chỗ đang đứng nào trong cuộc đời bạn. Tôi đã từng rơi xuống tận đáy vực sâu. Tôi biết được cảm giác đó ra sao. Tôi cũng biết rằng bạn có thể thay

đổi được hoàn cảnh của mình. Tôi đã làm điều đó và tôi đã chứng kiến nhiều người khác cũng từng làm được như vậy.

Những nguyên tắc đã được chứng minh

Thông tin trong quyển sách này không hề mang tính lý thuyết. Đây là một loạt “những ý kiến rất hay”. Chúng là những nguyên tắc bất hủ và hữu dụng. Những tư tưởng này đã được thử thách qua thời gian. Chính tôi đã sử dụng những ý kiến và kỹ thuật này cho cuộc đời mình. Tôi đã học được chúng từ người khác và tôi muốn trao chúng cho các bạn. Tôi biết chúng rất hữu dụng, và tôi biết nếu chúng hữu ích cho tôi, chúng cũng sẽ rất hữu ích cho các bạn. Tôi đã đưa ra những chiến lược này tại các khóa học lần tại những cuộc hội thảo, và đã chứng kiến tận mắt những kết quả mà người ta đã thu hoạch được khi áp dụng những kỹ thuật đơn giản này.

Điều đó thuộc về bạn

Nếu bạn muốn đạt được sự thành công trọn đời, bạn có thể làm được; nhưng, chỉ với điều kiện bạn thực hiện nó. Tôi không thể làm thay

đổi cuộc đời bạn được. Xưa nay cũng chẳng quyển sách nào từng được viết ra có thể làm thay đổi cuộc đời bạn. Nói tóm lại, điều đó tùy thuộc ở bạn.

Xin đừng có thái độ nhắm mắt làm theo những gì đã được đưa ra trong quyển sách này. Hãy sử dụng các ý kiến một cách thích hợp, hãy kiểm tra chúng, hãy biết đặt dấu hỏi đối với chúng. Nếu có điều gì đó trong sách này mâu thuẫn với niềm tin của bạn, hãy gác nó sang một bên. Chỉ dùng những gì hữu ích đối với bạn. Đây là cuộc đời của bạn. Bạn xứng đáng có được cuộc đời tốt nhất mà bạn có thể tạo ra. Bạn xứng đáng có được cuộc đời theo đúng những ước mơ của mình. Bạn xứng đáng có được sự thành công trọn đời.

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

*Hãy sẵn sàng,
lên đường và thành công!*

Hãy thắt chặt dây an toàn, bởi bạn sắp sửa dẫn thân vào một chuyến đi hết sức lạ thường, hết sức thú vị và hứng khởi, quá vĩ đại cũng như quá mạnh mẽ... và chuyến đi đó chỉ mỗi lúc càng thêm tuyệt vời hơn mà thôi. Hãy tận hưởng cuộc hành trình của bạn và những kinh nghiệm mà cuộc đời tất sẽ mang lại. Hãy bắt đầu từ bây giờ để sống cuộc đời theo những ước mơ của bạn.

Bạn còn chờ gì?

“Rốt cuộc cũng vẫn là nói và làm,
nhưng thường thì nói nhiều hơn là làm”.

Vô danh

Hãy hành động ngay bây giờ! Bất kể bạn nghĩ nó là như thế nào xin cũng cứ hành động ngay đi. Đây chính là cuộc đời bạn, chứ không phải một cuộc sống thử. Những điều gì bạn luôn muốn làm, nhưng không hiểu vì lý do nào đó, lại chẳng bao giờ được biến thành hiện thực? Tôi muốn nói đến những điều thường là những ước muốn nho nhỏ, chứ không phải những mục tiêu lớn lao như “lập gia đình” hay “mở một doanh nghiệp”.

Đối với tôi thì đó là những điều như bơi với cá heo và được bay trên một chiếc máy bay lượn. Đây chẳng phải những thành tựu to lớn gì, nhưng cũng vậy, vì lẽ nào đó, tôi vẫn cứ bỏ xó nó hết năm này đến năm khác. Tại sao? Tại sao chúng ta lại có khuynh hướng đối xử với cuộc sống của mình như thể chúng ta sẽ sống trường thọ mãi mãi vậy?

Thật tình mà nói, thời gian của chúng ta, trên cõi trần này, chỉ là một quãng rất ngắn. Nếu bạn so sánh quãng đời 100 năm của chúng ta với tuổi tác của quả địa cầu, mà chúng ta gọi là nhà, bạn sẽ thấy quãng đời của chúng ta chẳng khác gì cái chớp mắt của thời gian.

Còn điều gì bạn đang chừa lại đó chưa làm? Một số điều nào bạn luôn muốn được thể nghiệm qua mà vẫn còn bị hoãn lại bởi bạn nghĩ mình có trong tay hết tất cả thời gian trên cõi đời này?

Cứ thử đọc những lời cáo phó trên các báo ngày nay và xin hãy nhận ra rằng những người có tên trong các cáo phó đó cũng đều đã từng nghĩ họ còn có một ngày khác nữa. Chủ ý của tôi không phải là muốn xúc phạm bạn, mà là muốn đánh động bạn, để bạn nhận ra sự thật rằng – sự thực là như vậy đấy! Đây là cuộc đời của bạn kia mà.

Cuộc sống của bạn rất quý

Đừng xem nhẹ cuộc đời của mình. Hãy sống ngay từ bây giờ! Bạn vẫn luôn thích được bay lượn trên bầu trời chứ? Được tham quan Đại Kim Tự Tháp? Bơi với cá heo? Ngắm thác Niagara? Bất kể điều bạn luôn muốn làm nhưng lại đang bị gác bỏ sang một bên đó là gì, cũng hãy quyết

định làm nó ngay từ bây giờ đi. Hãy thảo ra một kế hoạch. Hãy xác định bạn cần làm gì để chuẩn bị. Hãy tính toán xem phải tốn kém hết bao nhiêu. Hãy bắt tay hành động.

Khi tôi khởi sự viết quyển sách này, tôi cũng chưa từng được bay trên một chiếc máy bay loại tàu lượn nào, mặc dù đó là điều tôi thật sự rất muốn làm. Chẳng có lý do hợp lý nào trong chuyện tại sao vẫn chưa thực hiện được điều đó. Tôi chỉ đơn thuần là lần lữa không làm mà thôi. Nó vẫn luôn luôn còn nằm trong hồ sơ “Một ngày nào đó tôi sẽ” của tôi.

Ngày nào đó chính là ngay hôm nay! Tôi rất vui mà nói rằng ngay bây giờ, tôi sắp viết xong những dòng chữ cuối cùng của quyển sách này. Tôi đã được trải qua cảm giác hồi hộp đến rùng mình của việc bay lượn trên bầu trời trong khung cảnh hoàn toàn tịch mịch. Tôi đã quyết định nghe theo lời khuyên của chính mình và thực hiện “ngày nào đó” vào ngay bây giờ. Điều đó thật hết sức tuyệt vời! Việc thực hiện nó thật hết sức đơn giản. Tất cả những gì tôi cần phải làm chỉ là hãy hành động ngay đi.

Trong quyển sổ tay của mình, bạn hãy trả lời những câu hỏi sau:

Điều gì bạn vẫn đang luôn muốn thực hiện?

Bạn sẽ cần có những bước chuẩn bị gì?

Bạn định sẽ thực hiện nó vào lúc nào?

Cuộc đời của ai cũng được chăng?

“Phần lớn người ta chết trong khi
tiếng nhạc trong lòng họ hãy còn”.

Ralph Waldo Emerson

Bạn đang sống cuộc đời của ai vậy? Bạn đang sống theo ước mơ của mình hay của người khác?

Cuộc đời của bạn bị quyết định bởi người khác nhiều đến bao nhiêu? Có phải bạn đang làm một nghề mà bạn không thích chút nào vì bạn cho rằng mình có thể làm hơn thế nữa? Bạn có đang tham gia vào những hoạt động mà tốt nhất là bạn đừng nên làm, chỉ vì đó là một phần trong “vai trò” làm cha (hay làm mẹ), làm con, làm chồng (hay vợ), hoặc làm bạn?

Bạn đang quan tâm đến điều gì? Ý kiến của bạn có được coi trọng không? Làm chủ chính cuộc đời mình không chỉ là hợp lý mà còn tốt cho tinh thần nữa.

Nếu bạn tự thấy mình đang kiếm sống bằng một nghề mà bạn đặc biệt chẳng thích chút nào,

hãy tự hỏi mình câu hỏi sau: Nếu tôi đang bắt đầu con đường sự nghiệp của mình, tôi sẽ chọn làm nghề gì?

Một số người thì nghỉ việc, và vì họ có thể làm bất cứ điều gì họ muốn, nên họ bắt đầu một con đường nghề nghiệp thứ hai. Lần này, họ làm những gì họ yêu thích, và đa phần đã trở nên hết sức thành công.

Trở nên nổi tiếng ở lần thứ hai

Bạn có thể không biết rằng Carroll O'Connor, diễn viên đã khiến người ta phải nhớ mãi qua vai Archie Bunker trong vở kịch "All In The Family", rồi sau đó trong vai cảnh sát trưởng lực lưỡng của vở kịch "In The Heat of The Night", vốn là một giáo viên trung học đến tận lúc ông bước sang tuổi bốn mươi. Tuy nghề dạy học chắc chắn là một nghề cao quý, nhưng những món quà vĩ đại nhất mà ông có thể mang đến cho con người rõ ràng lại từ tài năng diễn xuất của ông. May mắn cho phần lớn những người yêu thích tài năng của ông chính là ông đã đi theo thiên bẩm của mình và trở thành một diễn viên.

Ví dụ khác nữa về con đường sự nghiệp thứ hai chính là diễn viên hài kịch Phyllis Diller. Cô từng là công nhân vệ sinh cho đến tận năm cô 37

tuổi. Thế rồi, tình cờ cô tìm được niềm hứng thú cho đời mình, điều dẫn đến sự bộc phát tiềm năng chưa được sử dụng, khi cô đọc được quyển sách tự học *The Magic of Believing* (Phép mầu của lòng tin) của tác giả Claude Bristol. Điều thú vị không kém là Liberace, một nhạc sĩ dương cầm vĩ đại, cũng cho rằng chính nhờ những chiến lược trong quyển sách đó mà ông đã tạo nên thành công to lớn lẫn một gia tài đồ sộ.

*Phải gánh trách nhiệm
đối với chính cuộc đời bạn*

Bạn phải có bốn phận đối với chính mình, đó là làm chủ chính cuộc đời mình. Tôi không có ý muốn nói bạn hãy ngưng ngang hết mọi chuyện và thay đổi mọi thứ trong một sớm một chiều, mà là bạn có thể bắt đầu lèo lái cuộc đời mình đi đến nơi mà bạn thích nó sẽ đến.

Chẳng hạn, nếu bạn luôn muốn trở thành một diễn viên, nhưng các trách nhiệm về tài chính lại đang khiến bạn phải làm “một công việc thực tế”, bạn có thể thỏa mãn nhu cầu của mình bằng cách tham gia vào một nhóm kịch ở địa phương. Nhiều diễn viên kịch quần chúng làm việc hết sức vui vẻ trong công việc “kiếm cơm” của mình từ thứ hai đến thứ sáu, trong khi biết rằng họ đang có

một chỗ “xả hơi” cho bản ngã sáng tạo của mình vào những ngày nghỉ cuối tuần.

Nếu thời gian của bạn là đang dành cho vai trò làm vợ và làm mẹ, bạn có thể thu xếp để dành thời gian riêng cho mình. Thời gian để theo đuổi những ước mơ của bạn. Bạn có thể bàn bạc với chồng của mình để cùng tiếp tay chăm lo cho con cái, trong lúc bạn chăm lo cho nhu cầu riêng của mình.

Chăm sóc cho bản thân mình không phải là ích kỷ. Thánh Kinh có dạy chúng ta nên thương yêu hàng xóm như yêu chính mình. Thánh Kinh không nói thay vì hay hơn là. Hãy cho phép mình cư xử với bản thân như một nhân vật đặc biệt. Hãy bắt đầu dành thời gian để làm những điều mà bạn muốn cho bản thân mình.

Nếu bạn đang làm một công việc mà bạn hết sức không ưa, hãy bắt đầu lập ra một kế hoạch sẽ cho phép bạn có sự thay đổi. Có thể bạn sẽ cần phải đi học lại một nghề khác. Tôi có biết một số y tá mà khi nhận ra mình đang chôn vùi bản thân vào công việc bàn giấy hơn là chăm sóc bệnh nhân, đã khởi sự đi theo một con đường nghề nghiệp mới, đó là y sĩ massage (xoa bóp). Điều này đã mang đến cho họ sự hài lòng khi được trực tiếp làm việc với người khác.

Chương 1

Chấp nhận và chọn lựa thái độ

“Điều cuối cùng trong các sự tự do của con người chính là quyền chọn lựa thái độ trong bất kỳ hoàn cảnh nào”.



Victor Frankl
downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Cách đây mấy năm, lúc còn sống ở thành phố New York, tôi thường đi làm bằng xe điện ngầm. Thường thường, có đến hàng trăm người đứng trên thềm sân ga để chờ xe đến. Đôi khi, các chuyến xe đến trễ, vì lý do này hay lý do khác, và tôi để ý thấy có một số khách đi lại có vẻ nôn nóng và căng thẳng, trong cố gắng “làm” cho chiếc xe điện đó phải đến. Tất cả chúng ta đều đã từng nhìn thấy cảnh tượng này. Tôi gọi một người như vậy là “Harry Cường điệu”. Anh chàng Harry Cường điệu này sẽ bắt đầu bước tới bước lui trên sân ga, nhìn đồng hồ, rồi lại lau mặt kiếng và nhìn xuống đường ray xem xe điện đã đến chưa. Anh ta sẽ

tiếp tục thực hiện động tác đi tới đi lui, nhìn đồng hồ rồi lại lau, cứ như thể làm vậy thì sẽ khiến cho chuyến xe lửa đó đến ngay vậy. Cùng lúc đó, huyết áp của anh ta sẽ tăng và bạn có thể thấy các mạch máu của anh ta nổi phồng trên cổ.

Tôi để ý thấy, dấu anh chàng Harry đó có bước nhanh đến cỡ nào, chuyến xe lửa đó cũng vẫn không đến sớm hơn được. Toàn bộ chuyện đi tới đi lui và lo âu của anh ta chẳng ảnh hưởng chút gì đến chuyến xe lửa đó cả. Tất cả điều đó chỉ càng làm anh ta căng thẳng thêm mà thôi. Rõ ràng đây là một tình huống mà Harry chẳng thể nào thay đổi được. Anh ta sẽ hạnh phúc hơn và thư thái hơn nếu chỉ đơn thuần là chấp nhận sự bất lực của mình trong hoàn cảnh đó. Ý nghĩa của câu chuyện này chính là, trong nhiều tình huống, tuy chúng ta không thể nào làm thay đổi được nó, nhưng chúng ta luôn có thể thay đổi cách nhìn về nó và cách nó ảnh hưởng đến chúng ta.

Bao nhiêu người trong các bạn, giống như Harry, chịu để cho tình huống nằm ngoài tầm kiểm soát của mình khiến cho chính mình mất bình tĩnh?

Chấp nhận

Chấp nhận là bí quyết then chốt thứ nhất để thành công suốt đời. Chấp nhận nghĩa là chấp

nhận bản thân mình, hoàn cảnh của mình và thế giới chung quanh đúng như nó đang là, chứ không phải theo cách mình muốn nó phải ra sao. Điều đó có nghĩa là gạt bỏ sự phủ nhận và trở nên trung thực với chính mình. Nó có nghĩa là hãy phân tích hoàn cảnh và chấp nhận rằng chúng ta không thể kiểm soát hay thay đổi được. Nó có nghĩa là có lòng can đảm để thay đổi những điều nằm trong khả năng thay đổi được của chúng ta. Nó có nghĩa là trở nên khôn ngoan hơn, đủ để hiểu được sự khác biệt giữa hai thái độ.

Có một bài nguyên nhỏ rất hay – bài Thanh bình nguyên – có thể giúp chúng ta dễ chấp nhận hơn:

Thượng Đế đã ban cho tôi

Sự thanh thản để chấp nhận những điều chúng ta không thể thay đổi được

Lòng can đảm để thay đổi những điều chúng ta có thể thay đổi được

Sự khôn ngoan để biết sự khác biệt.

Phủ nhận

Khi nói đến phủ nhận, tôi không phải đang nói về con sông đang nằm tận ở châu Phi. Tôi đang nói về số cân thừa 50 pao (khoảng 22,5kg) và thái độ biện minh bằng cách tự nhủ với mình chẳng qua là mình “lớn xương” mà thôi. Có phải

bạn thật sự “lớn xương” không, hay thật ra bạn chỉ đơn thuần là béo phì vì ăn quá nhiều và chẳng chịu tập thể dục gì cả?

Hãy chấp nhận bản thân mình y như bạn đang là ngay từ bây giờ – dầu nó xấu hay tốt. Hãy thành thực với chính mình và biết mình đang đứng ở đâu. Tôi không có ý muốn nói rằng bạn chẳng cần nghĩ đến chuyện giảm cân để có được một thân thể khang kiện hơn. Tôi chỉ đơn thuần muốn đề nghị rằng trước tiên bạn phải biết chấp nhận và hiểu rõ hoàn cảnh hiện tại của mình.

Những ai đã trải qua cảnh vượt qua những cơn nghiện của mình, nghiện rượu, nghiện ăn, nghiện cờ bạc, trước tiên đều phải biết thừa nhận và chấp nhận vấn nạn của mình. Sự chấp nhận này cho thấy rõ sự sẵn lòng “chịu trách nhiệm” của bạn đối với vấn nạn đó, một thái độ mà đến phiên nó sẽ giúp cho bạn có sức mạnh để thay đổi cảnh ngộ khó khăn của mình.

Hãy xác nhận rằng chính bạn đã tạo ra hoàn cảnh hiện tại của mình, một cách hữu ý hay vô tình, hãy gánh trách nhiệm về điều đó, và hãy sẵn lòng để thay đổi nó.

Bạn càng có thể chấp nhận thực tế của những gì đang là bao nhiêu, thay vì bạn mong ước mọi sự phải diễn ra như thế nào, bạn sẽ càng dễ có những bước đi đầu tiên hướng đến việc tạo ra một cuộc đời hạnh phúc và thành công.

Hãy chấp nhận bản thân mình

Quá nhiều người trong chúng ta hay ôm trong mình nỗi ám ảnh (hình ảnh hay cái nhìn về chính bản thân mình) tiêu cực. Những tệ nạn xã hội trong cuộc sống – nạn nghiện ma túy, nghiện rượu, nạn phạm pháp, nạn cao bồi du đảng của thanh thiếu niên, tình trạng ly dị và nhiều vấn đề khác nữa – đều bắt đầu bằng một cái nhìn nghèo nàn về chính bản thân mình và một lòng tự trọng quá tệ hại. Hầu hết các vụ phạm pháp đều do thái độ coi thấp chính bản thân. Nếu bạn muốn xác minh điều này thì chỉ cần đến tham quan một nhà tù và nói chuyện với các phạm nhân trong đó thì sẽ rõ. Điều đầu tiên mà bạn sẽ để ý thấy chính là việc họ rất thường hay nhìn xuống dưới đất khi trò chuyện với bạn. Đó là lời tố giác rành rành về thái độ quá coi thấp bản thân mình.

Có lần, trong một cuộc hội thảo thuyết trình của tôi, một phụ nữ đã nhận xét việc cô không ưa chuyện đến dự những cuộc họp hành, hội nghị và gặp gỡ những người mới như thế nào, bởi, theo cô nói, “Khi ấy người ta sẽ biết tôi ngờ nghệch đến mức nào”. Nguyên nhân của vấn đề chính là ở chỗ thật ra cô hết sức thông minh, nhưng lại tạo ra nỗi ám ảnh như vậy về mình, và đã để nó hạn chế kinh nghiệm của mình.

Louise Hay, một tác giả thuộc tầm cỡ “bestseller” (sách bán chạy nhất), đề nghị chúng ta hãy áp dụng lời khẳng định này, “Tôi chấp nhận bản thân tôi”. Tôi rất muốn khuyên bạn hãy thử áp dụng lời này cho bản thân mình, đặc biệt là nếu bạn đang có nỗi ám ảnh không mấy hay về mình. Nếu bạn muốn biết mức độ hiện tại của bạn về lòng tự trọng, hãy đứng trước gương và nói lớn lời này, “Tôi chấp nhận bản thân mình”. Đừng ngạc nhiên nếu việc làm này khiến bạn cảm thấy không được thoải mái, thậm chí kinh hoàng nữa. Tôi từng thấy có những người đã bật khóc khi thực hiện bài tập này đây. Thế nhưng, nếu bạn tiếp tục làm như vậy, theo thời gian, bạn sẽ bắt đầu nghiệm thấy những thay đổi trong việc bạn cảm nhận ra sao về chính bản thân mình, và những thay đổi trong cuộc đời bạn nói chung. Louise đề nghị bạn hãy học thuộc lòng, viết ra và hát những lời này từ 300 đến 400 lần một ngày!

Hãy tập đón nhận lời khen qua lời “cám ơn” đơn giản, thay vì thái độ gạt bỏ khi nói rằng “chẳng có gì” hoặc “chuyện nhỏ mà”.

Bạn đáng được hưởng những lời khen. Bạn đáng được yêu thương. Bạn xứng đáng được hạnh phúc. Hãy nhớ, Thượng Đế không tạo ra cái gì thừa!

Thật hữu ích để nhớ trong đầu rằng, tuy bạn sẽ chẳng bao giờ trở nên hoàn mỹ được cả, nhưng

bạn có thể trở nên hoàn mỹ đối với chính mình. Riêng tôi thì tôi thích khái niệm cuộc đời mình là một công trình nghệ thuật đang trong quá trình được thực hiện. Giống như một nghệ sĩ đang làm việc với bức tranh vậy, tôi có thể gia công cho nhiều lãnh vực khác nhau trong cuộc đời mình. Tôi thường xuyên thay đổi, lớn lên và tiến hóa, trong sự trở nên tinh tế hơn, đẹp đẽ hơn mỗi lần một chút. Dĩ nhiên, việc đó sẽ chẳng bao giờ hoàn tất một cách trọn vẹn được cả. Cuộc sống luôn thay đổi và phát triển.

Qua việc nhận diện ra những lãnh vực trong cuộc đời mình mà bạn muốn thay đổi, bạn đang đi trên con đường xây dựng sự thành công trọn đời. Ở phần sau trong quyển sách này, chúng ta sẽ triển khai những kế hoạch rõ ràng để thực hiện các thay đổi, nhưng lúc này, bạn chỉ cần đơn giản là nhận ra những gì mình đang muốn thay đổi.

Để hiểu rõ hơn về những thay đổi mà bạn đang muốn thực hiện, hãy thực hiện bài tập sau đây.

Bài tập – chấp nhận

Trên trang giấy, hãy vẽ sáu ô (xem ví dụ ở bên dưới). Hãy đặt tên cho mỗi ô theo sáu lãnh vực chính trong cuộc sống của bạn như sau:

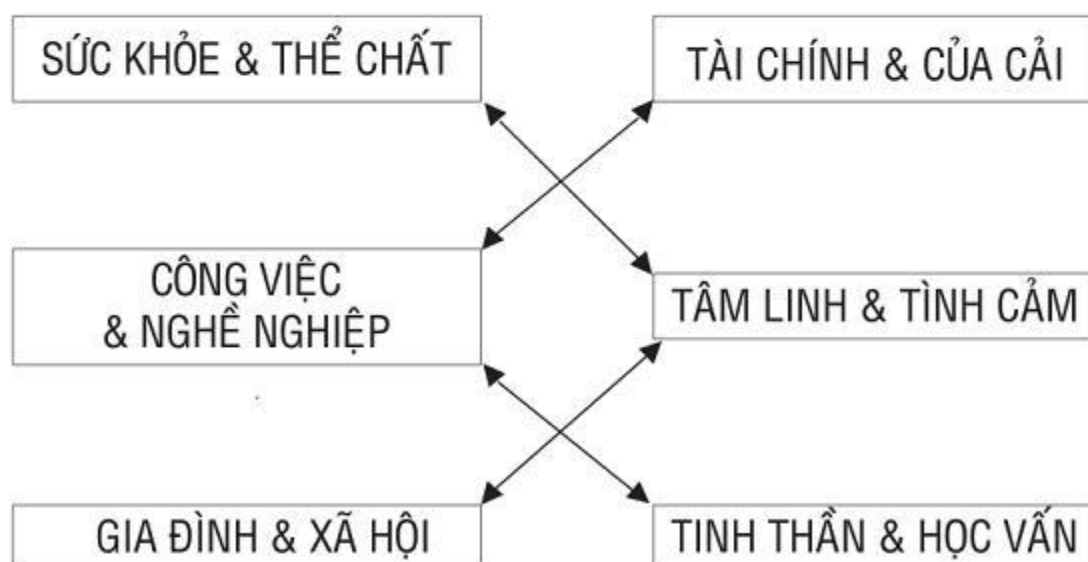
- Gia đình/Xã hội

- Nghề nghiệp
- Sức khỏe/Thể chất
- Tâm linh/Tình cảm
- Tài chính
- Tinh thần/Học vấn

Ở mỗi ô, bạn muốn thay đổi những gì? Chẳng hạn, nếu bạn đang bị béo phì và gặp những thách thức về sức khỏe, hãy viết vào ô có tên “Sức khỏe/Thể chất”. Nếu thu nhập của bạn đang là điều khiến bạn chưa thấy mãn nguyện, hãy viết “tăng thu nhập” vào ô “Tài chính”.

Bạn sẽ rất dễ có khuynh hướng ghi ra một điều gì đó ở mỗi ô. Điều đó tốt thôi. Nên nhớ, tất cả chúng ta đều đang trong trạng thái tiến hóa thường xuyên. _____

CHẤP NHẬN



Chọn lựa thái độ

Chìa khóa quan trọng khác nữa để thành công trọn đời chính là thái độ. Thái độ của bạn ảnh hưởng đến mọi điều trong cuộc đời bạn. Thái độ của bạn ra sao? Bạn có phải thuộc số những người luôn đổ lỗi cho những thế lực, sức mạnh ở bên ngoài đối với những trắc trở trong cuộc đời mình không? Bạn có đang vật vờ trong tâm trạng tiêu cực không? Tôi nghĩ là không. Những người như vậy sẽ chẳng bao giờ cầm lấy quyển sách này lên mà đọc đâu.

Nhưng, cho dù đa số thời gian bạn có thái độ tích cực đi chăng nữa thì cũng sẽ có lúc bạn cảm thấy rất tiêu cực. Tuy thái độ này có thể tốt trong một thời gian ngắn, nhưng việc kéo dài thái độ tiêu cực có thể gây những hậu quả có hại. Thái độ tiêu cực cướp mất đầu óc sáng tạo và phá hủy sự tự chủ của bạn.

Thái độ “sao cũng được” hay “bất cần đời” khiến bạn đánh mất những hành động mà lẽ ra sẽ giúp cho bạn xây dựng được cuộc đời bạn muốn có cho bản thân và gia đình mình.

Thái độ của bạn quyết định tầm cao của bạn

Điều gì xảy ra

Sau đây là ví dụ về việc thái độ tiêu cực cướp mất tiềm năng đạt được sự mỹ mãn hơn của chúng

ta như thế nào. Vào một trong những giờ phút “thê thảm” nhất trong cuộc đời mình, tôi đã có thái độ “mặc kệ”. Tôi cảm thấy mình bị kẹt cứng tại nơi mình đã đứng bởi những hoàn cảnh nằm ngoài tầm kiểm soát của tôi, và đổ lỗi tình cảnh của mình cho cuộc đời. Tôi nghĩ mình đã rơi xuống tận đáy rồi, thế thì còn quan tâm đến điều gì nữa kia chứ? Vấn đề là, tôi hiểu được qua nhiều nỗi đau tình cảm, vẫn luôn luôn còn có những cái đáy sâu thẳm hơn đáy sâu mà chúng ta có thể rơi xuống. Khi thái độ của tôi vẫn tiếp tục tiêu cực và đổ lỗi cho ngoại cảnh, tình cảnh của tôi chỉ càng thêm xấu.

Chỉ khi tôi sẵn sàng gánh lấy trách nhiệm đối với chính cuộc đời mình, từ bỏ thái độ đổ lỗi và tìm kiếm đôi chút tốt đẹp còn sót lại, thì tôi mới có thể bắt đầu làm thay đổi được hoàn cảnh của mình.

Thái độ tiêu cực làm chúng ta đứng chết cứng tại một chỗ, bởi nó làm mất tính kỷ luật tự giác của chúng ta, điều mà chúng ta cần có để cải thiện tình cảnh của mình. Nếu bạn mang thái độ “mặc kệ cho rồi” đối với hoàn cảnh của mình, tình cảnh của bạn sẽ chỉ càng trở nên tệ hại hơn mà thôi.

Điều bắt buộc là bạn phải thay đổi thái độ tiêu cực của mình và học cách để là một người tích cực. Hãy sử dụng những nguyên lý, kỹ thuật và ý kiến trong sách này để được giúp đỡ.

Lòng biết ơn

Cách nhanh nhất và dễ nhất theo tôi biết để thay đổi thái độ tiêu cực thành thái độ tích cực chính là hãy phát huy lòng biết ơn. Thậm chí bạn có thể dùng quyển sổ tay để ghi ra danh sách gồm những điều bạn rất biết ơn trong cuộc sống của mình.

Khó có thể nào lòng biết ơn và thái độ chỉ biết thương lấy mình cùng song song tồn tại với nhau được, và phần lớn thái độ tiêu cực đều bắt nguồn từ thái độ chỉ thương hại bản thân mình, một cuộc nói chuyện với “cái tôi tội nghiệp” của mình. Bạn có thể nhanh chóng thay đổi thái độ tiêu cực sang thái độ tích cực thông qua việc trở nên có lòng biết ơn hơn.

Cách đơn giản nhất theo tôi thấy để làm được điều này chính là hãy hỏi câu hỏi đại loại như, “Hôm nay tôi biết ơn điều gì?”. Thế rồi hãy viết ra bất cứ điều gì nảy đến trong đầu bạn. Đó có thể là tất cả những may mắn bạn đang được hưởng, như sức khỏe tốt, đầu óc minh mẫn, gia đình đầm ấm, công việc làm ăn tốt đẹp, nhà cửa khang trang, bạn bè thân thiện, thú nuôi dễ thương, vân vân.

Hãy tạo thói quen hàng ngày là đếm những điều sung sướng được hưởng của mình và liệt kê ra những gì bạn phải biết ơn trong cuộc sống.

Việc thực hiện điều này trước tiên vào buổi sáng sẽ giúp bạn cảm thấy tuyệt vời hơn ngay lập tức, cũng như giúp bạn khởi đầu một ngày mới bằng một ý niệm tích cực.

Vào những lúc bạn cảm thấy sa sút tinh thần, hãy mang “quyển sổ biết ơn” của bạn ra và đọc lại. Việc làm đơn giản này sẽ giúp bạn cảm thấy phấn chấn hơn gần như ngay tức thì.

Hành động

Tuy chúng ta sẽ thảo luận chi tiết hơn về việc hành động ở phần sau của quyển sách này, nhưng tôi muốn đề cập đến điều đó ngay đây, bởi nó chính là điểm phân biệt đơn giản có thể tạo nên tác động quan trọng lên đời bạn.

Quá nhiều người chúng ta cứ dành cả đời để ngồi cạnh hàng rào trong sự cố gắng quyết định xem phải làm gì ở bất kỳ hoàn cảnh nào đó. Một trong những đặc trưng chủ yếu của một người thành công chính là họ quyết định rất nhanh, và hiếm khi, nếu không muốn nói là chẳng bao giờ, thay đổi cả.

Trái lại, những con người thất bại lúc nào cũng dành rất nhiều thời giờ để suy tính phải làm gì, cũng như thay đổi suy nghĩ của mình nhanh như chong chóng, một cách không do dự hoặc không vì lý do chính đáng nào cả.

Khi bạn phải đối diện với chuyện quyết định, sau khi cân nhắc kỹ lưỡng các dữ kiện, hãy đưa ra chọn lựa của mình và hãy hành động ngay. Trong gần như bất kỳ tình huống nào, việc có làm một điều gì đó thường thì vẫn tốt hơn là ngồi ì trong tâm trạng chờ đợi một điều gì đó sẽ xảy ra.

Có những khi trong cuộc đời làm ăn của tôi, tôi không biết phải làm gì tiếp theo nữa. Đó là những lúc hoang mang và bối rối. Nếu bạn đang là người kinh doanh, ắt bạn cũng có thể hiểu rõ tình cảnh như vậy. Những gì tôi phát hiện ra chính là, nếu tôi chỉ cần hành động, đi ra ngoài và gặp người này người nọ, gọi điện thoại, viết một bức thư – tình hình sẽ bắt đầu thay đổi theo chiều hướng tốt hơn. Hành động đặt chúng ta vào điều mà người đời vẫn thường gọi là “con đường của xác suất”. Thà làm một điều gì đó vẫn tốt hơn là chỉ ngồi thừ ra để chờ một điều gì đó sẽ xảy ra.

Khuynh hướng của chúng ta, nhất là trong những tình huống căng thẳng, chính là biến thành con đà điểu và vùi đầu vào trong cát, hay trong chăn nếu được. Do bị kẹt cứng trong nỗi sợ hãi nên chúng ta chẳng chịu làm gì cả. Vấn đề là ở chỗ không làm gì sẽ mang đến cùng một kết quả – chẳng có gì!

Việc hành động sẽ luôn luôn sinh ra một kết quả. Nếu bạn đang không biết chắc phải làm gì,

nhất là trong chuyện làm ăn của mình, hãy cứ làm một điều gì đó. Hãy làm bất cứ điều gì nghĩ đến trước tiên trong đầu bạn. Khi bạn bắt đầu hành động, hãy tiếp tục, và hành động đúng sẽ ngày càng hiện rõ ra ngay trước mắt bạn.

Người xưa thường nói “Hãy tin vào Ông Trời, hãy áp dụng những gì bạn biết, và bạn sẽ được ban cho bước kế tiếp”.

Bài tập – hành động ngay

Hãy viết ra trong quyển sổ tay của bạn bất kỳ tình huống hay thách thức nào mà bạn đang gặp phải. Ở bên dưới mỗi tình huống như vậy, hãy viết ra một hành động đơn giản mà bạn có thể thực hiện ngay để giúp giải quyết tình huống đó.

Một khi bạn đã chấp nhận hoàn cảnh của mình, hãy thay đổi thái độ và quyết định hành động, bước kế tiếp trên con đường tạo ra cuộc đời đúng theo ước mơ của bạn chính là tin tưởng. Tin tưởng rằng bạn có thể làm được điều gì đó cho hoàn cảnh của mình.

Bất kể bạn đang muốn thay đổi ra sao, điều hết sức quan trọng đối với bạn chính là hãy phát triển lòng tin rằng bạn có thể thay đổi nó được. Nếu bạn đang cảm thấy mình “bó tay” và nghĩ rằng bạn đang là nạn nhân của hoàn cảnh, trước tiên bạn cần phải thay đổi lòng tin của mình thành lòng tin của khả năng và sức mạnh.

Một trong những lý do khiến bạn phải nhận diện ra những thay đổi mà bạn đang muốn thực hiện, trong sự chấp nhận cũng như trở nên “có trách nhiệm” đối với mọi điều trong cuộc đời bạn, chính là khi làm như vậy, bạn có thể thu được sức mạnh để làm thay đổi chúng.



Chương 2

Lòng tin

“Bạn sẽ nỗ lực làm điều gì nếu bạn biết mình không thể nào thất bại được”.



Robert Schuller

Henry Ford từng bảo “Bất kể bạn tin tưởng bạn có thể làm gì, hay tin tưởng bạn không thể làm gì, bạn cũng đều đúng cả”. Chất lượng của cuộc đời bạn, của hành động và thành tựu của bạn, tất cả đều được quyết định bởi lòng tin của bạn. Đây là một phát biểu rất mạnh mẽ và dễ khiến người ta tranh cãi thật; nhưng, bạn sẽ nhận ra rằng nó rất đúng một khi bạn khảo sát khái niệm lòng tin.

Tại sao mấy con voi không bỏ chạy

Cách đây mấy năm, tôi đã có một kinh nghiệm phải nói là hết sức độc đáo, đó là được tham quan hậu trường của công viên Madison Square Garden trong thời gian đoàn xiếc Ringling Brothers Barnum

& Bailey đến biểu diễn tại đây. Đúng ra phải nói đó là một kinh nghiệm cực kỳ thú vị. Tôi thả bộ đi loanh quanh khắp nơi để ngắm nhìn mấy con sư tử, con hổ, hươu cao cổ, cùng hết thảy các loài thú khác trong đoàn xiếc. Khi đi ngang qua bầy voi, bất chợt tôi ngừng lại, lúng túng trước sự việc rằng người ta chỉ cột chân trước của những con thú khổng lồ này bằng những sợi dây thừng nhỏ. Chẳng có dây xích, cũng chẳng có chuồng. Rõ ràng, bất kỳ lúc nào mấy con voi này, vì lý do nào đó, cũng có thể giật đứt dây trói thật dễ dàng, nhưng chúng đã không làm. Tôi thấy một người huấn luyện thú đứng gần đó và tôi hỏi tại sao những con vật đẹp đẽ và đồ sộ này chỉ đứng loanh quanh tại chỗ và chẳng hề muốn bỏ đi vậy.

“À”, anh ta đáp, “khi chúng còn rất nhỏ (nhỏ tuổi và nhỏ về thể xác), chúng tôi dùng sợi dây cũng cỡ đó để cột chúng. Lúc đó thì sợi dây như vậy đủ sức giữ được chúng rồi. Khi lớn lên, chúng đã quen tin tưởng rằng chúng không thể nào giật đứt được. Chúng tin tưởng sợi dây đó có thể giữ chặt được mình, do đó chúng chẳng bao giờ cố gắng để giật đứt cả”.

Tôi hết sức ngạc nhiên. Những con thú này bất cứ lúc nào cũng có thể giật đứt được sợi dây giữ chúng, nhưng bởi vì chúng tin là mình không thể làm được, nên chúng vẫn tiếp tục đứng ở ngay tại chỗ.

Giống như mấy con voi đó, hẳn cũng có không ít người trong chúng ta đang rảo bước trên đường đời mà trong lòng vẫn ám ảnh rằng chúng ta không thể làm được điều gì đó, đơn giản chỉ vì chúng ta đã thất bại một lần trước đây? Có bao nhiêu người trong chúng ta cứ tránh né không chịu thử làm một điều gì đó mới mẻ bởi lòng tin hạn hẹp? Tệ hơn nữa, cũng không ít người trong chúng ta lại thoái lui chỉ vì lòng tin hạn hẹp của ai đó, đúng không?

Lòng tin không phải là sự kiện



Chỉ vì ai đó tin rằng điều gì đó là chẳng thể nào làm được (dẫu đó là một đám rất đông người) cũng không thể biến nó thành chân lý được. Hãy cẩn thận, đừng lẫn lộn lòng tin với sự kiện. Người ta từng tin tưởng rằng không ai chạy được một dặm trong vòng chưa đầy bốn phút cho đến khi có một người tên là Roger Banister đã làm được điều đó và chứng minh rằng người ta sai. Ngày nay, các học sinh trung học đang phá được kỷ lục một dặm bốn phút. Có thời, mọi người đều tin tưởng rằng thế giới này là mặt phẳng. Đúng như vậy không? Dĩ nhiên là không. Nhưng nó đã từng là niềm tin phổ biến cho đến khi chàng thanh niên có tên là Christopher Columbus đi được vòng quanh trái đất. Cho đến tận thời của Louis Pasteur, phần lớn mọi người trong xã hội đều có

chịu tin rằng có vi khuẩn, chủ yếu là vì họ đã không thể thấy được chúng.

Xin lưu ý, nhớ cẩn thận với lòng tin phổ biến và bằng chứng xã hội. Đây là khi có nhiều người đồng ý về điều gì đó, thì điều đó được cho là một sự kiện. Người ta nói rằng Wilbur và Orville Wright là những người điên. Con người được sinh ra không phải để bay. Đúng! Và xe hơi sẽ chẳng bao giờ có thể thay thế được các cỗ xe ngựa.

Đến lúc này, ắt bạn có thể hỏi, “Vậy chứ tất cả những điều này có liên quan gì đến tôi và sự thành công trọn đời của tôi?”. Ấy, tất cả đều có liên quan đến bạn và sự thành công trọn đời của bạn đó.

Nỗ lực bạn bỏ ra và những kết quả bạn gặt hái được đều có liên quan trực tiếp đến lòng tin của bạn. Như câu nói nổi tiếng của Napoleon Hill, “Bất kể bạn có thể nhận thức và tin tưởng điều gì, bạn cũng đều có thể đạt được hết”.

Kết quả của lòng tin hạn hẹp

Nếu bạn đang làm ăn, kinh doanh và đang có lòng tin hạn hẹp rằng mình chẳng thể buôn bán giỏi được (đây là lòng tin rất phổ biến của nhiều người trong những ngành nghề chuyên môn mà không phải là buôn bán), thì nỗ lực mà bạn đang bỏ ra sẽ không bộc lộ ra được tiềm năng thật sự

của bạn, và bạn sẽ tạo ra một kết quả chẳng khả quan bao nhiêu.

Chúng ta hãy khảo sát ý này thật tỉ mỉ hơn nữa xem. Phần lớn người ta sẽ đồng ý rằng tiềm năng của con người về cơ bản là vô giới hạn. Thế thì, tại sao chúng ta không nhìn thấy điều đó trong cuộc sống của chúng ta? Lý do khiến phần lớn người ta không tỏ lộ được tiềm năng vô giới hạn của mình chính là hành động của họ bị kiểm chế bởi lòng tin hạn hẹp của họ. Do có lòng tin hạn hẹp, nên chúng ta chỉ bộc lộ ra được một phần nhỏ tiềm năng của mình mà thôi, nó hạn chế hành động của chúng ta, dẫn đến kết quả cũng bị hạn chế.

Trong trường hợp buôn bán, nếu bạn giữ trong mình lòng tin rằng bạn chẳng phải là một người bán hàng giỏi, nỗ lực của bạn sẽ mang tính chất nửa vời. Có thể bạn sẽ chỉ thực hiện vài ba cuộc gọi chào mời và kết quả sẽ chẳng mấy khả quan. Chúng ta làm cho vấn đề trở thành hợp lý hơn bằng cách lấy kết quả nghèo nàn đó làm bằng chứng củng cố thêm nữa cho lòng tin hạn hẹp của mình. Chúng ta sẽ nói điều gì đó đại loại như, “Đấy, tôi đã nói với anh mà. Tôi không thể bán được cái quái này đâu”.

Trái lại, nếu bạn có lòng tin rằng “Tôi là một người bán hàng rất giỏi”, bạn sẽ bộc lộ được nhiều hơn tiềm năng của mình, sử dụng được nhiều hơn

óc sáng tạo cố hữu của mình và hành động nhiều hơn. Lòng tin đi đôi với hành động sẽ mang lại kết quả rất khả quan. Những người thành công đều cho rằng thành công là kết quả tự nhiên có được từ những nỗ lực của họ.

Wayne Dyer có viết một quyển sách tựa đề là *Transformation, You'll See It When You Believe It* (Biến đổi, bạn sẽ thấy điều đó khi bạn tin tưởng vào nó). Triết lý đơn giản nhưng rất hay của Dyer chính là một khi bạn bắt đầu tin tưởng vào sự thành công của mình, bạn sẽ được nhìn thấy kết quả đó trong cuộc đời bạn. Khi bạn bắt đầu tin tưởng vào khả năng đạt được mục tiêu của mình, bạn sẽ nhìn thấy niềm tin của bạn thể hiện thành những điều cụ thể.

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Thách đố lòng tin của bạn

Đặc biệt là khi khởi đầu hay quản lý một công việc làm ăn, chúng ta thường được bạn bè hay người thân trong gia đình, những người vốn rất có lòng tốt đối với chúng ta, nhắc nhở là chớ có quá mạo hiểm. Hẳn nhiều người trong chúng ta đâu có lạ gì câu, “Anh không thể làm như vậy được!”. Đây là “những người đánh cắp ước mơ” của bạn đấy, những người mà vì lòng tin hạn hẹp của bản thân họ, sẽ cố gắng để khiến bạn phải nản lòng không sống theo đúng những ước mơ của mình. Bạn hãy quên hết thầy họ đi, bằng mọi giá! Tôi không có ý

muốn nói rằng bạn đừng nghe theo lời khuyên của những người có đủ tư cách và của những người dày dạn kinh nghiệm, mà là bạn hãy tránh xa cái bệnh dịch là bị lung lay bởi lòng tin hạn hẹp của người khác, nhất là những người chẳng hề liên quan gì đến chuyện làm ăn của mình.

Hãy thách thức lòng tin hạn hẹp của bản thân mình bằng cách đặt dấu hỏi đối với chúng. Nếu bạn bắt đầu biết đặt dấu hỏi với lòng tin hạn hẹp, bạn sẽ tự động làm cho nó bị suy yếu. Điều đó cũng giống như bẻ gãy các chân của một chiếc ghế đẩu vậy. Một khi bạn đã lấy ra được một chân ghế, chiếc ghế đó sẽ mất thăng bằng và ngã xuống.

downloadsachmienphi.com

Tất cả chúng ta đều đang bán

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Thử ngẫm nghĩ lại lúc mà bạn đang “bán” bản thân mình cho ai đó xem. Có lúc nào mà chúng ta chẳng đang bán đâu. Có thể, lúc còn nhỏ, bạn đã có bán bánh bích quy hay tạp chí để quyên tiền cho đội bóng của trường bạn. Mặc dù việc đó bạn làm là vì trường học, nhưng đó cũng là bán vậy!

Một khi bạn nhận ra rằng thật ra bạn là một người bán hàng rất có khả năng, bạn sẽ làm cho lòng tin cũ kỹ đó suy yếu đi, và bắt đầu thay thế nó bằng một lòng tin mới, một lòng tin tràn đầy sức mạnh. Hãy tìm kiếm lời chỉ bảo để củng cố

cho lòng tin mới mà bạn đang muốn vun bồi. Giống như trong ví dụ về chiếc ghế đầu vậy, bạn muốn tăng cường lòng tin của mình bằng cách gắn thêm nhiều “chân” nữa cho nó. Hãy tìm những người đã từng hoàn thành điều mà bạn đang muốn hoàn thành, hãy tìm hiểu xem họ đã làm gì và noi gương theo cách hành động của họ. Hãy nhớ lại những thời gian trước đây khi bạn đã thành công và sử dụng kinh nghiệm đó để động viên mình đi tới. Nếu sự thách đố đối với bạn là công việc bán hàng, thế thì hãy đọc những sách nói về cách bán hàng và hãy lắng nghe băng hoặc tham dự các khóa hội thảo thuyết trình. Hãy làm tăng sức mạnh cho những cái “chân” bán hàng của mình, để làm tăng sức mạnh cho lòng tin của bạn. Bất kể bạn đang làm gì, xin nhớ đừng để cho những lòng tin hạn hẹp phá hoại.

Hãy hành động y như thể

Có một kỹ thuật được mệnh danh là giả bộ như là thật cho đến khi nó trở thành thật, rất hữu dụng. Tôi không có ý muốn nói bạn hãy bóp méo bản thân mình. Tôi chỉ có ý muốn đề nghị bạn hãy khởi sự nhìn thấy bản thân mình như thể mình đang thành công. Hãy nhìn thấy bản thân bạn một cách thật sinh động trong tâm trí, rằng bạn đang thực hiện công việc bán và đang đạt được mục tiêu của mình. Hãy khẳng định,

hết lần này đến lần khác, rằng bạn đang thành công. Hãy viết ra những lời khẳng định mỗi ngày. Dĩ nhiên, là bạn phải biết chắc mình đang có sự hành động đúng hay thích hợp. Đúng như lời Thánh Kinh đã nói, “Đức tin mà không có sự dụng công thực hiện là đức tin chết”.

Tạo môi trường tinh thần

Nên nhớ, tiềm thức của bạn không biết có sự khác biệt giữa thực tế và tưởng tượng. Trước khi bạn bắt tay thực hiện một cuộc gọi điện thoại để chào hàng, hãy dành ít phút và diễn tập thử khung cảnh đó ở trong đầu, y như các vận động viên hay diễn viên cũng phải tập, diễn thử trước khi thi đấu hay bước lên sân khấu vậy. Hãy làm như vậy thường xuyên, nhất là ngay trước khi thực hiện một cuộc gọi để chào hàng. Hãy nhìn thấy cuộc gọi chào hàng đó được thực hiện như thế nào. Hãy nhìn thấy và cảm nhận sự thành công của cuộc chào bán đó. Bạn sẽ ngạc nhiên một cách thích thú trước kết quả đạt được. Xin đừng cho rằng tôi nói quá. Bạn cứ thử đi rồi sẽ thấy. Bạn đâu có gì để mất đâu, nhưng lợi thì rất nhiều đấy.

Ed và chiếc xe

Một ví dụ minh họa rất hay cho ý tưởng tôi đã nói trên chính là câu chuyện mà anh bạn Ed

của tôi đã kể lại cho tôi nghe. Ed vừa kết thúc xong một khóa huấn luyện về bán hàng, trong khóa học đó anh đã được dạy rằng ngay trước khi gọi điện thoại chào mời với một khách hàng tương lai, nhằm đặt bản thân mình vào một trạng thái tinh thần và thể chất năng động nhất, anh cần phải đi vòng vòng quanh xe mình vài lần.

Ed, trong sự nóng lòng áp dụng những gì được học, đã làm đúng y như vậy trước khi đến gặp một khách hàng tương lai rất quan trọng. Cuộc gặp gỡ diễn ra rất mỹ mãn. Người đó rất thích Ed và cách trình bày của anh, cũng như đồng ý thuê công ty của Ed.

Người đó đích thân tiễn Ed ra khỏi tòa nhà văn phòng của ông, rồi quay sang Ed và nói, “Ed này, tôi có một thắc mắc. Tôi quả thật rất mến anh và cách trình bày vấn đề của anh, và tôi cảm thấy làm việc với công ty anh thật là có lợi, nhưng tôi rất ngạc nhiên là sao anh lại chạy vòng vòng quanh xe anh trong bãi đậu xe để làm gì vậy?”.

Hóa ra cửa sổ phòng làm việc của ông ấy nhìn ngay ra chỗ Ed đậu xe. Vị khách hàng tương lai và rất quan trọng đó của anh đã nhìn thấy hết việc anh làm giống như một thằng điên là chạy vòng vòng quanh chiếc xe của mình rồi! Đỏ mặt, Ed đã kể cho người đó nghe câu chuyện của anh. Cả hai cùng phá lên cười thật sảng khoái, và Ed

đã có thêm một người bạn mới, đồng thời là một khách hàng lớn.

Đừng trở thành một con voi

Xưa nay người ta vẫn thường nói rằng bất kể điều bạn tin tưởng là gì, bạn cũng đều có thể đạt được nó cả. Đừng trở thành chú voi khờ khạo và sống một đời bị bó chặt chỉ vì một lòng tin hạn hẹp mà bạn đã ôm trong lòng trước đó. Hãy có trách nhiệm đối với cuộc đời mình và hãy sống một cách trọn vẹn nhất. Bạn xứng đáng được hưởng điều tuyệt vời nhất.

Lòng tin đến từ đâu?

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Giống như con voi, chúng ta hay có thói quen nghe theo lòng tin của mình. Nhiều khi, những lòng tin đó lại chẳng phải của chúng ta. Chúng xuất phát từ song thân chúng ta, từ thầy cô giáo và bạn bè, những người vốn rất có lòng tốt đối với chúng ta, trong quá trình chúng ta trưởng thành.

Tôi đã được ban cho lòng tin là tôi không thể vẽ được. Một giáo viên hội họa thời tôi còn học trung học đã không thích một bức tranh do tôi vẽ, và bà đã nói với tôi rằng tôi chẳng có năng khiếu về hội họa. Rủi thay, tôi đã tin tưởng vào lời bà ấy nói trong gần suốt cuộc đời mình, và

hậu quả là, chẳng bao giờ có sự thích thú chút nào đối với tranh ảnh và hội họa. Cách đây mấy năm tôi mới có cơ hội chứng minh lòng tin đó là sai, nhờ sự giúp đỡ của một quyển sách có tên là *Drawing On The Artist Within* (Vẽ bằng người nghệ sĩ trong lòng) của Betty Edwards. Trong quyển sách này, bà đã chứng minh rằng bất kỳ ai cũng có thể vẽ đẹp được hết. Tôi đã được trao cho lòng tin tiêu cực tương tự về khả năng hát hò của tôi. Có lẽ vào một ngày nào đó tôi sẽ thay đổi được lòng tin đó. Nếu vào một dịp nào đó trong tương lai mà bạn đến dự một buổi thuyết trình của tôi và nhìn thấy có ban nhạc đang đứng trên sân khấu, bạn hẳn sẽ biết được lý do tại sao rồi! Cũng may là chưa có ai nói rằng tôi không thể viết văn được!

Những người chuyên dập tắt ước mơ

Thường thì, thậm chí họ chẳng nhận ra là mình đã đang làm như vậy, bạn bè và những người thân trong gia đình của chúng ta đã gieo cho chúng ta những lòng tin hạn hẹp, có tính chất phá hoại. Chẳng hạn, phần lớn chúng ta, khi bàn bạc việc mở ra một doanh nghiệp riêng cho mình, đều hay gặp phải những lời đại loại như “Anh không thể làm được đâu”, hay “Làm như vậy anh sẽ chẳng bao giờ khá nổi” hay “Đấy chỉ là nằm mơ thôi, hãy cất tiền đi”. Tuy những người

có thiện chí này chỉ đơn thuần là muốn ngăn không để cho chúng ta bị tổn hại hay thất bại, nhưng họ thật ra đang làm xói mòn lòng tin cũng như tiềm năng thành công của chúng ta. Đây là lý do tại sao việc cẩn thận chọn người để tâm sự, thổ lộ các ước mơ của bạn, nhất là ở giai đoạn khởi đầu, là điều rất nên làm. Nếu bạn đang khởi sự mở ra một công cuộc làm ăn mới, hãy cảnh giác với những người chuyên dập tắt ước mơ này. Có một nhóm người khác mà bạn cũng nên tránh nữa. Đó là những người có tính tình không được cởi mở cho lắm, những người sẽ làm chúng ta thoái chí nản lòng bởi sự thành công của chúng ta sẽ khiến họ phải nhìn lại bản thân mình cũng như tình trạng kém toại nguyện của họ. Hãy tránh xa tất cả những con người hay nói không đó!

Hãy giao du với những người thành công

Còn về phần những lòng tin mới đầy sức mạnh thì sao nào? Bạn làm cách nào cho chúng mạnh thêm lên vậy? Một lần nữa, bạn có thể tìm kiếm lời khuyên, ý kiến hay, để hỗ trợ cho lòng tin mới của mình. Một trong những lý do khiến cho chương trình cai rượu 12-bước hết sức thành công chính là, người mới bắt đầu tham gia chương trình được gặp gỡ, tiếp xúc với những người đã thay đổi thành công cách xử sự cũng như đã khắc phục được chứng nghiện rượu của mình.

Nếu bạn muốn thay đổi một lòng tin hạn hẹp và tiêu cực liên quan đến diện mạo, vẻ ngoài của bạn chẳng hạn, hãy tìm đến những người đã làm thay đổi được tướng mạo của họ và tìm hiểu xem họ đã làm như thế nào.

Thay đổi lòng tin

Gần như tất cả những người thành công đều có lòng tin, bởi họ tin tưởng họ sẽ thành công trong bất kỳ điều gì họ đang làm. Họ chờ đợi thành công. Họ cho rằng thành công là kết quả tự nhiên từ những nỗ lực của họ. Họ thảo kế hoạch, quả quyết, và hình dung ra sự thành công của mình. Một nguy hiểm thật sự của một lòng tin hạn hẹp chính là ở chỗ nó sẽ ngăn cản bạn đến độ bạn chẳng thèm cố gắng một chút nào cả. Do đó, điều tự nhiên duy nhất chính là bạn phải có ý muốn thay đổi những lòng tin hạn hẹp đó, những lòng tin vốn đang đứng chắn giữa bạn với những ước mơ của bạn. Cách dễ nhất và nhanh nhất để thay đổi một lòng tin là thách đố với nó. Lòng tin của chúng ta sở dĩ bền chặt được là nhờ có hệ thống hỗ trợ bao gồm những chứng nhận, những ý kiến để tham khảo. Thế nhưng, chúng ta cũng có thể tìm được những ý kiến tham khảo, những chứng nhận để làm chỗ dựa cho mặt trái của một lòng tin nào đó. Chúng ta có thể tìm thấy những ý kiến tham khảo, những chứng nhận

để làm chỗ dựa cho ý nghĩ rằng các chính khách đều là những kẻ giả quyết. Có rất đông những chính khách như vậy đang ngồi trong tù để làm bằng chứng bênh vực cho lòng tin này. Hoặc chúng ta cũng có thể tìm được những chứng nhận, những ý kiến tham khảo để làm chứng cho lòng tin ngược lại được như thường – các chính khách là những người tốt và đang tạo ra những thay đổi tích cực.

Tôi không thể bởi vì...

Bất cứ khi nào tôi phải diễn thuyết trong một nhà tù, tôi cũng đều nhắm vào mục tiêu là đả phá lòng tin “Tôi sẽ chẳng bao giờ tiến lên được bởi vì tôi luôn luôn là một kẻ đã từng ở tù”. Tôi đã kể câu chuyện về một người bạn xứ đã ra tù và tìm được một công việc làm tạm qua ngày, đó là làm nhân viên lau xe cho một đại lý bán xe. Thế rồi anh ta đã được cất nhắc vào làm trong bộ phận dịch vụ. Từ bậc thang này, anh leo dần sang lãnh vực bán hàng, rồi vào bộ phận quản lý bán hàng. Và bây giờ, anh đang là một phó chủ tịch của công ty đó. Đến lúc đó, tôi mới hỏi trong số người nghe xem có ai biết người nào đã mãn hạn tù và làm lại được cuộc đời không. Phần lớn số người nghe đều đưa tay lên, bởi họ đang nhận ra rằng mình vẫn có cơ hội. Tôi giải thích với họ rằng nếu họ tin tưởng mình có thể thành công, họ sẽ thành công. Tôi kể cho họ nghe câu chuyện

cuộc đời tôi và việc tôi có thể thoát ra khỏi cuộc đời mạt hạng của mình ra sao nhờ tôi tin tưởng tôi có thể làm được.

Người chiến thắng của Andy

Có một câu chuyện đáng kinh ngạc hơn, đó là câu chuyện về anh bạn Andy của tôi, người mà trong gần suốt cuộc đời đã tin tưởng rằng tương lai của anh chính là ngồi lê lét trên chiếc ghế công viên và cầm trong tay một chai rượu. Xét cho cùng, anh lý luận, đây là tất cả những gì anh biết được. Có lúc anh đã phải sống suốt hai năm trong nhà ga Staten Island Ferry ở thành phố New York. Anh đã nghĩ đây là bước “lên hương” của mình đấy! Nhờ ơn trời đất mà anh đã nhận được một số giúp đỡ. Anh đã được cấp cho một căn phòng trong cơ quan của tổ chức từ thiện Salvation Army, được cho tham gia vào chương trình chữa trị, thoát được tình trạng say xỉn và nghiện ngập, được đến trường để học, được tốt nghiệp và được cấp bằng, và lần mới đây nhất tôi gặp anh là lúc anh đang trở thành một y tá có giấy phép hành nghề, đồng thời còn có cả bằng hành nghề chuyên viên tư vấn về cai nghiện rượu. Tôi từng biết có rất nhiều người đã thay đổi được cảnh ngộ đời mình bằng cách trước tiên là thay đổi lòng tin của mình. Bất kể câu chuyện đời bạn là như thế nào, cũng hãy tin tưởng rằng bạn có

thể thay đổi được hoàn cảnh của mình. Điều đó bắt đầu bằng việc thay đổi những lòng tin hạn hẹp của bạn.

Bài tập – thay đổi lòng tin của bạn

Trong quyển sổ tay của mình, bạn hãy viết ra ba lòng tin hạn hẹp mà bạn giờ đây đang ôm giữ trong lòng và cảm thấy chúng đang ngăn cản không cho bạn đạt được những gì mình mong muốn. Chúng có thể là những lòng tin đại loại như, “Tôi không có đủ tiền để mở một doanh nghiệp, hay tôi lớn lên trong một gia đình nghèo nên cuộc đời tôi không thể khá lên được, hoặc tôi không thể giảm cân được bởi vì tôi thuộc dạng người lớn xương”. Bất kể lòng tin hạn hẹp của bạn là gì, hãy chọn từ ba đến năm lòng tin như vậy trong số đó và hãy viết chúng ra.

Kế đó, hãy viết ra từ ba đến năm lòng tin mới mà bạn đang muốn phát triển. Bạn muốn sẽ tin tưởng điều gì? Những lòng tin mới nào sẽ giúp bạn đạt được cuộc đời bạn mong muốn? Những lòng tin mới nào sẽ có ích cho bạn ngay bây giờ?

Hãy hành động y như thể cho đến khi bạn thật sự là như vậy

Hãy hành động cứ như thể bạn đã đạt được các mục tiêu của mình. Một khi bạn đã hoàn

thành bài tập nói trên, và đã nhận diện ra những lòng tin mới có sức mạnh, bạn có thể bắt đầu nhìn thấy bản thân mình chính là con người đó. Bạn có thể hành động y như thể bạn đã trở thành con người bạn đang muốn trở thành. Chẳng hạn, nếu bạn đang muốn giữ bỏ một lòng tin cũ là mình quá mập, yếu đuối, thiếu sức khỏe, và muốn phát triển lòng tin mới đầy sức mạnh rằng mình là người có thân hình cân đối, rắn rỏi và có sức khỏe, bạn có thể bắt đầu hành động theo cách một người khỏe khoắn và cân đối sẽ hành động. Khi đứng trước những chọn lựa về đồ ăn thức uống chẳng hạn, hãy tự hỏi mình “Con người mà mình đang muốn trở thành sẽ chọn ăn cái gì, uống cái gì?”. Nếu bạn đang muốn trở thành một doanh nhân thành công, hãy nhìn về mình như thể đã thành công. Lúc nào cũng hãy ăn mặc và có diện mạo tuyệt vời nhất. Hãy hành động như là đã thành công. Một lần nữa, trong bất kỳ tình huống nào cũng hãy tự hỏi “Một người thành công sẽ làm gì trong tình huống này?”, “Con người mà tôi đang muốn trở thành sẽ làm gì trong hoàn cảnh này?”.

Tập thành công

Một cách khác nữa để tăng cường hình ảnh đầy đủ mới của bạn là hãy thực hiện những điều nho nhỏ sẽ mang đến cho bạn những nét đại

cường về một kiểu cách sống sung túc hơn. Hãy đến một khách sạn hạng nhất trong thị trấn hay thành phố của bạn, mặc dù chỉ để ngồi ở hành lang hay chỉ để uống một tách cà phê. Hãy cảm nhận sự giàu có. Hãy hưởng sự tiện nghi của môi trường chung quanh. Tất cả chúng đều có mặt ở đó để bạn thưởng thức chúng đấy. Bạn có thể bắt đầu đi dạo ở những cửa hiệu sang trọng hơn để giúp bạn trở nên quen thuộc hơn với sự thành công sắp xảy đến cho mình. Nếu lòng tin mới mà bạn đang muốn vun trồng chính là trở thành một người cha (hay mẹ), một người vợ (hay chồng) đáng yêu, hãy bắt đầu ngay từ bây giờ bằng cách hành động đúng như vậy. Hãy tự hỏi, “Một người hết sức đáng yêu sẽ làm như thế nào trong hoàn cảnh này?”. Hãy làm những điều nhỏ nhỏ giúp bạn trở nên đáng yêu hơn. Một người đáng yêu sẽ làm gì cho gia đình mình vào ngày hôm nay? Hãy nhìn về mình như thể đang là con người mới mà bạn đã quyết định trở thành. Ở chương sau chúng ta sẽ thảo luận chi tiết hơn về phương pháp hình dung này.

Chiếc xe cũ của tôi

Cách đây ít lâu, tôi vẫn còn đi một chiếc xe cũ cà rịch cà tang và rất muốn có một chiếc xe mới. Nhớ lại những nguyên tắc đã viết ra trong sách này, tôi đi đến một đại lý bán xe và xin

được tấm hình của chiếc xe mà tôi rất thích. Tôi đã có đủ hết những thông tin cần thiết. Tôi biết rõ giá cả, những tiện nghi, các màu sắc, cùng những chi tiết mới nhất về chiếc xe này. Tôi lấy tấm hình đó đặt lên trên bàn làm việc, nơi tôi có thể nhìn thấy nó mỗi ngày. Một thời gian ngắn sau tôi đã mua được chiếc xe đó. Giống như tất cả những con người thành công khác, tôi đã đạt được mục tiêu của mình trước tiên là trong tâm trí của mình, rồi kế tiếp là trong thực tế.

Sự quả quyết



Nên nhớ, tiềm thức của bạn chẳng biết tí gì về sự khác biệt giữa tưởng tượng và thực tế. Tôi có thể chứng minh được điều này. Nếu tôi hỏi bạn dám đi qua một tấm ván có bề ngang độ 4,5 tấc, dài khoảng 6m, ở đầu bên kia có tờ giấy bạc 100 đôla, và tôi đặt tấm ván đó trên mặt đất trước mặt bạn, thế rồi tôi yêu cầu bạn đi qua tấm ván để nhặt tờ 100 đôla đó, bạn có lẽ sẽ rất vui vẻ làm ngay và chẳng thấy có chút khó khăn nào khi thực hiện điều này. Trái lại, nếu tôi cũng lấy tấm ván đó, cũng đặt tờ 100 đôla đó, và chỉ thêm một yếu tố mới này thôi – đó là đưa tấm ván đó lên độ cao 50 tầng lầu, bạn có lẽ sẽ chẳng chịu làm đâu. Về mặt logic, cũng đều cùng một tình huống giống nhau. Cũng cùng một tấm ván như vậy. Điều duy nhất thay đổi chính là trí tưởng

tượng của bạn đã tham gia. Trí tưởng tượng của bạn đã trở thành một phần trong đẳng thức đó.

Lý luận và tưởng tượng

Khi óc lý luận và trí tưởng tượng xung đột nhau, trí tưởng tượng sẽ thắng. Bạn có thể khai thác sức mạnh này và sử dụng nó để giành lợi thế cho mình. Mỗi ngày hãy đầu tư một ít thời gian để suy nghĩ về những gì bạn đang muốn có. Hãy tạo ra những bức tranh trong đầu về những gì bạn đang muốn trở thành, bằng cách sử dụng càng nhiều chi tiết càng tốt. Hãy chắc chắn là phải có đủ màu sắc, âm thanh, hương vị, cùng bất cứ chi tiết nào bạn có thể tưởng tượng ra được.

[Download Sách Hay | Đọc Sách Online](https://downloadsachmienphi.com)

Trí não của tiềm thức bạn không biết sự khác biệt giữa thực tế và tưởng tượng đâu. Nếu bạn cứ kể cho nó nghe hoài rằng bạn có sức khỏe rất tốt và rất giàu có, nó sẽ tin bạn và dẫn dắt bạn đến với những con người, nơi chốn và sự vật sẽ biến điều tưởng tượng đó trở thành sự thật cho bạn.

Hãy chú ý

Khi bạn làm việc với những khẳng định, quả quyết của mình, bạn sẽ để ý thấy có những thay đổi tinh tế trong cách xử sự của mình. Chẳng hạn, bạn có thể để ý thấy mình đang có những

lựa chọn đồ ăn thức uống lành mạnh hơn hay bắt đầu tập thể dục. Bạn có thể thấy mình đang có mặt trong một cuộc trò chuyện về cơ hội làm ăn. Đây là kết quả của những cố gắng mà bạn đang tạo ra bên trong con người mình. Hãy mở rộng con người của mình để đón nhận các khả năng và hãy tin tưởng rằng Ông trên sẽ dẫn dắt bạn đạt đến điều tốt đẹp nhất. Tôi đề nghị bạn hãy giữ cho các quả quyết của mình thật đơn giản, tích cực và ở vào thì hiện tại. Cộng thêm với việc “Tôi chấp nhận bản thân mình”, bạn có thể viết ra một lời quả quyết bao hàm hết mọi điều bạn đang muốn trở thành. Một lời gì đó đại loại như, “Mọi ngày, ở mọi mặt, tôi đều đang trở nên mỹ mãn hơn, mỹ mãn hơn và mỹ mãn hơn”. Đây là theo gợi ý của Claude Bristol trong tác phẩm cực hay của ông, *The Magic of Believing* (Phép màu của lòng tin), một trong những sách học làm người thuộc hàng kinh điển được viết vào năm 1948. Tôi sử dụng “Tôi khỏe mạnh, giàu có và thành công” làm lời quả quyết chính yếu cho mình. Thế rồi bạn có thể nghĩ ra những quả quyết khác để nhắm vào từng lãnh vực mà bạn đang có sự đầu tư và cố gắng. Phải đoán chắc bạn có viết ra chúng mỗi ngày, nếu có thể được, từ 25 đến 30 lần hay nhiều hơn nữa, và sử dụng gương để hỗ trợ. Việc nhắm thuộc lòng các quả quyết của bạn trước một tấm gương là một trong những biện pháp rất hay mà bạn có thể

sử dụng và điều đó sẽ làm tăng tốc tiến bộ của bạn lên rất nhanh.

Sau đây là danh sách những quả quyết sẽ giúp bạn khởi đầu làm quen. Bạn có thể chọn một hay hai trong số này hoặc viết ra những lời theo ý riêng của mình:

Tôi chấp nhận bản thân mình

Tôi là người chiến thắng

Tôi khỏe mạnh, giàu có và thành công

Tôi có thân hình đẹp và gọn gàng

Tôi đang có đủ hết mọi thứ trong đời

Tôi là một người tuyệt vời và đáng yêu

Tiền bạc đang đến với tôi càng lúc càng nhiều

Tôi xứng đáng được hưởng điều đó

Tôi xứng đáng có được tất cả những gì tốt đẹp

Tôi thành thoi và nhàn nhã

Hãy tạm nghỉ, bạn xứng đáng được hưởng điều đó

Bạn đã đi được một chặng đường dài rồi đấy. Bây giờ thì bạn đã nhận ra những lãnh vực trong đời mình mà bạn đang muốn thay đổi, đã biết chấp nhận cũng như biết gánh trách nhiệm đối với mọi điều trong cuộc đời mình, đã biết triển khai một thái độ tích cực hơn, biết nhận diện những lòng tin hạn hẹp của mình cũng như biết triển khai những lòng tin mới, đầy sức mạnh,

nên bạn xứng đáng để được nghỉ ngơi một chút. Hãy dành một ít thời gian, độ một hay hai ngày, để cho những chất liệu này thấm nhuần vào cuộc sống của bạn. Hãy tự chúc mừng bản thân mình. Bạn đang trên con đường đi đến một cuộc đời đầy thú vị, đặc ý hơn, cũng như xứng đáng hơn.



Chương 3

Quyết định và ước mơ

“Đây là điều thật thú vị trong cuộc đời; nếu bạn từ chối bất kỳ thứ gì ngoại trừ cái tốt nhất, rất thường là bạn sẽ có được cái tốt nhất đó”.

Somerest Maugham

downloadsachmienphi.com

Mọi điều bạn đang làm – cho đến cả những gì bạn đang không làm – cũng đều bắt đầu bằng một quyết định. Bạn quyết định bật dậy khỏi giường hay không vào buổi sáng. Bạn quyết định phải mặc quần áo gì. Bạn quyết định có đi làm hay không, làm cái gì khi bạn đã đến sở làm, dành thời giờ với ai ở đó, vân vân và vân vân. Thường thì, những quyết định này được đưa ra một cách vô thức, không phải suy nghĩ nhiều.

Về lâu về dài, các quyết định mà chúng ta đưa ra hay không đưa ra sẽ ảnh hưởng đến đường hướng của cuộc đời chúng ta. Bạn có thể quyết định cứ nằm ngủ nướng trên giường và không đi

làm. Thế nhưng, nếu bạn cứ làm như vậy hoài, bạn sẽ chẳng còn công việc để đi làm nữa đâu. Thay vì thế, bạn quyết định đi làm kiếm tiền, để có được những gì bạn muốn có trong đời.

Thật vậy, mọi thứ trong cuộc đời bạn – công ăn việc làm, các mối quan hệ, sức khỏe của bạn – đều là kết quả của những quyết định và chọn lựa trong quá khứ của bạn.

Nếu bạn muốn tạo những thay đổi trong cuộc đời mình (và ai lại không muốn kia chứ?), trước tiên bạn phải quyết định là mình sẽ làm như vậy. Nếu bạn muốn có sức khỏe tốt hơn, hãy có sự quyết định thực hiện thay đổi ngay bây giờ. Nếu bạn đang làm một công việc “không ra gì” chẳng có ngày mai, đến độ mỗi ngày bạn đều sợ phải đi làm, hãy quyết định ngay bây giờ và làm điều gì đó.

Hãy quyết định tạo nên cuộc sống mà bạn mong muốn và đáng được hưởng.

Ngay hôm nay!

Sự thay đổi diễn ra trong tích tắc

Đi trước mọi thay đổi là một quyết định. Bạn có thể thay đổi đường hướng của cuộc đời mình ngay tức thì bằng sự quyết định thay đổi. Bất kỳ ai đã từng thành công trong việc thay đổi thói quen uống rượu, ăn uống, hút thuốc hay thậm chí

sử dụng ma túy, cũng đều đến một lúc nào đó phải đi đến mức mà họ phải quyết định thay đổi. Chính trong khoảnh khắc quyết định đó, sự thay đổi bắt đầu diễn ra. Đúng vậy, có thể phải mất nhiều năm mới đạt đến mức đó, nhưng sự quyết định phải thay đổi lại diễn ra chỉ trong tích tắc.

Giờ phút thực sự

Trong phần giới thiệu, tôi đã có viết về bản thân mình và việc tôi đã nghèo đói ra sao trước khi tôi cảm thấy là đã chìm xuống “tận đáy” của mình. Điều này phải mất mấy năm. Tình cảnh đời tôi mỗi lúc càng tệ hại thêm từng chút một trong suốt quãng thời gian có đến hơn 10 năm. Đây cũng là con đường xảy đến cho nhiều người. Cuộc đời của chúng ta cứ từ từ mà tệ hại thêm lên, trong khi chúng ta thậm chí không nhận ra mình đã rơi xuống bao sâu rồi, cho đến một ngày chúng ta đã chìm đến cùng đáy.

Thế nhưng, sự thay đổi đối với tôi đã diễn ra trong chớp mắt. Tôi có thể nhớ lại giây phút đó cứ như thể mới xảy ra ở ngày hôm qua, mặc dù nó đã xảy ra vào tháng tư năm 1986. Lúc đó tôi đang ở trong một căn phòng trọ ở khu Bronx nam. Tôi chỉ còn vồn vện có 3,85 đôla tiền mặt trong túi. Cuộc đời tôi đã là một tai họa. Tôi nhớ mình đang ngồi trên một cái ghế dài sờn rách, đang xem cái tivi cũ kỹ, với cái nón còn treo trên ăng ten, trong lòng

đang ngẫm nghĩ, nơi đây chắc chắn chẳng phải là khách sạn Ritz Carlton. Tôi còn nhớ rất rõ là mình ngồi ở đấy, vươn vai, nhìn lên trần nhà và cầu với Thượng Đế, “Con hết chịu nổi nữa rồi. Xin hãy rước con đi hoặc giúp con. Con không thể nào tiếp tục sống như thế này được nữa”. Vào giây phút đó, cuộc đời tôi bắt đầu đi vào một khúc quanh. Trong khoảnh khắc đó, cuộc đời tôi đã thay đổi. Một điều gì đó bên trong tôi đã thay đổi. Tôi lập tức cảm nhận được cảm giác hy vọng, và từ giây phút đó trở đi, chẳng bao giờ tôi còn cảm thấy mình thèm rượu nữa. Nỗi ám ảnh muốn say xỉn, muốn uống rượu đã bị giũ bỏ. Đây chính là phép màu trong đời tôi, và nó đã xảy ra chỉ trong chớp mắt. Dĩ nhiên, quá trình gây dựng trở lại phải mất một khoảng thời gian và sẽ vẫn tiếp diễn trong suốt cuộc đời tôi. Luôn luôn vẫn còn có những chỗ trống để phát triển.

Bạn có thể quyết định ngay từ đây, ngay từ bây giờ, rằng bạn sẽ tạo nên những thay đổi mà bạn đã phác thảo ở chương thứ nhất, khi bạn hoàn thành bài tập trong chương đó. Nếu bạn chưa làm bài tập đó, xin hãy quay trở lại phần đó ngay bây giờ và hoàn thành nó đi.

Hãy quyết định ngay bây giờ

Trong quyển sổ tay của bạn, hãy viết một đoạn ngắn về những quyết định nào mà bạn đã

có. Thế rồi hãy ấn định thời gian cho quyết định đó và ký tên vào đấy. Bạn có thể viết điều gì đó đại loại như:

Hôm nay, tôi quyết định sẽ có trách nhiệm đối với sức khỏe của bản thân và không còn ăn những thức ăn chẳng tốt cho cơ thể nữa. Tôi sẽ chú ý đến những gì mình ăn vào và tránh xa những đồ ăn thức uống chẳng bổ dưỡng gì cho cơ thể. Tôi quyết định bắt đầu công việc bán thời gian của mình để xây dựng một tương lai tài chính an toàn. Trước tiên tôi sẽ điều tra những cơ hội có sẵn cho mình, chọn ra một cơ hội, và rồi theo đuổi công việc mới đó bằng tất cả khả năng của mình.

Hãy ký tên vào đấy. Một khi bạn đã quyết định thay đổi và hành động, bạn sẽ đặt chân ngay trên con đường đi đến một cuộc đời tốt đẹp hơn, đầy vui thú hơn.

Nhìn thấy nó trước

Có câu chuyện rất hay về buổi lễ khai trương công viên Disney World ở Orlando, Florida. Một phóng viên, khi đang phỏng vấn Roy Disney, em trai của Walt Disney, đã kêu lên “Tiếc quá, phải chi ông Walt Disney còn sống để được nhìn thấy công trình này”. Roy lập tức trả lời ngay, “Walt đã nhìn thấy nó trước rồi đó chứ.

Đây là lý do tại sao anh được nhìn thấy nó ngày hôm nay”.

Walt Disney đã có một ước mơ. Ông là một trong những người đã không hề quên phải mơ cách nào và phải ấp ủ một giấc mơ vĩ đại ra sao. Walt biết rằng nếu ông có thể tưởng tượng ra được điều gì đó, nếu ông có thể có giấc mơ về nó, thì ông có thể biến nó thành hiện thực. Vương quốc Disney là một bằng chứng thực tế cho những kết quả của một sức tưởng tượng sinh động, và cũng là bằng chứng cho những lợi ích của việc theo đuổi các giấc mơ của bạn.

Thánh Kinh bảo chúng ta hãy có trái tim như trẻ thơ. Walt Disney đã có trái tim đó và đã tạo ra được cả một vương quốc giải trí.

Trẻ con không hề thấy khó khăn gì trong việc tưởng tượng và ước mơ. Nếu bạn hỏi các trẻ em xem chúng muốn có gì trong đêm Giáng sinh, rất thường là bạn sẽ được trao cho một danh sách dài gồm những điều chúng muốn có. Hãy hỏi người lớn với cùng một câu hỏi như vậy, và rất có thể bạn sẽ được nghe những lời đại loại như, “Tôi cũng không biết nữa”, hoặc “Ồ, cái gì cũng được mà, tôi đâu có cần gì nhiều”. Thế thì, tại sao khi làm người lớn chúng ta lại vất vả đến như vậy trong việc nhận diện ra chúng ta đang muốn gì? Tại sao chúng ta lại tin rằng số phận của chúng ta trong cuộc đời chỉ đơn giản là chấp nhận bất

kỳ điều gì đến với chúng ta vậy? Tại sao chúng ta lại sợ ước mơ và sợ cầu xin Vũ trụ ban cho chúng ta những điều mà chúng ta rất muốn có?

Bạn xứng đáng

Có phải chúng ta nghĩ rằng nên yên phận thì hơn? Có phải chúng ta không xứng đáng? Bạn có thật sự tin tưởng rằng Đấng Sáng tạo của chúng ta đã và đang bày ra hết tất cả những điều kỳ diệu, những kinh nghiệm tuyệt vời ra đây, ngay trên trái đất này, cho riêng ai đó không? Nếu không phải vậy, và nếu bạn tin tưởng rằng tất cả những điều vinh quang và tuyệt vời đang phơi bày ra đây cũng là dành cho bạn, thế thì bạn phải có trách nhiệm đối với chính bản thân mình, đó là học mơ mộng trở lại.

Bạn được dạy điều gì?

“Bỏ cái thói mơ mộng ấy đi! Hãy thực tế lên! Hãy thoát ra khỏi những đám mây! Hãy biết cảm ơn những gì người đang có!”.

Có phát biểu nào trong số đó bạn thấy quen quen không? Nếu bạn cũng giống như đa số chúng ta, bạn hẳn đã được nghe những lời đó không biết bao nhiêu lần rồi, từ miệng của những người thân trong gia đình, của thầy cô giáo và của bạn bè. Tuy họ có thể rất chân tình đối với bạn và rất

có ý muốn giúp bạn, nhưng lời của họ đã có tác động ngược lại.

Tất nhiên, bạn phải biết cảm ơn những gì mình đang có. Quả thật, thái độ khẳng định lòng biết ơn của mình và sự quan tâm đến những ân phước mình đang được hưởng là một sự tập luyện rất hay, cũng như rất đáng được thực hiện mỗi ngày. Thế nhưng, việc ước mơ một tương lai to lớn hơn, tốt đẹp hơn không có nghĩa là bạn không có lòng biết ơn đối với những gì bạn đang có ở ngay bây giờ. Nó chỉ có nghĩa rằng bạn muốn có một tương lai tươi sáng hơn mà thôi!

Norman Vincent Peals từng nói rằng nếu bạn muốn có một cuộc đời vĩ đại, bạn phải có những ước mơ vĩ đại. Nếu bạn muốn có cuộc đời bạn đáng được hưởng, bạn cũng phải bắt đầu bằng sự ước mơ. Hãy quay về với việc phác họa ra những gì bạn đang thật sự muốn. Bạn đã muốn gì hồi thơ ấu? Bạn đã có những ước mơ vĩ đại nào mà có lẽ bạn đã quên? Bạn đang muốn gì trong đời ở ngay hôm nay?

Bạn đang có một giấc mơ

Mọi thứ trong thế giới của bạn – mọi máy móc và phát minh mới, mọi ý tưởng đột phá, mọi bài hát đã được hát, mọi quyển sách đã được viết

ra, và mọi thành tựu khác - dẫu lớn hay nhỏ, đều bắt đầu bằng một ý tưởng. Mọi thành tựu vĩ đại đều bắt đầu bằng một giấc mơ trong đầu của người đã tạo nên thành tựu đó.

Martin Luther King đã có một ước mơ, rồi Gandhi, Mẹ Theresa, Walt Disney, Thomas Edison, Bà Curie, Henry Ford, Bill Gates, Ben & Jerry, Estee Lauder, Steve Jobs, George Lucas, John F. Kennedy, Andrew Carnegie, Coco Chanel và bất kỳ bậc vĩ nhân nào khác cũng vậy kể từ buổi bình minh của nhân loại.

Nó hữu dụng

Cuộc đời mà tôi đang sống hôm nay đã bắt đầu từ sự tưởng tượng của tôi cách đó nhiều năm. Tôi đã hình dung cảnh mình được sống trong một ngôi nhà ở miền quê, chung quanh là rừng cây, cùng với người vợ đáng yêu của mình và trở thành người nổi bật, làm công việc mà mình yêu thích. Ngày nay, tôi đang sống trong giấc mơ đó. Ngày nào tôi cũng nhận được thư gửi tới từ những người đã lấy cảm hứng hành động từ điều gì đó họ đã đọc được ở một trong những quyển sách hay bài báo do tôi viết ra. Tôi đã có những ngày để viết và diễn thuyết với nhiều người trên khắp cùng thế giới, và đã có dịp để chia sẻ những gì tôi học được với họ.

Dĩ nhiên, giờ đây tôi cũng đang có những ước mơ mới. Tôi càng hoàn thành được nhiều bao nhiêu, thì càng có nhiều bấy nhiêu, các ước mơ của tôi càng trở nên to lớn hơn bấy nhiêu. Đó là một phần của sự bành trướng tự nhiên trong Vũ trụ.

Cây dừa thần của tôi

Giả dụ như tôi đang có một cây dừa thần. Nên nhớ, tôi đã yêu cầu bạn hãy trở lại làm chú bé hay cô bé như ngày xưa. Tôi sắp vấy cây dừa thần này trên đầu bạn, và bạn sẽ được ban cho bất kỳ thứ gì bạn đang mong muốn. Đây là cây dừa thần, do đó chẳng có sự hạn chế nào cả. Bạn có thể có bất kỳ thứ gì mà trái tim của bạn đang ao ước. Bạn có thể làm bất cứ điều gì bạn muốn làm. Bạn có thể trở thành bất cứ con người nào mà bạn đang muốn trở thành.

Không có giới hạn

Bạn muốn gì? Nếu chẳng có giới hạn (nên nhớ, đây là một bài tập về cây dừa thần) và bạn có thể nói ra các ước mơ của mình, tất cả, vậy ước mơ đó là gì? Bạn muốn leo lên đỉnh núi Matterhorn ư? Tham gia một chuyến lữ hành bằng tàu biển đến Alaska? Bơi cùng đàn cá heo? Dong buồm đi vòng quanh thế giới? Ăn trưa trên đỉnh tháp

Eiffel? Được đi trên chuyến tàu Orient Express?
Tham quan Disney World?

Bạn đang muốn có một công việc làm ăn mới?
Mở một doanh nghiệp riêng cho mình? Bạn đang
muốn học những kỹ năng mới? Chơi được một
nhạc cụ? Học một ngoại ngữ? Đậu được một bằng
cấp? Biết được một nghề thủ công? Hoặc có thể
là trở thành một người nấu ăn giỏi?

Bạn sẽ muốn trở thành một người vợ hay người
chồng tuyệt vời? Một bậc làm cha mẹ đáng yêu
hơn? Một người có tâm linh sâu sắc hơn? Bạn
muốn có nhiều đam mê hơn trong cuộc đời mình?
Nhiều thú vị hơn? Nhiều phiêu lưu mạo hiểm hơn?

Loại xe mới nào bạn thích? Màu gì? Cửa hăng
nào? Còn một du thuyền thì sao? Bạn muốn có
một căn nhà mới? Một ngôi nhà nữa? Bàn ghế
mới? Dàn stereo? Tivi? Máy quay phim? Máy vi
tính? Thảm trải sàn mới?

Bạn đang muốn được giảm cân? Có sức khỏe
tốt hơn? Có kiểu tóc mới? Dây nịt mới? Không bị
bệnh? Năng lực tăng lên?

Bạn thích có thu nhập nhiều hơn? Nhiều hơn
bao nhiêu? Còn về các khoản đầu tư và tiết kiệm
thì sao? Bạn sẽ làm gì với khoản tiền dư hàng
ngàn đôla một tháng? Hay thậm chí với khoản
tiền dư hàng trăm ngàn đôla một tháng? Bạn có
tin tưởng rằng điều đó là có thể?

Sự rõ ràng là điều then chốt

Có những người kiếm tiền dựa vào điều đó – rất nhiều người. Thật ra họ cũng là những người y như bạn và tôi thôi. Điều khác biệt duy nhất chính là họ ý thức rõ ràng về những gì họ đang muốn trong cuộc sống của mình và đã có hành động để hướng đến các mục tiêu của mình. Thật thú vị để nhận thấy rằng nhiều người cực kỳ thành công chính là vì họ đang có những đóng góp lớn cho xã hội. Họ là những người cho nhiều nhất và, đúng như Kinh Thánh nói, đang nhận được cũng nhiều nhất.

Ước mơ của bạn là gì? Bạn đang muốn gì?

Bạn có thể có bất kỳ thứ gì mình muốn trong cuộc đời. Tất cả các ước mơ của bạn đều có thể biến thành sự thật được cả. Điều thật sự quan trọng chính là quyết định bạn muốn gì và sẵn sàng làm điều gì đó để có được những gì bạn đang muốn.

Bài tập – các ước mơ của bạn

Trong quyển sổ tay cá nhân, bạn hãy viết ra các ước mơ của mình. Hãy viết ra hết mọi thứ mà bạn đang muốn thực hiện, muốn trở thành, và muốn chia sẻ trong cuộc đời. Nên nhớ, đây là bài tập về cây dừa thần, do vậy, không cần phải quan

tâm bạn sẽ thực hiện được những ước mơ đó như thế nào. Trong lúc này, tất cả những gì bạn cần làm chính là đạt được một cái nhìn thấu suốt vào những gì bạn thật sự muốn. Hãy liệt kê ra hết mọi thứ mà bạn có thể nghĩ ra, bất kể chúng thái quá đến mức nào. Về sau chúng ta sẽ tập trung vào những gì thật sự quan trọng đối với bạn.

Bạn muốn gì?

Đừng để đầu óc duy lý tham gia vào và bắt đầu tính toán, cân nhắc. Hãy phớt lờ tiếng nói nhỏ nhỏ trong đầu: “Bạn không thể làm được điều đó đâu” hay “Bạn không thể mua nổi thứ đó đâu, nó đắt tiền lắm”. Hãy phớt lờ nó đi! Hãy bảo với nó rằng vào lúc này thì tạm thời im đi.

Lý lẽ và tính toán có chỗ của chúng, nhưng trong bài tập vận dụng trí tuệ và tập ước mơ thì không. Phần lớn người ta chẳng bao giờ nhận ra được tiềm năng của mình bởi vì họ đã để cho đầu óc lý trí của họ bàn ra tán vào mọi điều, thậm chí ngay cả trước khi các ước mơ xuất hiện.

Sau đây là những gì sẽ diễn ra. Bạn nghĩ về bản thân mình. “Tôi rất thích một chiếc xe mới hạng sang”. Ngay cả trước khi bạn có cơ hội để giải quyết ước muốn đó, đầu óc lý trí của bạn liền ngắt ngang bằng một lời gì đó đại loại như, “Đừng có khùng. Anh đào đâu ra tiền chứ?” Nếu bạn

tạm thời biết phớt lờ đầu óc lý trí của bạn và chỉ đi cùng với ước mơ của mình thôi, bạn có thể biết được rằng có nhiều cách để đạt được mục tiêu có chiếc xe mới. Chẳng hạn, bạn có thể kiếm công việc làm nhân viên bán hàng trong một đại lý bán xe hơi và sẽ được phép sử dụng một chiếc xe mẫu. Bạn thậm chí có thể trúng thưởng được một chiếc xe. Hoặc giả bạn có thể tạo ra được khoản tiền cần thiết và chỉ đơn giản là đi mua nó. Vấn đề ở đây chính là hãy để cho đầu óc sáng tạo của bạn hành động theo ước muốn đó trước khi đầu óc lý trí của bạn gạt bỏ nó đi như là điều gì đó ngớ ngẩn, vô lý.

downloadsachmienphi.com

Thiên tài hay mất trí?

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Cách đây lâu rồi, Walt Disney đã có ý tưởng về một công viên giải trí. Người ta đã bảo rằng ông khùng, rằng ông không thể thu tiền vé được chỉ vì lý do đơn giản là người ta đã đi vào một công viên giải trí; thêm nữa, ý nghĩ công viên giải trí dành cho người lớn là điều từ xưa đến nay người ta chưa từng nghe thấy bao giờ. May thay, một ông chủ ngân hàng Bank of America ở California, đã tin tưởng Walt Disney, và đã cho ông vay tiền để xây dựng Disneyland. Ngạc nhiên thay, toàn bộ khoản nợ đó đều đã được hoàn trả lại hết ngay trong năm hoạt động đầu tiên. Thật không chê vào đâu được!

Một trăm lẻ một ước mơ

Hãy viết ra tất cả những điều bạn có thể nghĩ ra được về những gì bạn muốn có và muốn trở thành. Anh bạn Jack Canfield của tôi, một tác giả đã góp phần trong bộ sách thành công đến mức không thể tin nổi, bộ *Chicken Soup for the Soul* (Hạt giống tâm hồn), đã đề nghị bạn hãy viết ra 101 ước muốn trong quyển sách thành công khác của anh, *The Alladin Factor* (Yếu tố Alladin). Hãy dành ra mấy trang trong quyển sổ tay của bạn, rồi viết ra từ số 1 đến số 101. Tôi cam đoan rằng một khi bạn đã hoàn thành xong bài tập này, bạn sẽ khám phá ra rất nhiều điều thú vị mà bạn có thể muốn có trong đời mình.

Download Sách Hay | Đọc Sách Online



Chương 4

Các mục tiêu

“Có hai cách để đối diện với tương lai. Cách thứ nhất có liên quan đến thái độ sợ sệt. Còn cách kia bao hàm sự đoán trước”



Jim Rohn

downloadsachmienphi.com

Khi đi nghỉ hè, bạn có chịu đứng xếp hàng đợi một cách kiên nhẫn chờ quầy vé ở phi trường, nhích dần từng bước một đến phía quầy vé, đặt túi xách xuống và rồi nói với nhân viên, “Tôi muốn đi nghỉ mát, làm ơn bán cho tôi một tấm vé đi đâu cũng được” không? Dĩ nhiên là không. Vào lúc bạn và gia đình cùng nhau rời khỏi nhà để đi nghỉ mát, bạn có lẽ đã hoạch định, tính toán về điều này từ hàng mấy tháng trước rồi. Bạn đã quyết định và thỏa thuận xong nơi bạn muốn đến, đã lập ra lịch trình, đã có những sắp xếp trước về đại lý du lịch và chỗ trọ, đã kiểm các tập sách quảng cáo về những nơi bạn muốn đến, đã chọn xong những thắng cảnh bạn muốn tham quan,

cùng những sinh hoạt đặc biệt mà bạn sẽ thực hiện. Có lẽ bạn đã rất thích nói về chuyến đi đó – đã hình dung thấy mình ở đó làm những điều mà mình rất thích. Có lẽ bạn đã đếm ngược từng ngày cho đến tận lúc khởi hành, sự thích thú của bạn cứ chồng chất thêm lên cho đến tận “những giây phút cuối cùng”. Bạn và gia đình của bạn có lẽ đã “du lịch” đến nơi đó rồi, hết lần này đến lần khác, trong tâm trí của bạn. Cuối cùng, cái ngày đó cũng đến, và bạn lên đường, thực hiện chuyến nghỉ mát cùng gia đình mà bạn đã chờ đợi từ lâu, đã hoạch định hết sức tỉ mỉ, đã tưởng tượng một cách sinh động, đã thường xuyên xác định và củng cố.

“Chà, thật là quá sức tuyệt vời”, bạn nói, bởi bạn đang thật sự thể nghiệm qua cảm giác mà bạn đã tưởng tượng, đã hình dung ra suốt từ lúc đó đến nay. Nó thậm chí còn tuyệt vời hơn cả những gì bạn đã tưởng tượng nữa kia.

Đây là cuộc đời bạn, chứ không phải một cuộc sống thử

Nếu bạn đã sẵn lòng dành hết nỗ lực vào việc tính toán, hoạch định cho chuyến đi nghỉ mát của mình, thế thì tại sao bạn lại đi phó mặc đời mình cho may rủi vậy? Tại sao bạn cứ thức dậy vào mỗi sáng, đánh răng rửa mặt, mặc quần áo, bước chân ra khỏi cửa và “bay”? Chắc chắn

rằng cuộc đời của bạn ít ra cũng đáng được quan tâm nhiều như chuyến nghỉ mát của bạn!

Rất nhiều người cứ sống mỗi ngày mà chẳng có chút ý niệm nào về việc họ muốn gì và họ sẽ đi đâu. Điều thật đáng buồn là phần lớn chúng ta hay đầu tư thời gian và công sức cho những chuyến đi nghỉ mát của mình còn nhiều hơn là cho cuộc đời của mình.

Bạn, người đang đọc quyển sách này, không thuộc hạng người như vậy. Nếu bạn thuộc hạng người này, hẳn bạn sẽ không chịu đọc quyển sách này đâu. Không, bạn đang mong muốn nhiều hơn nữa kia. Việc bạn đang cầm đọc quyển sách này chứng tỏ bạn đang mong muốn có sự thành công trọn đời.

[Download Sách Hay | Đọc Sách Online](https://downloadsachmienphi.com)

Theo ý tôi và theo ý của nhiều người khác nữa, việc ấn định ra những mục tiêu là điều hết sức then chốt trên con đường đi đến thành công và hạnh phúc. Eral Nightingale, một diễn giả kiêm tác gia hết sức nổi tiếng, đã đưa ra ý rất hay như thế này khi ông định nghĩa thành công là “Thành tựu cứ tăng dần lên của một mục tiêu xứng đáng”. Zig Ziglar, một trong những huấn luyện viên cực kỳ thành công trong thời đại của chúng ta, thì nhắc cho chúng ta nhớ rằng “Không thể có chuyện đi nghỉ mát trở về khi chúng ta không có đi nghỉ mát, và chúng ta không thể đạt được mục tiêu một khi chúng ta không đặt ra

mục tiêu nào cả”. Cảm nghĩ của tôi là, nếu bạn không xác định sự thành công đối với bạn nghĩa là gì, và bạn cũng chẳng có những mục tiêu có thể đo lường được, thì làm thế nào bạn có thể biết được mình có thành công hay không? Nếu bạn không biết thành công là như thế nào, thế thì bạn sẽ không thể nào nhận ra được nó một khi nó đến! Tục ngữ thường nói một người mà không có mục tiêu thì cũng giống như chiếc thuyền mà không có bánh lái vậy. Tôi thì luôn luôn thích so sánh điều này với miếng bọt biển trôi dạt dờ hơn, bởi nó sẽ trôi theo bất kỳ hướng nào, phó mặc cho gió và sóng biển. Đây chẳng phải là con đường để bạn sống cho cuộc đời mình. Hãy ấn định các mục tiêu!!

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Mục đích

Cách đây mấy năm, một người bạn của tôi có định nghĩa mục đích là “lý do để mở rộng năng lực”. Mục đích mang đến cho chúng ta lý do để bật dậy khỏi giường vào mỗi buổi sáng. Nó giữ cho chúng ta tiếp tục đối diện với nghịch cảnh. Nó mang đến cho chúng ta sức mạnh nội tâm mà chúng ta cần có để vượt qua bất kỳ trở ngại nào. Nếu mục đích hay mục tiêu của bạn đủ mạnh, bạn sẽ tìm ra được con đường. Các mục tiêu của chúng ta giúp chúng ta trở lại câu hỏi, “Tại sao lại làm như vậy?”.

Có thời gian tôi đã gặp phải tình cảnh mà khi ấy tôi buộc phải có hành động nào đó để cải thiện tình hình sức khỏe của mình. Tôi đã mệt mỏi với cách mình đã nhìn và cảm thấy. Tôi đã bị lên cân và lúc nào cũng cảm thấy năng lực như yếu đi. Nghe có quen không? Tôi đã quyết định phải thay đổi.

Đi theo những bước được nêu trong quyển sách này lần trong các kỳ diễn thuyết, tôi liền đặt ra mục tiêu thật cụ thể, đó là phải đạt được trọng lượng ấn định trong khoảng thời gian cụ thể đã định, và thay đổi một số thói quen ăn uống, đồng thời loại trừ một số thức ăn ra khỏi chế độ ăn uống của mình. Một phần khác nữa trong kế hoạch của tôi (chúng ta sẽ thảo luận về điều này ở chương sau) là ghi tên tham gia vào một câu lạc bộ sức khỏe. Mục tiêu của tôi là đi tập từ bốn đến năm lần mỗi tuần. Mục đích của tôi thật rõ ràng. Tôi đã đi trên con đường chiến thắng của mình!

Vào một ngày mùa đông giá buốt, lòng quyết tâm của tôi đã bị thử thách. Để giữ đúng thời gian biểu lần sự gắn bó của mình vào tuần đó, tôi cần phải đến phòng tập thể dục lúc 6 giờ sáng trong một ngày mà trời giá rét đến quá sức tưởng tượng. Lý do duy nhất khiến tôi vẫn đều đặn thực hiện được việc làm của mình lúc 6 giờ 05 phút ở cái ngày giá rét đó chính là tôi đã xác

định rõ mục tiêu của mình, và đã trở nên có thái độ kiên quyết để đạt được mục tiêu đó. Mục đích của tôi thật rõ ràng.

Tập trung vào kết quả

Mục đích của bạn sẽ đưa bạn vượt qua được những lúc gian nan. Một lợi ích thêm nữa chính là sức mạnh bạn cảm nhận được từ việc khắc phục thói quen nằm lì trên giường dưới tấm chăn ấm áp.

Mục đích của bạn chính là lý do ẩn đằng sau mục tiêu của bạn. Mục đích của bạn chính là lý do giải thích tại sao trước tiên bạn cần phải có mục tiêu.

Vào thập niên 60, Tổng thống John F. Kennedy đã đề ra mục tiêu cho nước Mỹ là phải đưa được người lên mặt trăng trước khi thập niên này kết thúc. Đây không phải vì ông muốn biết có thật trên mặt trăng có phô mai xanh hay không!

Mục đích của ông, và lý do khiến ông thành công, chính là nhằm đảm bảo nước Mỹ sẽ vẫn còn là một cường quốc và không trở thành kẻ đi sau trong cuộc chạy đua vào không gian. Thật thú vị để hiểu rằng, khi đề ra mục tiêu đặc biệt đó, Tổng thống Kennedy chưa hề có chút ý niệm nào là sẽ đạt được điều đó bằng cách nào. Thế nhưng, ông đã có được thành phần cần thiết khác cho sự thành công:

- Lòng tin rằng có thể làm được
- Sự cam kết làm cho điều đó phải xảy ra
- Sự sẵn sàng hành động, ở trường hợp này là hành động của số đông.

Những người khác đã lấy cảm hứng từ mục tiêu của ông và đã thực hiện chúng theo cách của họ. Vào năm 1969, toàn thế giới đã nhìn vào máy truyền hình của mình, để xem một người Mỹ có tên là Neil Armstrong bước đi một cách kiêu hãnh trên bề mặt của mặt trăng.

Tất cả những người thành công đều có mục tiêu thật rõ ràng

downloadsachmienphi.com

Ngôi nhà của chúng tôi

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Cách đây mấy năm, bà xã của tôi, Georgia, và tôi có đi tìm mua một căn nhà. Có vài yếu tố khiến cho việc tìm được một căn nhà vừa ý trở nên khó khăn. Trong số đó có yếu tố ngôi nhà hiện tại của chúng tôi được mô tả là thuộc hạng “khó bán”. Một ngày kia, trên đường trở về sau một ngày tìm nhà mà không thành công, tôi thấy vợ tôi đang ứa nước mắt. Tôi liền lái xe đậu vào lề đường và cố gắng an ủi cô ấy. Tôi hiểu tâm trạng thất vọng của cô ấy và thông cảm cho những cảm xúc đó. Điều gì đó trong tôi thôi thúc. Tôi nói, “Khoan đã. Chúng ta làm không đúng cách mất rồi”, đồng thời nhớ lại

kinh nghiệm của mình cùng những gì mà tôi đã học được. Tôi nói, “Chúng ta hãy làm theo những gì mà anh đã đề nghị trong các tác phẩm của mình. Thay vì chỉ nghĩ đến việc bán được ngôi nhà hiện tại của mình, chúng ta hãy tập trung vào những gì chúng ta đang muốn, chứ không phải vào những gì chúng ta không muốn và bắt đầu từ chỗ này. Chúng ta hãy đề ra một mục tiêu, có hành động thích hợp, và phần còn lại thì cứ phó mặc cho Trời”.

Chúng tôi quyết định rằng vào ngày kỷ niệm ngày cưới của mình, ngày 27 tháng 10 sẽ là ngày kết thúc thời hạn của chúng tôi. Chúng tôi viết ra điều đó và tiếp tục công việc của mình, cứ mỗi vài tuần một lần, chúng tôi lại đi tìm thêm một vài căn khác, nhưng cũng vẫn không thành công.

Nhiều tháng trôi qua và, thành thật mà nói, tôi bắt đầu nghi ngờ tính hiệu quả của phương pháp đề ra mục tiêu của mình. Khi ngày kỷ niệm ngày cưới gần kề, chúng tôi dự tính sẽ đi tham quan ở vùng thượng New York một vài ngày, và rồi vào đúng ngày kỷ niệm ngày cưới thì chúng tôi sẽ đi đến Quận Bucks, Pennsylvania. Chuyến đi lên phương bắc New York đó không phải là những gì chúng tôi đã muốn, cho nên chúng tôi gọi điện cho nhà trọ mà chúng tôi dự trù ở qua đêm và yêu cầu sẽ đến sớm hơn một vài ngày.

Theo như tôi nhớ thì chúng tôi “có cho rằng” mình đã lên phía bắc New York rồi.

Vào ngay trước ngày kỷ niệm ngày cưới, chúng tôi còn lái xe đi hết chỗ này đến chỗ nọ để tìm những lô đất còn để trống. Chúng tôi đã quyết định rằng nếu không thể tìm được ngôi nhà vừa ý thì chúng tôi vẫn có thể cho xây theo ý mình. Khi chúng tôi đang lái xe đến một khu khác, tôi liếc về phía bên phải và thấy có một số ngôi nhà rất lớn đang được xây dựng. Ý nghĩ đầu tiên của tôi là, “Chúng đắt tiền lắm”, nhưng Georgia đề nghị cứ ngừng lại và thử hỏi thăm xem.

Chúng tôi ngừng lại và trò chuyện với nhà thầu xây dựng. Hóa ra giá cả của mấy căn nhà đó đều nằm trong tầm với của chúng tôi. Điểm khó khăn là chỉ có một lô phù hợp với yêu cầu của chúng tôi và chúng tôi không biết mình có thể thương lượng được hay không. Chúng tôi cần xây một tầng hầm có lối đi thông ra ngoài dành cho phía phòng của các thân sinh của Georgia.

Đây là ngày ngay trước thời hạn cuối để chúng tôi hoàn thành mục tiêu của mình! Kế hoạch lúc đầu đã làm cho chúng tôi phải đi đến hàng trăm dặm vào ngày hôm đó nhưng rồi chúng tôi đã đến được chỗ này. Việc chuẩn bị đã rất hữu dụng, và bây giờ, tôi đang sống trong một căn nhà xinh

xắn được xây dựng theo đúng ý mình – mục tiêu đã đạt được và giấc mơ đã thật sự trở thành hiện thực. Chưa có ai nói với tôi rằng việc đề ra mục tiêu là vô ích cả.

Nghiên cứu mang tính bước ngoặt

Có thể bạn đã được nghe nói đến một nghiên cứu hết sức quan trọng do một trường đại học lớn thực hiện hồi thập niên 50. Các nhà nghiên cứu đã phỏng vấn các sinh viên đang học và khám phá ra rằng chỉ có 3% sinh viên viết ra những mục tiêu của mình cùng với kế hoạch để đạt được các mục tiêu đó. Họ đã đi theo nhóm này trong suốt hai mươi năm. Vào năm 1974 hay 1975 gì đó, lúc họ điều tra lại nhóm này, họ đã khám phá ra rằng, thành công về mặt tài chính của 3% sinh viên mà có đề ra những mục tiêu cho mình, có giá trị còn cao hơn so với tổng giá trị của 97% số sinh viên kia cộng lại.

Đề ra mục tiêu – cơ chế

Sau đây là một số hướng dẫn giúp bạn đề ra các mục tiêu cho mình:

- Chúng phải được viết ở thì hiện tại (Tôi có, tôi là, tôi đang kiếm được, vân vân). Tiềm thức của bạn đón nhận mọi điều, mọi vật một cách rất đơn giản và chân chất. Nó không phản ứng gì hết

đối với thì quá khứ hay tương lai. Việc viết những điều đại loại như, “Tôi sẽ có...” sẽ khiến tiềm thức của bạn đẩy mục tiêu đó ra xa tầm với – vào tương lai.

- Chúng phải được phát biểu dưới dạng tích cực. Việc viết rằng “Tôi sẽ làm giảm bớt 20 pao (gần 10kg)” chẳng có tác dụng bao nhiêu. Tiềm thức của bạn không thể làm việc dựa trên sự đảo ngược ý tưởng. Những mệnh lệnh tiêu cực như không thể, sẽ không, không, không còn đều không được tiềm thức của bạn quan tâm gì đến cả đâu.

Giả sử, nếu tôi nói với bạn, “Đừng nghĩ đến con voi màu hồng”, thì điều gì sẽ xảy ra? Nếu tôi nói, “Hãy nghĩ về bất kỳ cái gì bạn muốn, nhưng đừng nghĩ đến một con voi màu hồng”, bạn sẽ lập tức nghĩ đến con voi màu hồng, đúng không? Đối với các mục tiêu của bạn cũng vậy. Hãy thể hiện chúng ở dạng tích cực. Thay vì nói “Tôi sẽ làm giảm bớt 20 pao”, bạn có thể viết rằng: “Đúng vào ngày hay trước ngày... thì tôi có trọng lượng lý tưởng là 120 pao (khoảng 54 kg)”.

- Khi nhắm vào những mục tiêu có thể đo lường được (trọng lượng, tài chính, vân vân), phải càng cụ thể càng tốt và phải có thời hạn chót để hoàn thành. Chẳng hạn, mục tiêu “kiếm thêm nhiều tiền” thì khó có thể mang lại kết quả hơn; nó mơ hồ quá. Cách hay hơn để đề ra mục tiêu này là, “Tôi đang bắt tay vào công việc làm bán thời gian

riêng của mình, kiếm được thêm 1.000 đôla mỗi tháng vào ngày (hoặc vào trước ngày) 1 tháng 7”.

Mỗi lần một bước

Ấn định các mục tiêu theo những khung thời gian khác nhau là một điều rất hay. Các mục tiêu ngắn hạn, trung hạn và dài hạn, tất cả đều mang đến cho chúng ta một ý thức về phương hướng và cùng hợp nhau để giúp chúng ta có được một cuộc đời đúng theo mơ ước của chúng ta. Một lợi ích thêm nữa của những mục tiêu ngắn hạn chính là cảm giác rộn ràng, vì đạt được chúng sẽ giúp chúng ta vẫn luôn ở trong trạng thái được động viên. Nếu tất cả các mục tiêu của bạn đều là những mục tiêu dài hạn, việc đo lường sự tiến bộ của bạn sẽ rất khó khăn, và việc giữ cho bản thân bạn vẫn tiếp tục đối diện với những tình huống giật lùi sẽ càng khó khăn hơn. Riêng bản thân tôi, tôi rất thích đề ra những mục tiêu ngắn hạn (3–6 tháng), những mục tiêu một năm, những mục tiêu trung hạn (3–5 năm) và những mục tiêu dài hạn (10–20 năm).

Loại mục tiêu cuối cùng, mục tiêu hai mươi năm, là tôi học được từ Robert Schuller, và nó đúng là một thách đố thật sự, tạo dự phòng cho cuộc đời tôi đến những hai mươi năm sau trong tương lai. Tuy hoàn cảnh sẽ thay đổi, nhưng việc có một ý nghĩ tổng quan về nơi mình sẽ đến làm cho cuộc đời tôi trở nên có ý nghĩa hơn. Dĩ nhiên

là trong quá trình thực hiện, tôi sẽ có sự điều chỉnh cho những mục tiêu thuộc loại này.

Có khả năng là bạn sẽ đạt được đến đó trong 20 năm. Câu hỏi quan trọng đặt ra ở đây là “nơi đó” sẽ là nơi nào? Cuộc đời bạn sẽ ra sao sau 20 năm nữa? Bạn sẽ làm gì? Bạn sẽ là ai? Bằng cách ước mơ nó ngay từ bây giờ và có những hành động đúng và thích hợp, bạn có thể bắt đầu tạo dựng nên cuộc đời mà bạn sẽ muốn sống vào 20 năm sau.

Bằng cách hành động theo kiểu đếm ngược dần, bạn có thể bắt đầu có những hành động cần thiết ngay từ hôm nay để đến nơi bạn muốn. Chẳng hạn, nếu một trong những mục tiêu dài hạn của bạn là độc lập về mặt tài chính, có thu nhập thụ động – tức là loại thu nhập mà bạn không phải đi làm nhưng vẫn có, như thu nhập do đầu tư, tiền nghỉ hưu, tiền lãi, vôn vôn – dư dả, đủ phục vụ cho hết quãng đời còn lại của bạn, thì bạn sẽ thấy rằng một trong những mục tiêu ngắn hạn của bạn nhất thiết phải là có một chương trình đầu tư, mở ra một cơ sở làm ăn riêng cho mình, hay làm điều gì đó mà sẽ cho phép bạn có được nguồn lợi tức như vậy.

Coi chừng thái độ tự làm hại mình

Một số người tránh né việc viết ra và ấn định các mục tiêu bởi họ sợ mình sẽ không đạt tới

được. Vậy sao! Nếu bạn không chịu đề ra những mục tiêu cho mình, chắc chắn bạn sẽ không thể nào đạt được chúng, bởi bạn có chút ý niệm nào về chúng đâu.

Có những cách để thay đổi kiểu suy nghĩ chưa đánh mà đã chịu thua này. Trước tiên, phải nắm chắc rằng các mục tiêu của bạn đều nằm trong tầm với đối với thời hạn mà bạn đã đề ra. Mục tiêu giảm bớt 20 pao vào thứ tư tuần tới thì không thể có tác dụng được trừ phi bạn sinh ra một em bé! Hãy cho bản thân mình có đủ thời gian để hoàn thành mục tiêu đó. Thế nhưng, mục tiêu đó cũng phải là một sự căng thẳng đối với bạn. Đừng ấn định chúng theo kiểu dễ dãi quá. Bạn cần phải thách đố bản thân mình và phải có sự “cố sức” để vượt xa khỏi bầu không khí nhàn hạ của mình.

Thứ hai, nếu bạn không hoàn thành được một mục tiêu đúng thời hạn, hãy cho mục tiêu đó thêm thời hạn, hoặc hãy viết lại mục tiêu đó. Chúng được viết trong quyển sổ tay của bạn chứ đâu phải được khắc trên đá!

Bạn không thể thất bại

Bằng cách ấn định mục tiêu, viết chúng ra và hành động, bạn sẽ thành công. Bạn đã vượt lên trên 97% dân số còn lại rồi đó. Chỉ có bằng cách

đề ra các mục tiêu cho mình thì xác suất thành công của bạn mới tăng lên thật nhiều.

Mặc dù bạn đạt được trọn vẹn mục tiêu của mình đi chăng nữa, bạn cũng vẫn sẽ đạt được nhiều tiến bộ hơn và hoàn thành được nhiều hơn so với khi bạn chẳng ưu tiên đề ra mục tiêu cho mình.

Năm vừa qua tôi đã đề ra mục tiêu cho mình là mỗi tháng đọc hai quyển sách. Kế hoạch của tôi là ngày nào cũng có đọc sách và vào cuối năm tôi sẽ đọc được 24 quyển sách. Chà, mọi chuyện đã thay đổi. Hoàn cảnh đã thay đổi và thời gian biểu của tôi trở nên đầy ắp hơn. Có nhiều ngày tôi phải rút ngắn thời gian đọc sách của mình. [Download Sách Hay | Đọc Sách Online](https://downloadsachmienphi.com)

Thật thú vị là, do tôi đã đề ra mục tiêu cho mình, nên đến hết năm thì tôi cũng đã đọc được 19 quyển sách. Tuy không đạt được đúng yêu cầu đã đưa ra lúc đầu, nhưng tôi vẫn đạt kết quả khả quan hơn rất nhiều so với nếu như tôi không ưu tiên đưa ra mục tiêu cho mình. Nhân tiện tôi cũng xin nói là mình đã không kể vào đây con số hàng chục cuộn băng cassette mà tôi đã nghe trong suốt năm đó. Trong năm nay tôi sẽ đưa cả việc nghe băng cassette vào mục tiêu của mình, và mục tiêu đó sẽ trở nên cao hơn.

Tục ngữ có câu:

Nếu bạn vươn tay đến mặt trăng và bị hụt, bạn sẽ vẫn còn có những vì sao.

Nếu bạn đặt ra mục tiêu là làm tăng thu nhập của mình lên 3.000 đôla một tháng và chỉ đạt được mức thành công là tăng 2.000 đôla một tháng, vậy có phải bạn đã thất bại không? Bạn sẽ hoàn món tiền đó lại chẳng? Không hề. Bạn vẫn đang trên con đường vươn tới phía trước để đến nơi bạn đã đề ra.

Nếu bạn chỉ lấy một điều đọc được từ quyển sách này thôi, xin hãy lấy ý tưởng đề ra mục tiêu. Việc viết ra mục tiêu và thảo ra kế hoạch để đạt được các mục tiêu đó là một trong những ý tưởng hay nhất mà bạn sẽ sử dụng rất thường xuyên. Các mục tiêu có tính chất rất thần kỳ. Chúng có cách để trở thành hiện thực – đôi khi bằng những cách hết sức lạ lùng, nhưng chúng vẫn trở thành hiện thực.

Bài tập – ấn định mục tiêu

Hãy tìm một nơi thật yên tĩnh, thoải mái, nơi bạn sẽ không bị quấy rầy trong chốc lát. Hãy dành kha khá thời gian đủ để hoàn thành bài tập này. Đây có thể là một trong những điều quan trọng nhất bạn từng làm. Trong quyển sổ tay của mình, hãy dành riêng một số trang để viết các mục tiêu của mình. Hãy quay trở lại bài tập ở

chương thứ nhất và xem xét lại hết các khía cạnh khác nhau của cuộc đời bạn. Phải nhớ đề ra mục tiêu cho tất cả những lãnh vực này.

Hãy quay trở lại trang mà bạn đã dùng để làm bài tập về các giấc mơ trước đây. Đây là nơi bạn đã viết ra hết thấy các ước mơ và khát vọng của mình. Bằng cách sử dụng bảng liệt kê này làm kim chỉ nam, bạn hãy chọn ra những giấc mơ và khát vọng quan trọng nhất đối với bạn. Bạn có thể muốn bắt đầu bằng những mục tiêu ngắn hạn hay mục tiêu một năm ngay bây giờ và tiến dần lên đến những mục tiêu dài hạn hơn.

Trong quyển sổ tay của mình, viết ra một hoặc hai mục tiêu ngắn hạn cho mỗi loại trên một trang giấy hay hai trang cũng được. Nhớ là phải có những khoảng giấy trắng giữa các mục tiêu đó. Dưới mỗi mục tiêu, hãy viết một câu ngắn cho biết tại sao bạn cần đến mục tiêu này. Nó có ý nghĩa gì đối với bạn? Bạn sẽ đạt được điều gì khi hoàn thành mục tiêu đó? Hãy quay trở lại phần bài tập về quyết tâm và sử dụng nó làm kim chỉ nam. Bạn càng có nhiều lý do để cần đến mục tiêu đó bao nhiêu, bạn càng dễ có khuynh hướng thực hiện những gì cần thiết để đạt được mục tiêu đó bấy nhiêu. Hãy làm như vậy cho từng mục tiêu ngắn và mục tiêu một năm của bạn. Sau này, bạn có thể quay lại và cũng làm như vậy cho các mục tiêu dài hạn hơn của mình.

Chương 5

Sinh lực và lòng say mê

“Không ai già đi chỉ vì đã sống qua một số năm.

Chúng ta già đi chỉ vì đang bỏ phí những lý tưởng của mình.

Năm tháng có thể làm da nhăn nheo, còn sự từ bỏ lòng nhiệt tình sẽ làm nhăn nheo tâm hồn”.

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Samuel Ullman

Có bao nhiêu trong số các bạn đi làm về nhà, ăn cơm tối và rồi thả mình nằm dài ra ghế phía trước tivi bởi đã quá mệt đến độ chẳng thể làm gì khác được nữa? Thậm chí có thể bạn còn dùng bữa tối ngay trước tivi nữa kia. Không giống như nhân vật Bunny trong phim quảng cáo pin Energizer, pin của bạn đã cạn sạch từ lúc 3 giờ chiều rồi, đúng không? Có phải bạn đúng là đã mệt lắm rồi nên chẳng làm thêm được điều gì nữa chẳng?

Để sống đời thú vị và hiệu quả, để sống theo những ước mơ của mình và để đạt được các mục tiêu của mình, bạn sẽ cần có nguồn năng lực dồi dào. Để hưởng được một cuộc đời trọn vẹn nhất, bạn cần dành nhiều sinh lực và sức khỏe cho nó mới được. Rủi thay, hầu như xã hội của chúng ta lại chẳng hề có những cửa hàng bày bán sức khỏe hay sinh lực cần thiết để sống đời thật trọn vẹn. Quá nhiều người trong chúng ta, ngay cả các trẻ em, cũng khiếm khuyết khả năng thể lực để sống cuộc đời mà chúng ta mong muốn và đáng được hưởng. Người Mỹ đặc biệt nghèo về sức khỏe, đến độ điều đó đang trở thành một mối lo ngại hết sức phổ biến.

Tin tốt lành là chuyện làm thay đổi điều kiện sức khỏe của chúng ta chẳng bao giờ là quá trễ cả. Tuy bạn có thể đang có những thách đố về mặt thể chất, khiến bạn không thể làm được gì cả, nhưng vẫn luôn luôn có những chỗ trống để bạn có thể cải thiện tình hình sức khỏe nói chung của mình. Nếu bạn muốn có bằng chứng về điều này, tất cả những gì bạn phải làm chỉ là hãy đến xem Đại hội Olympics. Đặc biệt, hãy quan sát xem những người gặp phải những thách đố về thể chất nghiêm trọng đã kiên trì ra sao, bất kể tình trạng của mình. Hãy bắt đầu ngay từ nơi bạn đang đứng, hãy quyết định ngay từ bây giờ là phải chăm sóc tốt hơn cho sức khỏe của mình.

Bạn đang ăn món gì?

Tuy đã có rất nhiều sách viết về việc nên ăn gì và không nên ăn gì, nhưng tôi cũng rất muốn nêu ra đây một gợi ý đơn giản về vấn đề này. Cho dù bạn đang theo chế độ ăn chay, ăn thịt, ăn rau quả hay như người ta vẫn thường nói “ăn sao cũng được” (tức là người ăn bất cứ thứ gì họ thích), thì nguyên tắc đơn giản chủ yếu sẽ giúp cho bạn duy trì một chế độ ăn uống có lợi cho sức khỏe hơn cũng vẫn là: 70-80% đồ ăn thức uống của bạn là rau quả. Nếu làm được như vậy, tự động bạn sẽ trở nên có sức khỏe hơn. Dĩ nhiên, khi làm như vậy thì bạn phải hiểu lý do chứ, đúng không.

Trong loạt sách Fit for Life của mình, các tác giả Harvey và Marilyn Diamond giải thích ý này bằng cách chỉ ra rằng cơ thể của chúng ta được hình thành từ 70-80% nước. Thêm nữa, 70-80% hành tinh của chúng ta là nước. Do đó, điều này đủ để cho thấy rằng việc ăn những thực phẩm có nhiều nước như trái cây và rau củ là rất tốt cho chúng ta. Cách dễ dàng để đạt được lượng thức ăn giàu nước này chính là hãy ăn loại xà lách tươi lá lớn trong mỗi bữa ăn.

Điều độ trong mọi thứ

Một điều quan trọng khác nữa là phải điều độ. Một bác sĩ có lần đã nói với tôi rằng, nếu tôi

thật sự thích ăn kem lạnh, hãy làm ngay đi, chỉ có điều là một tuần mới ăn một lần, chứ không phải tối nào cũng ăn. Đây là điều tôi có thể làm mà không đến nỗi bị rối loạn tiêu hóa.

Mỗi ngày một trái táo

Một đề nghị rất hay khác nữa mà tôi đã học được từ một diễn giả hết sức nổi tiếng, Brian Tracy. Ông đề nghị hãy ăn một hay hai trái táo vào buổi sáng thay vì dùng một bữa điểm tâm thịnh soạn. Tôi biết có nhiều ý kiến không cho rằng bữa điểm tâm là quan trọng, tuy các nghiên cứu hiện đại đều không đồng tình với những ý kiến này. Riêng tôi, tôi thấy việc dùng một hay hai quả táo đúng là rất hay. Có đủ đường để cung cấp cho bộ não chất dinh dưỡng mà nó cần đến, và táo thì thuộc loại thức ăn ít chất béo. Trong suốt mấy năm nay, tôi thấy ăn uống như vậy đúng là rất tốt cho tôi, miễn là tôi phải có bữa ăn trưa nhẹ và sớm trong ngày. Một lợi ích phụ nữa là táo dễ ăn trong khi lái xe đi làm, một thói quen mà nhiều người trong chúng ta hiện có.

Một ngày ăn một quả táo giúp chúng ta giữ được sức khỏe, bởi ngoài những điều khác táo còn chứa một lượng axit malic rất lớn, đó là một chất giúp chống lại vi khuẩn cũng như hỗ trợ cho

sự tiêu hóa. Cách ngôn xưa nói rằng “Mỗi ngày ăn một quả táo thì không phải đi bác sĩ” không phải là không có lý do. Dĩ nhiên, thỉnh thoảng tôi cũng có một bữa ăn sáng rất thơm tất với nào là trứng, rồi bánh nướng xốp hay bánh mì hình vòng, bởi sống có nghĩa là phải hưởng thụ, đúng không nào?

Nếu bạn thật sự nghiêm túc trong ước muốn đạt được sức khỏe thật tốt, bạn rất nên tìm hiểu hay học hỏi thêm về vấn đề dinh dưỡng. Sức khỏe của bạn là điều hết sức quan trọng, và điều tất nhiên là bạn cũng nên tham khảo ý kiến chuyên môn để có đời sống khang kiện hơn. Điều tất nhiên nữa là bạn cũng nên đi kiểm tra sức khỏe tổng quát đều đặn ít nhất một năm một lần ở một cơ sở y tế chuyên môn.

Tập thể dục

Bàn về sinh lực, sức khỏe mà chẳng nói gì về tập thể dục thì đúng là thiếu sót vô cùng. Hẳn bạn đã có nghe câu “Bộ phận nào có sử dụng đến thì sẽ mạnh khỏe, còn bộ phận nào không dùng đến thì sẽ yếu đi” chứ. Một chương trình tập thể dục đơn giản, giúp cơ thể bạn khang kiện hợp lý cũng như giúp cho trái tim của bạn hoạt động tốt, không chiếm nhiều thời giờ của bạn và có thể là thú vị nữa. Điều cốt

yếu ở đây là hãy tìm một hoặc vài ba hoạt động mà bạn thích và thực hiện chúng đều đặn. Một trong những chương trình luyện tập thể lực tổng quát hay nhất và đơn giản nhất chính là bạn chỉ cần đi bộ từ 30 đến 40 phút mỗi tuần một vài lần. Nó chẳng khiến bạn tốn kém gì cả, và cũng chẳng đòi hỏi trang thiết bị hay dụng cụ gì hết. Thậm chí bạn cũng có thể nghĩ đến việc nhờ một chuyên gia trợ giúp cho bạn thiết kế một chương trình tập luyện thể lực phù hợp với bạn. Xin lưu ý một điều là – hãy bắt đầu chương trình tập luyện thể dục của bạn một cách từ từ và, để tránh bị thương, đừng bao giờ cưỡng ép thân thể mình. Dĩ nhiên, hãy tham khảo ý kiến bác sĩ chuyên môn trước khi bắt đầu bất kỳ chương trình tập thể dục nào.

Hãy học cách thở

Lần gần đây nhất bạn đã có một sự thở sâu thật sự là khi nào? Nếu bạn cũng giống như phần lớn những người khác, việc hít thở là điều mà bạn thường cho là quá tự nhiên chẳng cần phải nghĩ đến. Chúng ta đều đang cho rằng mình hít thở đúng cách, nhưng điều đó chưa chắc là đúng. Phần lớn người ta đều có một cấu trúc hít thở rất nông, và điều này có thể góp phần vào sự căng thẳng thường nhật của chúng ta. Khi chúng ta trở

nên lo lắng, sợ hãi, chúng ta có khuynh hướng thở ngắn và nhanh.

Một cách để giải tỏa áp lực là cố thở thật chậm và hít thở thật dài, thật sâu. Cách đây ít lâu, một anh bạn đã dạy cho tôi kỹ thuật hít thở rất có ích cho tôi trong việc làm giảm bớt căng thẳng. Nó là phương pháp mà tôi có thể sử dụng bất kỳ lúc nào trong ngày mỗi khi tôi cảm thấy hơi căng thẳng.

Bản thân kỹ thuật đó hết sức đơn giản. Tất cả những gì bạn cần làm là hít thở thật chậm, đều. Khi hít vào thì đếm từ một đến năm và khi thở ra thì thở từ từ và cũng đếm từ một đến năm. Hãy thực hiện điều này từ năm đến mười lần. Nếu bạn muốn thử làm như vậy, xin nhớ đừng bao giờ thực hiện kiểu ráng sức, và hãy ngưng ngay nếu bạn cảm thấy chóng mặt hay thấy đầu quay vòng vòng.

Tĩnh tọa và nhận biết

Có rất nhiều sách viết về lợi ích của khoảng thời gian tĩnh tọa. Điều đó giúp chúng ta giảm stress, tăng tốc sự chữa bệnh, làm hạ nhịp tim và có thể giúp bạn tập trung. Tất cả những gì bạn cần làm chỉ là ngồi thật yên trong khoảng trên dưới hai mươi phút mỗi ngày. Chỉ đơn thuần là hướng sự chú ý của bạn vào việc hít thở cũng như

lặng lẽ theo dõi hơi thở của mình hít vào và thở ra khỏi cơ thể. Nếu tâm trí của bạn chạy lang thang đi nơi khác và bắt đầu chú ý đến những lo âu hay phiền muộn, hãy nhẹ nhàng lôi nó trở lại và chú ý đến hơi thở của mình. Hãy thực hiện công việc này ở một nơi thật yên tĩnh, nơi bạn sẽ không bị quấy rầy.

Hãy ấn định các ưu tiên của mình

Tinh thần minh mẫn, sức khỏe khang kiện, cuộc sống sung túc đều là những cốt lõi của cuộc sống. Bạn không thể cảm thấy thành công được nếu cơ thể bạn đuối sức hoặc tinh thần bị căng thẳng quá mức. Hãy lấy sức khỏe làm ưu tiên số một. Nhiều người đã hủy hoại bản thân mình bởi cứ cố bắt ép mình phải ngồi thiền và tập thể dục cho bằng được trong khi thời gian biểu làm việc thì quá tất bật. Nếu bạn muốn thành công, hãy sắp xếp lại cách sống của mình cho phù hợp với các chương trình tập luyện sức khỏe. Phải coi nó là điều quan trọng nhất trong danh sách “phải làm” của bạn. Bất kể điều kiện sức khỏe hiện giờ của bạn ra sao, bạn cũng vẫn có thể thực hiện những cải thiện nho nhỏ hàng ngày được như thường, và dần dần theo thời gian, bạn sẽ trông, cảm thấy và trở nên khang kiện hơn cũng như hạnh phúc hơn. Hãy bắt tay đi nào. Bạn xứng đáng được hưởng điều đó.

Lòng hăng say và thích thú

Hãy có lòng thích thú đối với cuộc đời. Lời tựa của quyển sách này cũng có nói, “Đây là cuộc đời bạn chứ không phải cuộc sống thử!”. Cho nên phải nhiệt tình lên.

Tôi nhớ có lần đang ngồi trong văn phòng để đợi một cuộc hẹn thì cô thư ký của tôi đẩy cái máy tính của cô ấy lại và, với một tiếng thở dài thườn thượt, cô ấy tuyên bố, “Chà, lại hết một ngày nữa rồi”. Tôi nghĩ thầm trong bụng “Thật tội nghiệp”. Điều đó cứ như thể cô ấy chỉ đánh dấu các ngày lần lượt từ một cho đến hết cuộc đời mình. Đây có phải là cách để sống không? Tôi không nghĩ như vậy. Tôi biết bạn không muốn sống một cuộc đời như vậy, bằng không bạn đâu có chịu đọc quyển sách này. Sống có nghĩa là phải thưởng thức. Cuộc đời rất thú vị. Nếu bạn không tin tôi, xin cứ quan sát một đứa trẻ thì sẽ thấy.

Thông qua đôi mắt của một đứa trẻ

Vào một buổi trưa nắng mùa hè, tôi đã có một kinh nghiệm hết sức tuyệt vời khi được cùng thả bộ với một cháu bé, con của người bạn tôi. Bẵng đi một thời gian dài, chung quanh tôi đã không có một cháu nhỏ nào và tôi cũng đã quên đi cảm giác các cháu bé vui thích với cuộc

sống đến độ nào. Chẳng có điều nào là quen thuộc hay bình thường đối với một đứa bé ba hay bốn tuổi cả. Chúng đều nhìn thấy sự tuyệt vời ở tất cả mọi điều trong cuộc sống. Tôi nhớ có khi chúng tôi đã dừng lại để quan sát một con côn trùng đang đi ngang qua lề đường. Chẳng có điều gì thoát khỏi cháu. Tất cả đều rất thú vị và đáng quan tâm.

Phải là ở đây, ngay bây giờ

Các đứa trẻ rất nhiệt thành, bởi chúng sống ngay trong giờ phút hiện tại. Chúng không bao giờ dằn vặt mình vì những lỗi lầm chúng đã gây ra ngày hôm qua, chúng cũng chẳng hề băn khoăn hay bận tâm về ngày mai. Chúng sống ở ngay đây, ngay bây giờ.

Chúng ta càng tự nhắc nhở mình phải sống ngay đây – ngay bây giờ nhiều bao nhiêu, chúng ta càng hạnh phúc và thành công bấy nhiêu.

Hãy học sống trong giây phút hiện tại. Mỗi ngày, khi tôi thức dậy, tôi đều dành ít phút cầu xin Thượng Đế hãy chỉ dẫn tôi có hành động đúng đắn cho ngày hôm nay. Tôi hỏi, “Con làm cách nào để có thể tận dụng nhiều nhất cái ngày quý báu này?”. Càng chú tâm nhiều vào ngay bây giờ bao nhiêu, tôi càng có cảm nhận tốt đẹp hơn và hoàn thành được nhiều điều hơn bấy nhiêu.

Những lúc tôi “xoay tròn theo các bánh xe của mình” là những lúc tôi sa vào thói cố gắng thay đổi cái gì đó ngoài tầm kiểm soát của tôi, như quá khứ chẳng hạn, hay phiền muộn, băn khoăn về biến cố tương lai nào đó. Hãy sống ngay trong hôm nay. Tôi có đọc được một bài thơ giúp tôi ghi nhớ điều này:

Hôm qua là lịch sử

Ngày mai là điều bí ẩn

Hôm nay là quà tặng

Đó là lý do tại sao nó được gọi là hiện tại!

Hãy dừng lại và thưởng thức hương hoa hồng

downloadsachmienphi.com

Bạn ngừng lại và để ý xem thấy được bao nhiêu niềm vui và cái đẹp của cuộc sống vào mỗi ngày? Bạn có nhìn thấy cảnh mặt trời lên hết sức rực rỡ chưa, lúc những tia sáng đang xuyên qua bầu trời sáng sớm? Bạn có hít thở sự trong lành của không khí và ánh nắng ban mai chưa, mặc dù chỉ trong chốc lát, trong cảnh tuyệt mỹ của một ngày mới? Hay có phải bạn đang quá bận rộn chuẩn bị để đi làm? Bạn có dành thời giờ, như người ta vẫn thường nói, để ngừng lại và thưởng thức hương hoa hồng không?

Chưa bao giờ có người nào trước lúc lâm chung nói rằng họ thích dành nhiều thời giờ hơn cho công việc cả. Hãy dành thời gian để hưởng thụ

cuộc sống. Hãy tập có thói quen để ý đến những điều mắt thấy tai nghe nhỏ nhỏ hàng ngày trong thế giới của bạn.

Còn về công việc của bạn thì sao? Có phải bạn đang rất thích thú và nhiệt thành với những gì mình đang làm chẳng? Hay bạn cũng giống như cô thư ký đó, chỉ cố gắng cho “qua ngày đoạn tháng” mà thôi?

Có quá nhiều người trong xã hội chúng ta, nói theo Henry David Thoreau, đang “sống một cuộc sống tuyệt vọng lặng lẽ”

Hãy tỉnh dậy

Hãy có lòng thích thú đối với cuộc sống của mình. Khi ai đó hỏi bạn có khỏe không, thay vì chỉ đơn thuần nói rằng “Cũng tạm thôi” hay “Khỏe”, hãy cố gắng nói rằng “Thật tuyệt vời!”. Hãy nói lời đó bằng lòng say mê và bạn sẽ ngạc nhiên khi cảm thấy tuyệt vời biết dường nào, kết quả của câu trả lời như vậy.

Hãy đi đứng bằng lòng nhiệt thành. Hãy tạo sức bật trong bước chân của bạn và hãy đứng thẳng người lên. Đây là cuộc đời bạn. Hãy sống với tất cả nhiệt huyết của mình!

Hãy nỗ lực nhảy ra khỏi giường vào mỗi buổi sáng, bằng sự hy vọng về một ngày mới thay vì kéo lê thân mình trong thái độ phàn nàn. Hãy

nhìn mỗi ngày như một món quà tặng. Norman Vincent Peal có ghi lại một đoạn sau đây trong Thánh Kinh có thể giúp bạn thức giấc với cảm giác hy vọng và vui vẻ: “Đây là ngày mà Thượng đế đã tạo ra. Chúng ta sẽ vui hưởng và thích thú sống trong nó”. Việc đọc nhắm đoạn này trước tiên sau khi thức dậy giúp tôi bắt đầu một ngày bằng thái độ tích cực.

Những câu hỏi

Trong quyển sách đầu tay của tôi, *Handbook to a Happier Life* (Sổ tay để sống đời hạnh phúc hơn), bạn có thể tìm thấy những câu hỏi vào buổi sáng. Đây là những câu hỏi đặt ra để giúp bạn tạo nên một khung tâm thức tích cực cho mình. Hãy hỏi những câu như: Tôi sẽ hưởng được sự thích thú gì ở ngày hôm nay? Tôi đang tìm kiếm gì ở ngày hôm nay? Tôi phải biết ơn những gì? Những gì đang làm cho tôi hạnh phúc? Hãy tìm điều gì đó trong công việc của mình khiến bạn thấy phấn chấn. Hãy tìm điều gì đó mà bạn đang muốn tìm kiếm để thử nghiệm trong ngày hôm nay và hãy tập trung vào nó trong ít phút trước khi ngồi dậy.

Việc làm như vậy sẽ giúp bạn đạt được một tâm trạng đầy tích cực, hy vọng và say mê. Hãy nhớ, các câu hỏi của chúng ta quyết định những

gì chúng ta sẽ nhắm vào, và những gì chúng ta tập trung vào sẽ quyết định chất lượng của những điều chúng ta trải qua.

Nếu bạn đang bước trên đường trong một thành phố lớn, bạn có thể chú ý vào nét đẹp của những tòa cao ốc hay bạn có thể để ý đến nhà để xe và rác rến. Sự chọn lựa của bạn sẽ ảnh hưởng rất lớn đến kinh nghiệm của bạn đối với thành phố đó.



Chương 6

Nỗi sợ và lòng tin

“Bạn có thể thất vọng nếu bạn quá tin, nhưng bạn sẽ sống trong day dứt nếu bạn thiếu lòng tin”.



Frank Crane

Nếu bạn muốn có cuộc đời mà bạn mong muốn và đáng được hưởng, bạn phải học cách vượt qua những nỗi sợ hãi của mình. So với những yếu tố khác, sự sợ sệt là kẻ phá hoại nguy hiểm nhất đối với các ước mơ và làm cho nhiều người không thể có được những gì họ mong muốn. Nó ngăn bạn không hành động cần thiết cho sự thành công của mình, cũng như có thể khiến bạn chôn chân tại nơi bạn đang đứng.

Khi hành động trong thái độ sợ sệt, chúng ta thấy căng thẳng, đồng thời còn làm lưu lượng máu trong não giảm đi, một điều góp phần làm tình huống thêm phức tạp hơn. Bây giờ, không chỉ chúng ta mang tâm trạng sợ sệt, mà suy nghĩ lẫn năng lực giải quyết vấn đề cũng bị cản

trở rất nhiều. Tôi không thể không nhấn mạnh tầm quan trọng của việc phải học cách phá bỏ, tránh né, phớt lờ, chấp nhận hoặc bất kỳ điều gì khác để vượt qua nỗi sợ và hành động.

Có một cách để làm được như vậy, đó là phát triển một lòng tin vững vàng, không gì lay chuyển được vào Thượng Đế, và hiểu rằng, chỉ cần chúng ta làm hết sức mình, mọi việc sẽ diễn ra trôi chảy. Xin lưu ý là tôi đã nói rằng “hãy làm hết sức mình”. Bởi rõ ràng có những hành động mà chúng ta có thể làm được trong bất kỳ tình huống nào, và chúng ta phải sẵn lòng thực hiện chúng. Tôi luôn thích ý tưởng rằng Thượng Đế có thể dời được núi, nhưng xin nhớ hãy mang theo xẻng.

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Các nỗi sợ tự nhiên

Thật thú vị khi biết rằng bẩm sinh chúng ta chỉ có hai nỗi sợ mà thôi. Sợ tiếng ồn và sợ bị té. Tất cả những nỗi sợ khác do chúng ta học mà có. Chúng ta thường bảo với trẻ nhỏ đừng có làm những điều gì đó bởi sợ chúng có thể bị tổn thương. Đôi khi nỗi sợ này là đúng. Như trong trường hợp dạy một đứa bé đừng có hấp tấp băng qua đường. Thế nhưng, đôi khi tuy là do lòng tốt thật, nhưng chúng ta lại trở nên dè dặt quá đáng và có thể thật sự gây tê liệt cho tính

hiếu kỳ tự nhiên của đứa bé. Khi chúng lớn lên thành người lớn, chúng mang theo sự sợ sệt bên mình và có thể tạo thành thói quen là không dám thử thách những điều mới mẻ, hay không dám thay đổi hiện trạng. Khi trưởng thành, thái độ miễn cưỡng không dám thử thách những điều mới mẻ thật ra chính là nỗi sợ bị thất bại của chúng ta.

Mạo hiểm

Nếu chưa bao giờ mạo hiểm, bạn không thể nào thất bại được. Nhưng rủi thay bạn cũng chẳng thể nào thành công được. Để trở thành con người mà bạn mong muốn, có nhiều khi bạn cần phải có những mạo hiểm nho nhỏ, có tính toán. Để được sống cuộc đời mà bạn đáng được hưởng, bạn sẽ cần phải đối mặt với các nỗi sợ của mình và hành động để vượt qua chúng.

Ba bộ mặt của nỗi sợ

Các nỗi sợ có khuynh hướng thuộc về ba loại sau. Sợ bị thất bại, sợ bị tổn thương và sợ không được hoàn mỹ. Tôi biết nỗi sợ thứ ba, nỗi sợ không được hoàn mỹ, có thể nghe hơi lạ, nhưng hẳn có nhiều lần chúng ta sẽ không chịu cố gắng làm điều gì đó bởi chúng ta đang mang lòng tin rằng chúng ta phải hoàn mỹ trong bất cứ điều gì

chúng ta làm. Chúng ta đã bị ước định, bị lệ thuộc vào thái độ tự phê phán mình và mong chờ những thành tích và kết quả không tưởng, trong khi thật ra, đúng như lời bài hát của Billy Joel, chúng ta cũng chỉ là những con người mà thôi.

Có bao nhiêu người trong các bạn không tham gia vào một hoạt động chỉ vì bạn cảm thấy mình “chưa đủ tốt”? Bạn có đang tránh chuyện khiêu vũ, hát, chơi thể thao hay diễn thuyết trước công chúng, chỉ đơn giản là vì bạn cảm thấy nhất thiết phải đạt mức hoàn mỹ, thậm chí ngay cả trước khi thử làm qua điều đó?

Hãy làm điều mà bạn đang sợ

Điều trở trêu là cách mà con người đạt mức vĩ đại trong những hoạt động này lại chính là cứ thực hiện ngay điều đó. Cách dễ dàng nhất để vượt qua nỗi sợ không được hoàn mỹ chính là tự cho phép mình kém hoàn mỹ. Hãy tự cho phép mình cảm thấy không vừa lòng với một hoạt động nào đó cho đến khi bạn thực hiện điều đó đủ lâu, để đạt được những kỹ năng cần thiết nhằm thực hiện được nó thật xuất sắc. Đừng cho phép thái độ cầu toàn của bạn ngăn không cho bạn nhập cuộc cũng như thưởng thức được nhiều hoạt động mà cuộc đời đang mang đến cho bạn. Bạn có thật sự tin rằng mọi tác phẩm

mà Van Gogh, Dali hay DaVinci đã vẽ đều là xuất chúng hết cả chẳng? Không chắc. Tôi dám đoán chắc rằng nếu bạn được nhìn thấy những nỗ lực ban đầu của họ, bạn sẽ thấy đấy là một “kém phẩm” hơn là một “tuyệt phẩm”.

Có phải Billy Joel hay Elton John đã nhả ra khỏi cái nôi trẻ con và bắt đầu viết những bài hát nổi tiếng không? Những nỗ lực ban đầu của họ có lẽ chẳng đáng ghi chép lại chút nào. Thực tế mà nói, Billy Joel đã từng cảm thấy thất bại ê chề, đến độ còn tính đến chuyện quyên sinh nữa. May thay, ông đã tìm được sự giúp đỡ và rồi tiếp tục bước tới để trở thành một trong những nhà soạn nhạc thành công nhất trong thời đại của chúng ta. Lúc còn là một đứa bé, có phải bạn chỉ cần thức dậy vào mỗi ngày và bắt đầu đi không? Tôi không tin đâu. Rất thường là trước tiên bạn phải biết bò cái đã, thế rồi bắt đầu tập đứng lên, trượt chân và té ngã. Sau một thời gian cố gắng và sai lầm, bạn cuối cùng mới thành công được. Sở dĩ ngày hôm nay bạn có thể bước đi được chính là vì bạn đã sẵn sàng chấp nhận sự kém hoàn mỹ của mình trong những cố gắng đầu tiên. Do đó, vào lần tới, khi nhạc bắt đầu trỗi lên, hãy bước ra sàn nhảy đi.

Hãy nhớ, khi bạn làm điều mà bạn đang sợ, thì cái sợ chắc chắn sẽ biến mất.

Sợ thất bại

Trong quyển *Handbook to a Happier Life* (Sổ tay để sống đời hạnh phúc hơn), tôi có viết thế này, “Chẳng có điều gì gọi là thất bại cả. Mọi hành động đều dẫn đến một kết quả”. Xin thử nghĩ xem. Bất kể bạn đang nỗ lực làm gì, nếu bạn có hành động, có thực hiện, bạn sẽ tạo nên một kết quả. Nó có thể không phải là kết quả bạn mong muốn, nhưng dù gì nó cũng vẫn sẽ là một kết quả.

Bạn không thể thất bại



Quá nhiều người trong chúng ta đã để cho nỗi sợ bị “thất bại” ngăn không làm gì cả. Điều này đặc biệt đúng đối với những người đang nghĩ đến chuyện mở ra một công việc làm ăn riêng cho mình. Câu hỏi, “Lỡ như tôi thất bại thì sao?” sẽ thỉnh thoảng xuất hiện ngay lập tức. Bằng cách này hay cách khác, chúng ta sẽ tự thuyết phục mình rằng mình sẽ chẳng thể thành công được ngay cả trước khi bắt đầu. Thế nhưng, tình trạng này hết sức bình thường, có thể hiểu được, bởi phần lớn chúng ta có thói quen suy nghĩ như vậy.

Phần lớn, nếu không muốn nói là tất cả, những doanh nhân thành công cũng đều có những khi phải trải qua cảnh “giật lùi” (thất bại). Điểm khác biệt chính là ở chỗ họ chỉ xem đấy là những bước lùi, trong khi những người không thành công thì

xem những kết quả như vậy là những thất bại, và rồi bỏ cuộc ngay cả trước khi họ có cơ hội để thành công.

Nếu bạn có cách nhìn khác đối với cái bị gọi là “thất bại” và xem nó thật ra chỉ là một bước lùi tạm thời hay cơ hội để học hỏi kinh nghiệm – bạn sẽ làm tăng cơ may thành công của mình lên.

Những thất bại vĩ đại

Khi đã thành công thật sự trong việc phát minh ra bóng đèn điện, sau khi đã trải qua gần 10.000 lần cố gắng, Thomas Edison đã được người ta phỏng vấn và hỏi ông tất cả những thử nghiệm đó có phải là những thất bại không, ông đã trả lời rằng, “Tôi đâu có bị thất bại. Tôi chỉ đơn thuần là tìm ra hàng vạn cách vốn sẽ không chế tạo ra được bóng đèn điện mà thôi”. Vào một lần khác, ông đã nói một cách hài hước rằng ông thành công là bởi vì ông đã xài hết những phương cách vốn sẽ chẳng có tác dụng.

Đôi khi kết quả mà bạn tạo ra khi vượt qua nỗi sợ thất bại của mình, thậm chí có thể còn nhiều hơn những gì bạn đang mong đợi. Christopher Columbus đã lên đường chỉ để tìm ra con đường ngắn nhất đến Ấn Độ, và rồi khám phá ra được Tân Thế Giới (tức châu Mỹ ngày nay). Vậy ông ta có phải đã thất bại không?

Giải pháp ba bước

Để phá bỏ nỗi sợ thất bại của mình, bạn phải bắt tay hành động, đánh giá kết quả và chỉnh sửa hành động của mình cho đến khi bạn đạt được kết quả mình mong muốn.

Một chiếc máy bay đi từ San Francisco đến Maui chỉ đi đúng đường bay trong khoảng 90% thời gian. Khó chịu, phải không? Trong thực tế, điều đó thật ra không thành vấn đề, bởi máy vi tính của máy bay thường xuyên thực hiện những điều chỉnh nhỏ trong đường bay cho đến khi chiếc máy bay đó hạ cánh an toàn xuống sân bay Hawaii. Trệch đường bay chỉ là một phần của tiến trình, và điều đó hoàn toàn tự nhiên.

Bạn cũng có thể làm như vậy. Bằng cách đánh giá kết quả các hành động của mình, đồng thời loại bỏ những gì vô dụng và nhấn mạnh vào những gì có tác dụng, bạn có thể tạo ra những kết quả mà bạn đang chờ đợi. Điều này hữu dụng trong vấn đề sức khỏe, thể lực, quan hệ lẫn trong việc đầu tư kinh doanh của bạn.

Sợ bị tổn thương

Nỗi sợ bị tổn thương, va chạm, đau đớn, bối rối, bị cười hay bị tác động đến bản ngã là một nỗi sợ khác nữa mà bạn cần phải khắc phục nếu muốn trở thành tất cả những gì bạn có khả năng trở thành.

Bạn sẽ chẳng bao giờ biết được tiềm năng thật sự hay sống đời trọn vẹn nhất nếu bạn không sẵn lòng liều lĩnh với một số tổn thương nhỏ, thực tế hay tưởng tượng. Tôi không có ý đề nghị bạn hãy tự đặt mình vào chỗ nguy hiểm có thể bị tổn thương đến thân thể, hay bạn phải đánh cược mọi thứ bạn đang có và gánh chịu cảnh tan hoang về tài chính.

Tôi có ý muốn nói đến những tổn thương “nhỏ nhỏ” – thường là đối với cái tôi của chúng ta – nảy sinh từ việc bước ra khỏi cái vỏ ốc an toàn và tiện nghi của mình để dám chấp nhận những mạo hiểm. Sau đây là một ví dụ từ chính bản thân tôi. Khi tôi viết quyển sách đầu tay của mình, tôi đã sống trong một không gian hết sức thoải mái, hết sức an toàn, được mệnh danh là nơi để viết sách. Tôi có thể nói với mọi người, “Tôi đang viết sách”. Nó thật an toàn, thật chắc chắn. Tôi không thể thất bại hay bị khước từ chừng nào tôi vẫn còn ở trong giai đoạn đang viết.

Không may là, trừ phi tôi sẵn lòng chấp nhận rủi ro bị khước từ, bằng không tôi sẽ vẫn là người duy nhất được đọc quyển sách đó!

Để trải qua được hết những cảm xúc tuyệt vời và những thắng lợi có được từ việc trở thành một tác giả thành công, tôi phải bước ra ngoài vùng an toàn của mình, xuất bản quyển sách đó, và rồi bán nó.

Chừng nào tôi vẫn còn trong giai đoạn “đang viết”, tôi cũng vẫn còn hết sức an toàn. Thế nhưng, để thành công, tôi phải mạo hiểm. May cho tôi là quyển *Handbook to a Happier Life* (Sổ tay để sống đời hạnh phúc hơn) đã hết sức thành công, và tôi đã được hưởng cảm giác thật tuyệt vời nảy sinh từ việc biết rằng người ta đang sử dụng điều tôi đã viết để thực hiện những thay đổi tích cực trong đời họ.

Đẹp bỏ nỗi sợ



Hãy cảm nhận nỗi sợ của bạn và tiến lên. Để cho thật đơn giản, xin cho phép tôi đề nghị những bước như sau:

1. Hãy đối diện với nỗi sợ của bạn.

Bạn không thể phủ nhận nỗi sợ của mình được. Nếu bạn sợ gọi điện thoại chào bán với những người bạn không hề biết, sợ một sự bất lợi rõ rệt nào đó trong việc làm ăn của mình, bạn cần phải hiểu biết nó.

2. Hãy phân tích nỗi sợ đó.

- Nỗi sợ nào đang ngăn giữ bạn khiến bạn không có được những gì mình đang muốn có?
- Điều xấu nhất nào có thể xảy ra nếu bạn nhảy xổ vào nó.
- Điều gì dễ xảy ra nhất?

- Bạn có thể sống với nó không nếu điều đó xảy ra?

3. Hãy hình dung sự thành công.

Hãy nhận ra hành động của bạn đang mang lại kết quả thành công.

4. Hãy phá bỏ cấu trúc.

Hãy làm điều gì đó. Hãy đứng lên và dạo bước trong phòng. Hãy hát, nhảy lên nhảy xuống, hãy làm điều gì đó với thân thể mình trong ít phút để khuấy động sinh lực của bạn lên.

5. Hãy nhảy xổ vào nó.

Một khi bạn cảm thấy đã mạnh mẽ hơn, hãy nhắc điện thoại lên và bắt đầu gọi. Một khi bạn đã nhập cuộc, đã ở bên trong tiến trình đó rồi, nỗi sợ sẽ tan biến. Tuy có thể bạn chẳng bao giờ hưởng được niềm vui của việc gọi điện thoại đến hết thấy những người xa lạ (như một số người), nhưng bạn sẽ ngắt ngang được nỗi sợ đủ lâu, đủ để gạt bỏ được nó sang một bên.

Bạn không thể mất những gì bạn đang không có

Còn một ý sau cùng này nữa về vấn đề sợ hãi. Nhiều khi người ta sẽ tránh làm điều gì đó vì nỗi sợ là mình sẽ không thành công, trong khi thực ra nếu họ *không thành công*, họ có lẽ sẽ ở

trong tình trạng không gì tệ hại hơn so với tình trạng hiện nay của họ.

Xin cho phép tôi được giải thích. Bạn đến dự một bữa tiệc, và khi bước vào phòng, bạn được nhìn thấy con người “hoàn mỹ” đó. Bạn muốn bước đến và mời họ khiêu vũ nhưng lại ngập ngừng, bởi bạn sợ họ sẽ từ chối. Xin suy nghĩ về điều này một chút. Nếu bạn bước đến, mời người đó khiêu vũ và người đó từ chối, vậy thì bạn sẽ đứng ở chỗ nào? Bạn vẫn sẽ đứng ở chỗ mà bạn đang đứng – tức là chẳng khiêu vũ gì hết! Bạn sẽ chẳng bị mất cái gì cả. Bạn không thể mất những gì mà bạn đang không có.

Trong kinh doanh, khi bạn đề cho nỗi sợ của mình ngăn cản bạn không gọi điện thoại để chào mời mua hàng, tình huống cũng giống y như vậy. Nếu bây giờ tôi chưa phải là khách hàng của bạn và bạn gọi điện thoại cho tôi để chào mời mua hàng, và tôi có từ chối thì tôi cũng vẫn chưa phải là khách hàng của bạn. Bạn không phải từ bỏ bất kỳ thứ gì cả, ngoại trừ cú va chạm nho nhỏ vào cái tôi của mình, điều mà bạn sẽ vượt qua được thôi.



Lòng tin

“Nếu người có lòng tin, người sẽ nhận được bất kỳ điều gì người muốn qua sự cầu nguyện”.

Mathieu 21:22

Cách hay nhất để vượt qua nỗi sợ chính là phải tạo một lòng tin mạnh mẽ và chắc chắn. Có một câu chuyện rất hay, đại khái là:

Nỗi sợ gõ cửa. Khi lòng tin trả lời, thì chẳng có nỗi sợ nào đứng ở đấy cả.

downloadsachmienphi.com

Tạo lòng tin mạnh mẽ

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Lòng tin là cảm giác biết, mặc dù bạn chưa thể thấy được kết quả, rằng mọi sự sẽ diễn ra vì lợi ích cao nhất của bạn. Như lời trích trong Thánh Kinh, “Nếu người có lòng tin, người sẽ nhận được bất kỳ thứ gì người muốn qua sự cầu nguyện”. Ở đây không nói rằng chỉ “một số điều người muốn có” thôi. Nó không nói “người sẽ nhận được đến một mức nào đó”. Mà là “mọi thứ”.

Lòng tin là “sự cảm nhận” ở bên trong rằng bạn sẽ đạt được kết quả mong muốn trong bất kỳ công việc nào. Nó là sự tin tưởng mặc dù bạn không có bằng chứng nào. Nó là sự tin cậy

và “trở thành như một đứa trẻ” trong lòng tin của mình.

Tin vào sự dẫn dắt bên trong của bạn

Trước đây, có nhiều lần tôi bị lúng túng và không biết phải làm gì kế tiếp nữa. Những lúc như vậy, có lẽ tất cả chúng ta đều trải qua một cuộc thử thách về lòng tin.

Khi đối diện với những thách đố như vậy, tôi tập trung vào mục tiêu của mình, hành động và “hãy làm đi và phó thác cho Trời”. Điều này tương tự như những gì Thánh Kinh đã nói, “Đức tin mà không hành động là đức tin chết”. Dường như lời đó rõ ràng đang muốn nói với tôi là hãy có lòng tin, hãy hành động và hãy tin tưởng rằng rồi mọi chuyện sẽ diễn ra trôi chảy.

Đôi khi chúng ta có thể cảm thấy mình không có đủ đức tin, hay chẳng có lòng tin chút nào. Điều đó thật vô lý. Xin hãy nghĩ về hết thảy những hành động của lòng tin mà bạn thực hiện hàng ngày thì sẽ rõ. Ở hình thức đơn giản nhất, bạn đã tỏ lộ lòng tin của mình qua mỗi lần bạn hít thở. Bạn đâu có băn khoăn gì về việc lần hít thở kế tiếp sẽ đến từ đâu, đúng như vậy không? Nhưng chúng ta lại thấp thỏm, băn khoăn không biết tiền đâu để trả tiền thuê nhà hoặc trả tiền góp mua xe.

Tôi đã từng ở trong những tình cảnh như vậy rất nhiều lần, đến độ tôi không dám nhớ nữa kia, và khi nhìn lại, giờ đây tôi chợt nhận ra rằng những khi mọi chuyện không diễn ra suôn sẻ, chính là vì tôi đã không có hành động gì theo lòng tin của mình.

Khi tôi sẵn lòng hành động và làm những gì mà qua trực giác tôi thấy là đúng, mọi chuyện lại diễn ra tốt đẹp.

Chúng ta không ưu tư phiền muộn với chuyện không biết ngày mai mặt trời có mọc hay không. Chúng ta có lòng tin và đức tin rằng nó sẽ mọc. Chúng ta lái xe chạy vào những con đường có hai làn xe xuôi ngược với tốc độ 60 dặm một giờ và tin tưởng rằng những chiếc xe khác cũng sẽ tuân theo chiều của con đường đã phân ranh đó. Chúng ta không thắc mắc. Chúng ta chỉ có lòng tin rằng mọi chuyện sẽ diễn ra tốt đẹp, và nó thường là như vậy. Thế thì, tại sao bạn cứ phải lo âu không cần thiết về phần đời còn lại của mình vậy?

Hãy tin vào Thượng Đế

Nếu bạn đang làm những gì mà trong thâm tâm bạn nghĩ rằng mình đúng, và bạn đang chăm lo cho vai diễn của mình trong vở kịch đời (nói theo cách nói của Shakespeare), thế thì bạn chỉ

cần đặt lòng tin vào Thượng Đế và biết rằng mọi chuyện sẽ diễn ra tốt đẹp.

Những gì tôi phát hiện được thật thú vị: những gì chúng ta cầu mong đều thể hiện ra được hết bởi đức tin của chúng ta.

Nếu bạn đang bắt tay vào cuộc để đạt được một kết quả, dù đó là trong chuyện sức khỏe, kinh doanh, quan hệ, tài chính, học vấn hay đời sống tinh thần, và trong thâm tâm bạn biết rằng điều gì đó sẽ xảy ra, cũng như bạn đang ôm giữ niềm tin không lay chuyển đó, thì nó tất phải, như lời của Thánh Kinh, xảy ra thôi.

Thành công của bạn tương ứng trực tiếp với lòng tin của bạn vào khả năng thành công của mình.



Chương 7

Lựa chọn và gắn bó

“Nhiệm vụ to lớn trong đời của tôi không phải là nhìn vào những gì đang nằm lơ lửng ở đằng xa, mà là làm những gì đang nằm rõ ràng trong tầm tay”.

Thomas Carlyle

downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Khi chúng ta bước đi trong cuộc đời mình, chúng ta thường có những chọn lựa – tốt có xấu có – làm ảnh hưởng đến nơi chúng ta đang đến. Như Yogi Berra, đại siêu sao bóng chày kiêm triết gia Mỹ, đã từng phát biểu với sinh viên tại đại học Harvard, “Khi các anh bước đi trong đời mình, các anh sẽ đến một ngã ba. Hãy đón nhận nó”. Tôi nghĩ những người như Yogi, tuy bằng cấp không có bao nhiêu, nhưng lại rất sâu sắc trong khi quan sát cuộc đời. Lúc nào mà chúng ta chẳng có những chọn lựa. Bộ quần áo nào, đi đâu, ăn gì, gặp ai và vân vân. Nhiều chọn lựa trong số đó được chúng ta đưa ra một cách vô

thức, xuất phát từ thói quen nhiều hơn bất kỳ thứ gì khác.

Hắn đã có nhiều lần bạn bước chân vào nhà hàng để ăn trưa và khi người hầu bàn hỏi bạn dùng gì, bạn liền trả lời không chút suy nghĩ, “À, cho tôi một hamburger, thịt rán và soda là được rồi”. Bạn có ngừng lại và tự hỏi mình thật sự muốn gì không, hoặc tốt hơn nữa là, món gì bổ ích cho cơ thể bạn? Có lẽ là không. Bạn có lẽ đã gọi món gì đó theo thói quen mà thôi.

Còn ở sở làm thì sao? Bạn vẫn đang có những chọn lựa tương tự đơn giản chỉ vì chúng là những lựa chọn quen thuộc chứ gì? Thử tưởng tượng một chút xem những gì sẽ xảy ra nếu bạn có một số chọn lựa mới; nếu bạn gọi một bữa ăn trưa thật sự bổ ích cho cơ thể bạn, thay vì chất nặng nó với những thức ăn nhiều chất béo, nhiều đường và nhiều cholesterol? Thử tưởng tượng sau khi làm việc xong, bạn về nhà và dành nhiều thời gian hơn cho gia đình, thay vì bật tivi lên hay mở máy vi tính để lên mạng. Còn về khả năng đưa ra những lựa chọn mới mẻ hoàn toàn cho công việc của bạn thì sao? Diễn giả kiêm tác gia nổi tiếng Zig Ziglar có nêu ý kiến như thế này: nếu hôm nay bạn đi làm đơn thuần chỉ vì bạn đã đi làm vào ngày hôm qua, có lẽ bạn nên suy nghĩ lại những chọn lựa của mình.

Suy nghĩ lại

Hãy bắt đầu đánh giá những chọn lựa mà bạn đang thực hiện trong cuộc sống hàng ngày của mình. Hãy đặt dấu hỏi xem chúng có đang được dẫn dắt đi đến nơi mà bạn muốn đến hay không. Hãy viết vào sổ ghi chép của bạn một số lựa chọn mới mà bạn có thể chọn và hãy bắt tay thực hiện chúng. Nếu bạn đang đứng trong vết lún về tài chính và đang muốn thoát khỏi đó, bạn sẽ đưa ra những lựa chọn mới ra sao để thực hiện điều này? Còn về việc đánh đổi thời gian xem tivi để có được cơ hội làm ăn mới thì sao? Bạn có thể bắt đầu bằng một công việc bán thời gian, với sự đầu tư một hai tiếng đồng hồ mỗi chiều tối, và rồi xây dựng nó thành một công cuộc kinh doanh trọn thời gian mà nó có thể đủ sức mang đến cho bạn một sự độc lập về tài chính và một cuộc sống dư dả.

Nếu bạn muốn giảm cân, bạn có thể chọn đi bộ thay vì ăn thức ăn trắng miệng. Bạn muốn có sự cảm thông và hòa hợp nhiều hơn trong gia đình ư? Tại sao không bắt chước những gì mà một số gia đình đang làm và dành ra mỗi tuần một buổi tối để hết thảy những người trong gia đình đều có mặt, cùng quây quần bên nhau để chuyện trò và chia sẻ cảm xúc cho nhau. Một số gia đình còn mời khách đến dự và biến những tối như vậy thành một dịp vui.

Bằng cách trở nên có ý thức hơn đối với những chọn lựa mà mình đang đưa ra vào mỗi ngày, chúng ta có thể lựa chọn được những thức ăn, những sinh hoạt và những tình huống sẽ giúp chúng ta tạo ra cuộc đời mà chúng ta mong muốn cũng như xứng đáng được hưởng. Chính những lựa chọn nho nhỏ có vẻ hết sức bình thường mà chúng ta đưa ra hàng ngày, đã định hình nên con người mà chúng ta đang trở thành. Cuộc sống hôm nay của bạn chính là tổng số của những lựa chọn mà bạn đã đưa ra cho đến thời điểm đó. Để thay đổi cuộc đời mình, bạn hãy có những lựa chọn mới.

downloadsachmienphi.com

Lựa chọn có ý thức

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Sau đây là một kịch bản diễn hình có thể có tác động lớn đến sức khỏe của bạn. Giả sử bạn đang khát. Suy nghĩ đầu tiên của bạn là uống một chai soda. Nhưng vì bạn đang trở nên có ý thức hơn đối với những chọn lựa của mình và đang hành động, chứ không phải phản ứng, nên bạn bèn chọn một ly nước lọc. Bạn thậm chí có thể tự nhủ sẽ dùng soda sau khi uống xong ly nước đó, nếu muốn. Xác suất là ly nước lọc đó sẽ làm bạn hết khát và bạn sẽ không còn cần uống soda nữa. Với sự phân biệt đơn giản này, bạn đã có sự chọn lựa thiên về sức khỏe và khi làm như vậy bạn cũng tiết kiệm được một ít tiền. Giả sử

nếu bạn lấy khoản tiền mỗi ngày đó, hay mỗi lần bạn nghĩ đến việc uống soda đó, và gửi nó vào một tài khoản tiết kiệm có hưởng lãi. Qua độ vài năm là bạn đã có thể tích lũy được một khoản tiền nho nhỏ từ hành động đơn giản này.

Theo thời gian, những lựa chọn thường nhật đơn giản như vậy sẽ giúp cho bạn sống đời hạnh phúc hơn, khỏe mạnh hơn, cũng như thỏa mãn hơn.



Hết lòng gắn bó với mục tiêu

downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

*Đ*ặc trưng phân biệt người thành công với đa số còn lại chính là người thành công hết lòng gắn bó với những giấc mơ và mục tiêu của mình. Những người thành công sẽ không dễ dàng chịu bỏ cuộc khi những dấu hiệu khó khăn đầu tiên bắt đầu xuất hiện – họ vẫn kiên trì. Những người thành công không hề chịu nhượng bộ trước sự lười biếng và thái độ chần chừ, bởi họ đã tạo dựng được một mức độ gắn bó mạnh mẽ còn hơn cả sự thôi thúc của thái độ uể oải, chây lười. Bạn biết có bao nhiêu người lao vào kinh doanh bằng tất cả lòng háo hức của một đứa trẻ vào buổi sáng lễ Giáng sinh chỉ để rồi sự hào hứng đó tan

biến ngay từ trở ngại đầu tiên không? Bạn có lẽ cũng đã như vậy. Tôi biết tôi cũng vậy. Có những khi tôi đã táo bạo nhảy vào một cuộc làm ăn, để rồi từ bỏ ngay trong lần vấp ngã đầu tiên, bởi tôi đã không tạo được thái độ hết lòng gắn bó đối với việc thực hiện nó.

Hãy làm đi

Cách đây mấy năm, tôi có tính đến chuyện tham dự vào một câu lạc bộ sức khỏe, nhưng khi nghĩ đến việc mùa đông sắp đến và tôi biết mình đâu đã dễ gì chịu vất vả công đi đến chỗ đó một tuần mấy lần. Tôi đã không hết lòng gắn bó với mục tiêu của mình. Thế nhưng, vào năm sau, tôi bắt đầu mệt mỏi với thân thể và sức khỏe của mình. Vậy là một lần nữa tôi lại tính đến chuyện tham gia câu lạc bộ sức khỏe ấy. Tôi phải làm một điều gì đó. Lần này thì tôi có tham gia. Tôi đặt ra các mục tiêu và tạo dựng một sự quyết tâm theo đuổi đến cùng. Tôi biết mình đã có được sự gắn bó cần thiết khi mà vào một buổi sáng nọ, lúc 6 giờ sáng, với nhiệt độ dưới không độ ngoài trời, tôi thấy mình vẫn thay quần áo và đi đến câu lạc bộ đó.

Tôi thay đổi

Điều gì đã xảy ra? Mọi điều kiện cũng đều y như trước. Điều duy nhất thay đổi chính là tôi.

Tôi đã có sự quyết tâm mạnh mẽ rằng bất kể điều gì, bất kể thời tiết hay hoàn cảnh nào khác có ra sao, tôi cũng sẽ theo đuổi chương trình của mình. Tôi thành công trong việc đạt được sức khỏe mỹ mãn hơn và trở nên có thân hình gọn gàng hơn là vì tôi đã hết lòng gắn bó với mục tiêu mình đề ra. Đoạn sau đây trích từ lời của triết gia Đức Goethe nói lên sức mạnh của sự quyết tâm gắn bó.

*Cho đến khi người ta có lòng gắn bó,
sẽ có sự chần chừ,
cơ hội để rút lui,
luôn luôn là vô tích sự.*

downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

*Liên quan đến tất cả hành vi chủ động
có một sự thật sơ đẳng,
việc quên nó giết chết
vô số ý tưởng và vô số kế hoạch
Rằng vào phút người ta dứt khoát tạo quyết tâm,
khi ấy mệnh trời cũng chuyển động theo.*

*Hết thấy mọi sự việc đều xảy ra để giúp cho
người đó
những sự việc vốn sẽ chẳng bao giờ xảy ra
nếu người đó không quyết tâm.*

*Cả dòng thác biến cố tuôn tràn từ quyết định đó,
đồng thời còn nảy sinh rất có lợi cho người đó
những sự cố và những cuộc gặp gỡ bất ngờ, lần
sự giúp đỡ vật chất mà không một ai
dám mơ là mình sẽ có được.*

*Bất kỳ bạn có thể làm gì, hay
bạn có thể ước mơ gì, cũng hãy bắt đầu đi.
Sự dũng cảm có thiên tư, sức mạnh,
và phép màu bên trong nó.*

Johann Wolfgang Von Goethe

downloadsachmienphi.com

Còn bạn thì sao?

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Chấp nhận mạo hiểm

Có khi bạn sẽ phải sẵn lòng “chấp nhận mạo hiểm”. Có một câu tục ngữ xưa rằng nếu bạn không sẵn lòng chấp nhận điều gì đó, bạn sẽ thất bại trong bất kỳ chuyện gì. Bạn sẵn lòng chấp nhận cho điều gì? Bạn có sự chính trực để theo đúng các giá trị của mình và hết lòng gắn bó bất kể nó là gì không? Tôi tin là bạn đang làm như vậy. Bất kể ước mơ và mục tiêu của bạn là gì, chính mức độ gắn bó hết lòng của bạn mới là điều sẽ làm cho tất cả chúng biến thành hiện

thực. Có phải bạn sẽ sẵn lòng tiếp tục các nỗ lực của mình và không hề từ bỏ? Nếu bạn đang bắt tay vào công cuộc làm ăn của mình hay đang dự tính thực hiện nó, liệu bạn sẽ dám đánh liều với sự phản bác, những bước giật lùi có thể có, và vâng, cả sự thất bại nữa, để theo đuổi giấc mơ của mình không? Liệu bạn có chấp nhận mạo hiểm và nhất định không chịu từ bỏ, bất kể nó có ra sao không? Nếu bạn có thể thành thật trả lời có cho câu hỏi này, bạn sẽ làm tăng cơ hội thành công của mình lên rất nhiều. Tôi thậm chí còn đi xa hơn thế nữa để dám nói rằng, với tất cả những điều kiện đều như nhau, người có sự gắn bó mạnh mẽ nhất sẽ thành công, trong khi tất cả những người khác thất bại. Đúng như lời của Goethe đã nói qua đoạn trích ở trên, “Một khi bạn đã quyết tâm, ngay mệnh trời cũng sẽ chuyển động theo”.

Jimmy, nhà in

Anh bạn tôi, Jimmy, đã nghĩ việc để mở một doanh nghiệp riêng cho mình. Trong thời gian anh ấy khởi nghiệp, tôi đã hỏi anh cảm thấy thế nào về sự thách đố mới của mình. “Tôi sẽ dành cho nó sáu tháng”, anh đáp, “và nếu nó không ra tích sự gì, tôi sẽ làm công việc khác”. Như các bạn cũng có thể đoán, anh đã từ bỏ việc kinh doanh đó chỉ sau khoảng bốn tháng. May thay, câu chuyện đó lại có một kết thúc hạnh phúc.

Anh đã cùng vợ bắt đầu một cuộc phiêu lưu mới. Họ mở một cơ sở in ấn mới. Lần này thì con cái họ đang chơi ở phòng đợi, còn vợ anh thì đang sắp chữ. Khi tôi hỏi anh cảm thấy ra sao về cuộc đầu tư mới của mình, anh bảo “Hết sức tuyệt vời!”. Anh đã kể với tôi rằng họ đã thực hiện mọi thứ đầu vào đấy và sắp sửa làm cho nó thành công. Lần gần đây nhất, khi tôi đến thăm, họ đang thuê một vài công nhân, đã mở rộng thành một cơ ngơi lớn hơn và đang hoạt động đến hai ca làm việc. Rõ ràng, mức độ gắn bó của họ đối với công việc kinh doanh thứ hai đã cho phép họ xây dựng nên một doanh nghiệp thành công.

Khi mọi chuyện diễn ra không đúng như bạn mong muốn, chính mức độ quyết tâm gắn bó của bạn đang bị thử thách. Nếu sự quyết tâm gắn bó của bạn mạnh mẽ, bạn sẽ chịu đựng được đến cùng, bất kể đang xảy ra điều gì. Cho dù bạn đang trong một mối quan hệ mới, đang khởi sự một cuộc làm ăn, hay muốn giảm một vài cân, nguyên tắc đó cũng đều như nhau cả. Bạn phải hoàn toàn hết lòng nếu bạn muốn thành công.

Đốt bỏ những cây cầu

Bây giờ, giả sử bạn đang muốn bắt tay thực hiện một công cuộc làm ăn riêng của mình. Đó đang là một ngành nghề phổ biến và nhiều người

đang đứng trước những thách đố cũng như đang gặt hái được những thành quả của việc tự làm chủ lấy mình.

Như vậy, bạn phải quyết tâm gắn bó cho đến lúc thành công. Trong tác phẩm thuộc hàng kinh điển của mình, *Think and Grow Rich* (Suy nghĩ và làm giàu), Napoleon Hill có đề cập đến ý “Hãy đốt bỏ hết các cây cầu của bạn”. Lý do khiến ông đề nghị như vậy là vì, nếu bạn không còn chọn lựa nào khác, bạn sẽ sử dụng hết tất cả tài năng và công sức của mình để hoàn thành những gì bạn đang mong muốn. Hãy cẩn thận với cái bẫy lựa chọn thiếu dứt khoát. Cung cách này đã gây thất bại cho nhiều người rồi. Bạn phải quyết tâm gắn bó. Có nhớ chuyện anh bạn Jimmy của tôi không? Khi nghiêm túc, anh ấy đã thành công.

Dĩ nhiên, nếu bạn có thể xây dựng được doanh nghiệp của mình trong khi vẫn giữ được sự an toàn nhờ một công việc làm chính thức và có đồng lương, bằng bất cứ giá nào cũng hãy cứ làm như vậy đi. Có chấp nhận thêm mạo hiểm cũng chẳng hề gì nếu bạn đang chẳng có gì. Thường thì chồng hay vợ sẽ tiếp tục đi làm, trong khi người kia đứng ra gánh công việc làm ăn đó. Điều này giải tỏa được một số áp lực và cho phép dành nhiều thời giờ cho doanh nghiệp mới đó phát triển.

Tăng cường sự gắn bó của bạn

Thế thì, làm thế nào bạn có thể tăng cường mức độ quyết tâm gắn bó của mình đây? Bạn sẽ tự động viên mình như thế nào để hành động, ngay cả khi đối diện với nghịch cảnh? Điều gì sẽ lôi bạn ra khỏi giường và tập thể dục trong một buổi sáng mùa đông giá rét thay vì kéo chăn đắp kín đầu và nằm lăn qua lăn lại? Điều gì sẽ thúc đẩy bạn thực hiện những cuộc gọi điện thoại chào hàng khác mặc dù ba người mới đây đã từ chối bạn? Bạn sẽ thuyết phục mình ra sao trong việc dành khoảng thời gian hết sức quan trọng để quây quần cùng với gia đình, trong khi bạn bè của bạn đều đang đi đánh gôn hết cả rồi?

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Lực đòn bẩy

Câu trả lời của bạn sẽ bị quyết định bởi độ lớn của lực đòn bẩy mà bạn có thể sử dụng để giữ vững cũng như hỗ trợ cho quyết tâm của bạn. Chúng ta cần phải thừa nhận rằng, mọi điều chúng ta đang làm hoặc là để giành được sự vui thú hoặc để tránh sự khổ sở. Để tạo dựng một sự quyết tâm gắn bó mạnh mẽ và kiên định, chúng ta cần phải giành được lực đòn bẩy cho bản thân mình. Những người khác đã từng dùng khái niệm đơn giản này để động viên chúng ta. Ông chủ của chúng ta đã làm như vậy khi nói những lời đại

loại như, “Fred này, nếu anh hoàn thành được chỉ tiêu bán hàng tháng giêng, anh sẽ được hưởng tiền thưởng là 4%”. Bạn cân nhắc giữa lợi ích (vui thú) với hệ quả (đau khổ) và quyết định bạn sẽ làm gì. Sự vui thú đạt được lớn hơn sự đau khổ nếu yếu tố động viên (phần thưởng) đủ lớn, bạn có thể hoàn thành bất kỳ mục tiêu nào. Nếu tôi yêu cầu bạn đi bộ 25 dặm vào ban đêm, giữa lúc trời mưa tầm tã và tặng bạn 100 đôla làm phần thưởng, bạn có thể sẽ chẳng thèm thực hiện điều đó. Thế nhưng, nếu tôi thay đổi phần thưởng đó và đề nghị mức thưởng là 100.000 đôla, xác suất lớn nhất là bạn sẽ đi ngay trước khi tôi kịp nói hết câu.

Bạn hãy để ý sẽ thấy rằng trong lãnh vực bán hàng chuyên môn có tính cạnh tranh cao, những người đạt thành tích cao nhất và những người thành công đều được thưởng những phần thưởng xứng đáng cho những nỗ lực của họ. Điều này đôi khi là một thứ động lực tuyệt vời còn hơn cả tiền bạc.

Nhưng, có một số người được động viên nhiều hơn bởi nỗi sợ bị mất mát (tức sự khổ sở) chứ không phải lời hứa phần thưởng. Tuy vậy, nguyên tắc này vẫn luôn luôn đúng.

Các cháu bé phản ứng theo cùng cách đó. Nếu bạn đề nghị một cậu bé hay cô bé chọn giữa cắt cỏ và được ăn thức ăn tráng miệng, với không

cắt cỏ và quên chuyện thức ăn tráng miệng đi, có lẽ cỏ nhà bạn đang mọc cao lắm rồi đấy. Trái lại, nếu bạn thay đổi kết quả là không cắt cỏ và không được chơi đùa trong một tuần lễ, rất thường là chúng sẽ đi cắt cỏ. Phần đông người ta sẽ phản ứng tốt hơn với sự động viên tích cực.

Bài tập – quyết tâm gắn bó

Bạn sử dụng nguyên tắc lực đòn bẩy này để làm tăng sức mạnh cho lòng quyết tâm gắn bó của bạn như thế nào? Thật ra, điều này hết sức đơn giản. Trong sổ tay của mình, bạn hãy viết một hay hai đoạn ngắn gọn nhất tất cả những lợi ích mà bạn sẽ biến thành hiện thực khi quyết tâm gắn bó và đạt được mục tiêu của mình. Hãy kể hết nó ra. Nên nhớ, chúng ta phải liên kết thật nhiều sự thích thú để tiếp tục gắn bó. Đối với mục tiêu kinh doanh, lợi ích của bạn có thể là tất cả những thứ mà bạn có thể mua được cho mình lẫn cho gia đình bằng số tiền kiếm thêm được. Hãy liệt kê chúng ra. Đó có thể là những địa điểm xa xôi mà bạn có thể đến tham quan, cùng niềm thích thú mà bạn sẽ trải qua ở đó. Có thể đó là thời gian dư dả mà bạn có thể dành cho những người thân yêu của mình, hay đó có thể đơn thuần chỉ là cảm giác tự do khi biết rằng bạn đang làm chủ

được chính vận mạng của mình. Bất kể nó là gì, hãy cứ viết hết nó ra.

Nỗi khổ thất bại

Kế tiếp, ở một trang khác, hãy viết ra tất cả nỗi khổ mà bạn sẽ gặp phải nếu bạn không chịu theo đuổi đến cùng. Bạn sẽ bị mất những gì? Những gì bạn đã mất khi không đạt được mục tiêu này? Kết quả sẽ ra sao nếu bạn không chịu gấn bó cho đến cùng? Có thể kết quả đó sẽ có nghĩa rằng bạn vẫn tiếp tục chôn chân trong công việc mà chẳng hề thích, làm việc cho một ông chủ mà chẳng thấy đáng kính trọng chút nào, và làm công việc đó hết ngày này sang ngày khác trong suốt 20 năm nữa hoặc nhiều hơn thế.

Nhịp bước tương lai

Nếu bạn muốn đạt được nhiều quyết tâm hơn cho mục tiêu sức khỏe, hãy hỏi mình, “Tôi sẽ ra sao và cảm thấy như thế nào trong mười, hai hay ba mươi năm nữa nếu ngay bây giờ tôi không bắt tay vào thực hiện việc đó?”. Tôi tự hỏi như vậy và nhìn thấy rõ ràng tình trạng sức khỏe và thân thể của tôi sẽ ra sao trong 30 năm nữa, cho nên, việc tập thể dục ngay từ bây giờ đã tác động đến tôi rất nhiều, đến độ tôi liền xỏ ngay vào đôi giày thể

thao và mở cửa bước ra ngoài ngay cả trước khi tôi hoàn thành bài tập này. Đây là cách đây mấy năm, và kể từ đó tôi đã vẫn tiếp tục tuân thủ một chương trình tập thể dục đều đặn. Một khi tôi thấy mình sa đà vào thói quen lười biếng cũ (và tất cả chúng ta ai chẳng có lần bị vướng mắc vào điều này), tôi chỉ cần lặp lại bài tập ghi ra giấy này và sự động viên lẫn lòng quyết tâm gắn bó đã quay trở lại với tôi. Trong bất kỳ chuyện gì, nhất là trong vấn đề sức khỏe và tập thể dục, việc luôn tập trung vào kết quả sẽ giúp bạn vượt qua những lúc gay go. Hãy ghi nhớ trong đầu lý do tại sao bạn làm những gì bạn đang làm.

Đăng cấp thế giới

downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Bạn có nghĩ những người đoạt huy chương vàng Olympic chỉ biết yêu thích tập luyện mà thôi chẳng? Dĩ nhiên là không. Tôi dám chắc họ thà làm những điều gì khác trong suốt hàng trăm ngày luyện tập để hướng đến kỳ thi Olympic, nhưng họ vẫn một mực chuyên tâm bởi vì trọng điểm chú ý của họ chính là tấm huy chương. Họ tự nhìn thấy mình đang nằm trong số những người chiến thắng, và nhìn thấy cũng như cảm thấy tiếng vỗ tay reo hò của đám đông. Đây chính là những gì giữ cho họ tiếp tục vượt qua tất cả sự gian khổ, vất vả để trở thành một vận động viên đẳng cấp thế giới.

Bạn cũng là một người có đẳng cấp thế giới vậy

Hãy kiên trì tập trung vào kết quả của mình. Hãy sử dụng bài tập lực đòn bẩy để giúp bạn tiếp tục gắn bó với cuộc đời mình, và tôi dám đoan chắc với bạn rằng, bạn sẽ sống một cuộc đời vượt xa những gì mà bạn có thể hình dung ra được. (Xin hãy đánh dấu trang này, vì bạn sẽ sử dụng bài tập này lần nữa, sau khi bạn đã đọc xong chương nói về việc đề ra các mục tiêu cho mình).



downloaddsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Chương 8

Hành động

“Lòng tin mà không có hành động là lòng tin chết, cũng giống như thân thể mà không có linh hồn là thân thể chết”.



James 2:25

Một khi bạn đã đi qua hết tiền trình nhận diện ra những gì bạn muốn thay đổi trong cuộc đời mình, đã xây dựng những niềm tin mạnh mẽ mới, đã có sự quyết tâm gắn bó thật sự trong quá trình thay đổi cuộc đời mình, đã nhận diện các ước mơ của mình, đã hết sức thích thú trước những khả năng đang bày ra trước mắt, đã phá tan được nỗi sợ sệt, đã làm tăng sức mạnh cho lòng tin của mình, và đã đề ra các mục tiêu cho mình, thì bước kế tiếp và cũng là bước quan trọng nhất chính là hành động.

Nghiên cứu chuẩn bị

Như câu trích nêu trên đã nói, “Lòng tin mà không có hành động là lòng tin chết”. Bạn phải

sẵn sàng thực hiện phần việc của mình. Phần việc của bạn chính là hành động – hành động qui mô. Nếu bạn muốn có một cuộc đời lớn lao, hãy hành động lớn lao.

Tập trung vào kết quả

Điều quan trọng đối với chúng ta chính là phải giữ cho phần việc của chúng ta luôn nằm trong tầm nhìn của mình. Công việc của chúng ta là xác định và đề ra các mục tiêu, rồi có hành động thích hợp để hướng đến chúng. Hãy luôn chú ý vào kết quả bạn muốn có. Hãy dành các tiểu tiết cho ông Trời. Tôi nghĩ đôi khi chúng ta tự làm hại mình bởi sự cố gắng kiểm soát chuyện đạt được những gì chúng ta muốn có “ra sao”.

Một ví dụ rất hay về thái độ cố gắng kiểm soát kết quả chính là câu chuyện của Linda, một phụ nữ từng đến dự một trong những cuộc hội thảo chuyên đề của tôi. Vào buổi tối đầu tiên của cuộc hội thảo đó, cô đã nói cho tôi nghe về một trong những mục tiêu của mình là muốn có một chuyến nghỉ mát. Cô đã viết điều đó ra giấy và ấn định mục tiêu thực hiện. Tuần sau, cô ấy cho biết tin mình được em gái đài thọ hoàn toàn một chuyến đi đến Hawaii. Khi tôi hỏi tại sao cô không cảm thấy hứng thú chút nào trong khi đã đạt được mục tiêu chỉ trong một thời gian ngắn đến như vậy, cô tuyên bố việc này không thể tính được, bởi mục

tiêu của cô là phải chính tay cô bỏ tiền ra hết cho một chuyến đi như vậy. Tôi đã đề nghị cô hãy đón nhận món quà quá sức tử tế đó và nhận thức rằng mình đã đạt được mục tiêu là được hưởng một chuyến du lịch bằng tàu biển. Chi tiết ra sao đâu phải thuộc trách nhiệm của cô.

Chiếc xe cũ của tôi

Trước kia, lúc tôi phải sắp đặt lại cuộc sống của mình, sau khi đã tuột xuống tận đáy vực sâu, tôi đã rơi vào cảnh sa sút đến độ chẳng có lấy một chiếc xe để đi lại. Điều đó chẳng phải vấn đề lớn, bởi tôi có thể sử dụng phương tiện giao thông công cộng, nhưng một trong những mục tiêu trước mắt của tôi là phải mua được một chiếc xe. Tôi đã coi đó là mục tiêu và thực hiện phần của mình, đồng thời phó thác những gì còn lại cho Thượng Đế. Vào một tối nọ, lúc đang ăn cơm tối với em gái tôi, Debbie, và bạn trai của em tôi, bỗng nhiên cậu ta buột miệng nói, “Nhân tiện, em biết anh đang cần một chiếc xe, và em thì đang có một chiếc nằm bỏ trong nhà xe. Mã ngoài của nó không đẹp, nhưng máy móc còn tốt lắm, anh cứ lấy mà dùng đến chừng nào cũng được”. Có phải tôi đã nói, “Không, anh chỉ muốn tự mua một chiếc cho mình thôi” chẳng? Chắc chắn bạn sẽ nghĩ tôi từ chối chứ gì. Không, tôi đã nói, “Cám ơn” và vui vẻ chấp nhận lời đề nghị hào phóng của cậu ấy.

Luôn mở rộng lòng mình để đón lấy cơ hội

Nhiệm vụ của chúng ta là biết mình đang muốn gì cũng như phải hành động để đạt được nó. Các chi tiết như thế nào và khi nào là thuộc về Thượng Đế. Theo thời gian của Ngài, chúng ta sẽ có được hết thấy mọi thứ mà chúng ta mong cầu. Điều quan trọng là phải cởi mở đón nhận tất cả các khả năng lẫn tất cả các con đường. Nếu mục tiêu của bạn là làm tăng của cải của mình lên, và bạn thấy một đồng xu đang nằm lăn lóc trên đường, hãy nhặt nó lên và cảm ơn về việc này. Hãy khẳng định rằng của cải của bạn đang tăng lên. Đừng quay lưng lại với cơ may chỉ vì bạn nghĩ mình biết cuộc đời sẽ trải rộng trước mắt ra sao. Bạn chẳng phải là đấng sáng tạo ra vũ trụ. Chỉ đơn giản là thực hiện phần của mình, và mọi chuyện sẽ diễn ra hết sức có lợi cho bạn.

Hãy làm ngay bây giờ

Một trong những thành phần quan trọng nhất của chìa khóa hành động chính là phải có bước đi đầu tiên ngay tức thì. Tôi có ý muốn nói rằng một khi bạn đã quyết định về những mục tiêu của mình, hãy xem xét từng mục tiêu một và tự hỏi mình có thể làm gì ngay bây giờ, ngay hôm nay, ngay giây phút này, để bắt đầu chuyển động theo hướng tiến đến mục tiêu này. Hành động đơn giản, nho nhỏ

nào bạn có thể thực hiện sẽ khởi động bạn bước lên con đường theo ước muốn của mình?

Chẳng hạn, nếu mục tiêu của bạn là có một thân thể đẹp, thon thả và có sức khỏe tốt hơn, hành động đơn giản đầu tiên có thể là chỉ cần xỏ chân vào đôi giày thể thao và tập đi bộ. Một hành động đơn giản khác nữa là có thể đăng ký tham gia vào một chương trình của một câu lạc bộ sức khỏe.

Nếu một trong những mục tiêu của bạn là cải thiện đời sống hôn nhân của mình, bạn có thể gọi điện thoại đến một cửa hàng bán hoa và gửi tặng hoa cho bà xã của mình mà không cần phải có lý do đặc biệt nào cả ngoài tấm lòng yêu thương của bạn. Bạn có thể ngưng lại ở một đại lý du lịch, lấy một chương trình quảng cáo để chuẩn bị một chuyến đi nghỉ mát ngắn và lãng mạn.

Nếu một trong những mục tiêu của bạn là mở một cơ sở làm ăn riêng cho mình, bạn có thể bắt đầu bằng cách tham dự một cuộc hội thảo bàn về cơ hội kinh doanh. Bạn có thể mua vài ba quyển sách viết về đề tài khởi sự một doanh nghiệp. Có hàng chục quyển sách viết rất hay về việc làm thế nào để trở thành một doanh nhân.

Bài tập – hành động

Trong quyển sổ tay hay trong quyển tập thực hành đề ra mục tiêu, hãy liệt kê ra một danh sách những mục tiêu một năm và những mục tiêu

ngắn hạn chính yếu của bạn. Bên dưới từng mục tiêu đó, hãy ghi ra một hành động đơn giản mà bạn sẽ thực hiện được ngay tức thì. Thế rồi hãy lên đường và thực hiện ngay đi.

Hành động là sức mạnh

Đây là bước hết sức quan trọng vì nhiều lý do. Thứ nhất, nó báo hiệu cho tiềm thức của bạn biết rằng mình đang nghiêm túc đối với mục tiêu này. Nó mang đến thông điệp rằng bạn đang nhập cuộc cho mục tiêu đó và giải tỏa nỗi nghi ngờ không biết đây có phải là mục tiêu thực sự hay không, hay đó chỉ là ước muốn suông. Kế đó, việc hành động phát huy một qui luật vật lý, đó là một lực đang chuyển động có khuynh hướng tiếp tục chuyển động cho đến khi bị tác động bởi một lực bên ngoài lớn hơn hoặc mạnh hơn. Một khi bạn khởi sự bước đi trên con đường của mình, bạn sẽ dễ có thể tiếp tục hơn. Do đó, hãy bắt đầu ngay từ bây giờ. Một lợi ích thêm nữa chính là phần thưởng tức thì nảy sinh từ việc bắt tay thực hiện mục tiêu. Bạn sẽ bắt đầu cảm thấy một cảm giác chắc chắn về những gì bạn đang làm, và điều này sẽ động viên bạn tiến xa hơn nữa.

Hành động qui mô

Điều đúng đắn là nếu bạn muốn có một cuộc đời vĩ đại, bạn cần phải có những ước mơ vĩ đại.

Điều cũng thật đúng nữa là nếu bạn muốn có những kết quả lớn lao, bạn cần phải hành động qui mô. Trước đây, lúc tôi cố gắng để được giảm cân nhưng không đạt được kết quả như ý muốn, tôi liền đến thăm một người bạn đã thành công trong việc tự làm giảm cân cho mình. Khi tôi nói với anh ấy rằng tôi đã đi bộ ba lần một tuần, mỗi lần 20 phút, nhưng vẫn không giảm cân được, anh bèn nói với tôi, “Một tuần có bao nhiêu ngày vậy?”. Dĩ nhiên tôi đã trả lời rằng, “Có bảy ngày”. “Thế thì, hãy tập đi bộ cả bảy ngày và anh sẽ giảm cân thôi”. Tôi đã làm như vậy, và điều đó quả có tác dụng thật. Nếu bạn hành động và chẳng đạt được kết quả, bạn hãy ngẫm nghĩ lại xem, mình đã hành động đúng hay chưa, hay có phải do mình đã hành động chưa đủ mức.

Hành động qui mô sẽ mang đến sự thay đổi qui mô. Giả sử bạn đang hành động đúng hướng và bạn đang gặt hái được kết quả, bạn có thể làm tăng mức độ kết quả của mình lên bằng cách hành động nhiều hơn nữa. Thật đơn giản, đúng không nào?

Gia tốc lợi thế

Ví dụ, nếu bạn đã thực hiện được 10 cuộc gọi điện thoại chào hàng mỗi ngày đến các khách hàng tương lai và thành công được một hoặc hai trong số đó như mong muốn, thế thì bằng cách

thực hiện 50 hay thậm chí 100 cuộc gọi, bạn sẽ thành công nhiều hơn từ 5 đến 10 lần, và tạo ra mức gia tăng từ 500 đến 1.000 phần trăm trong công việc của mình.

Thật ra, kết quả của bạn thậm chí còn tốt hơn thế nữa, bởi việc hành động qui mô của bạn sẽ làm cho bạn trở nên thành thạo hơn lên rất nhiều về mặt kỹ thuật, và con số phần trăm cuộc gọi thành công cũng sẽ tăng lên.

Nếu, như trong ví dụ tập thể dục của tôi, bạn muốn có một thân hình cân đối hơn và đang đi bộ 20 phút mỗi lần, một tuần ba lần (nhân tiện cũng xin nói số lượng này sẽ cho phép duy trì mức độ sức khỏe như hiện nay của bạn), hãy cố gắng tăng lên 30 phút mỗi lần, với mỗi tuần thực hiện từ 5 đến 6 lần. Bạn sẽ đạt kết quả nhiều hơn gấp đôi.

Có một kế hoạch

Thế nhưng, chỉ đơn thuần hành động cho thật nhiều sẽ khiến cho bạn chẳng những không đạt được kết quả gì, mà còn bức bối và mệt mỏi nữa, ngoại trừ nếu bạn có một kế hoạch.

Trong sổ tay của mình, hãy viết mỗi mục tiêu có thời hạn một năm của bạn lên riêng một trang giấy. Kế đó, hãy viết ra kế hoạch hành động của mình. Bạn sẽ trò chuyện với ai? Những bước nào

bạn sẽ thực hiện? Những cột mốc nào bạn sẽ đạt được trên con đường đi đến mục tiêu đó? Bạn sẽ đo lường kết quả của mình ra sao?

Chẳng hạn, nếu bạn đang cố gắng thực hiện mục tiêu là đẩy mạnh công việc làm ăn của mình lên, bạn sẽ liệt kê ra những người bạn sẽ hợp tác. Bạn sẽ nghĩ ra một danh sách những khách hàng tương lai mà bạn sẽ gọi điện thoại đến để chào hàng. Bạn sẽ đề ra những mục tiêu “mini” (nhỏ) dọc theo quá trình thực hiện. Có thể mục tiêu nhỏ trong số đó là đạt được mức thu nhập nhất định nào đó thông qua những nỗ lực của bản thân mình, để bạn có thể trang bị thêm các phương tiện tiếp thị, chẳng hạn như trang web để mua bán trên mạng, bằng nguồn thu nhập bạn đã kiếm thêm được.

Lập thời gian biểu cho công việc của mình

Tôi rất muốn đề nghị bạn hãy dùng một loại bảng thiết kế thời gian biểu tuần hay ngày nào đó. Trong bảng thiết kế đó, sẽ có những trang dành cho từng tháng, từng tuần, từng ngày dùng để bố trí thời gian biểu, ấn định những lịch hẹn, và chỗ để ghi những danh sách công việc phải làm, địa chỉ, ghi chú cùng những mẫu ghi chép khác vốn sẽ giúp bạn trở nên có tính tổ chức hơn. Hãy sử dụng bất kỳ loại bảng thiết kế thời gian

biểu nào cũng được, miễn phù hợp với phong cách và thói quen làm việc của bạn. Tôi đã thử dùng qua hết mọi loại bảng, và cuối cùng thấy rằng loại bảng khổ 6 là thích hợp với ý tôi nhất. Điều khiến tôi luôn luôn ngạc nhiên là tại sao có khá nhiều doanh nhân nhỏ lại chẳng chịu dùng bảng thiết kế thời gian biểu gì cả. Tôi không thể hình dung nổi việc điều hành cuộc đời mình mà lại không có lấy một bảng thiết kế như vậy. Có lẽ đó là lý do tại sao rất nhiều người cứ hay than phiền là mình quá sức bận bịu, và không thể thực hiện được những gì họ đang mong muốn.

Hoạch định mỗi tuần

Bằng cách sử dụng các mục tiêu ngắn hạn và mục tiêu một năm để làm kim chỉ nam cho mình, bạn có thể đề ra những “mục tiêu mini” hàng tuần của mình – những hành động bạn sẽ thực hiện mà vốn dĩ dần dần theo thời gian sẽ giúp bạn hướng đến mục tiêu của mình. Riêng bản thân tôi thì tôi thích thực hiện ít nhất cũng đôi ba hành động trong mỗi tuần để hướng đến mục tiêu một năm hay mục tiêu dài hạn hơn.

LỜI KHUYÊN: Nếu bạn đang suy tính về một hoạt động, hãy tự hỏi mình, “Những gì tôi định thực hiện sẽ đưa tôi đến gần hơn hay xa hơn các kế hoạch chính yếu của mình? Đây sẽ

là một trợ giúp rất hay để quyết định bạn sẽ đầu tư thời gian của mình vào chỗ nào. Nếu bạn đang chọn lựa giữa xem tivi và đi dự một cuộc họp kinh doanh, câu hỏi này sẽ giúp bạn nhớ lại những gì là quan trọng đối với cuộc đời bạn.

Cộng với những hành động có tính chất định hướng theo mục tiêu, kế hoạch tuần của bạn có thể còn bao gồm tất cả những điều khác mà bạn rất muốn làm trong tuần đó. Bạn có thể đưa vào đây những ngày phải tập thể dục, những cuộc giao tiếp xã hội, những cuộc hội họp, những buổi dự lễ đồng ca, những công việc vặt vãnh, những cuộc gọi điện thoại quan trọng, vân vân. Bằng cách sử dụng một cái nhìn toàn cảnh cho cả tuần, bạn có thể dễ dàng thấy rõ mình sẽ bố trí các hoạt động đó vào những lúc nào trong bảng thời gian biểu.

Những ưu tiên và việc quản lý thời gian

Có rất nhiều người đang hoang phí thời gian của mình cho điều mà tôi gọi là “công việc bận rộn”. Không lúc này cũng lúc khác, tất cả chúng ta ai cũng đều có lần phạm phải lỗi lầm này. Để tránh những điều không mấy hài lòng, chúng ta lãng tránh bản thân mình bằng cách “chúi mũi

vào những điều nhỏ nhất”. Thay vì mạo hiểm chấp nhận sự từ chối có thể có, cùng sự khổ đau đi liền với nó, chúng ta quyết định dành một ít thời gian để trở nên có tính tổ chức hơn. Suy cho cùng, chúng ta lý luận, người ta cần ngăn nắp nhiều hơn để thành công. Do đó, chúng ta mặc áo đi đến cửa hàng cung cấp văn phòng phẩm gần nhà. Chúng ta lựa chọn cẩn thận những bìa đựng hồ sơ đủ màu sắc, những miếng nhãn, giấy in, bút, phần mềm mới (bạn sẽ cần phải có một cơ sở dữ liệu tốt đó mà), và đủ thứ vật liệu “thiết yếu” khác. Việc làm này có thể trở thành một loại trống cơm lắc không kêu. Đúng như anh bạn Burke Hedges của tôi cũng vẫn thường hay nói, “Đừng lẫn lộn giữa việc làm với năng suất!”.

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Hoạch định công việc phải làm, làm công việc đã hoạch định

Người ta đã chứng minh rằng đầu tư một giờ đồng hồ vào công việc đã được hoạch định có thể tiết kiệm được cho bạn 10 giờ làm việc. Đúng là mức thưởng 1.000 phần trăm so với thời gian đã đầu tư. Nếu bạn phỏng vấn những người đã hết sức thành công và những người đạt thành tích cao, bạn sẽ thấy rằng họ có khuynh hướng có đầu óc tổ chức rất cao. Họ hoạch định công việc và thực hiện kế hoạch của mình. Nếu bạn muốn thành

công, hãy học cách hoạch định các hoạt động của mình trước khi bạn hành động.

Phải biết giao phó

Chúng ta cần phải biết rằng, không phải ai cũng giỏi trong tất cả mọi chuyện. Luôn luôn sẽ có những phần việc và những hoạt động mà chúng ta cực kỳ giỏi, và cũng sẽ có những phần việc hoặc hoạt động mà chúng ta thực hiện rất khó khăn, chật vật, thường thì đó là những điều chúng ta không thích hay cố gắng trì hoãn không làm. Để thật sự thành công và vẫn tiếp tục thành công, bạn phải biết chia sẻ trách nhiệm và phần thưởng có được từ công lao của bạn. Hãy biết cách giao phó, ủy thác.

Làm những gì bạn làm giỏi nhất

Tiến sĩ Robert Schuller đã có một phát biểu rất hay, đến độ tôi luôn luôn nhớ nằm lòng nó. Khi được hỏi tại sao ông có thể tạo được những kỳ tích quá sức lớn lao đến như vậy, ông nói, “Tôi chỉ làm những công việc chỉ duy nhất tôi mới có thể làm được”. Đúng là một khái niệm rất hay! Nói một cách khác, nếu ai có thể dễ dàng làm được một phần việc nào đó, ông ấy sẽ giao phó nó cho họ. Điều này giúp ông có thời gian để làm những việc khác cần đến ông hơn.

Nói một cách khác, nếu bạn làm điều chỉ duy nhất bạn mới có thể làm được và biết tìm những người khác làm thay cho bạn ở những chuyện khác, bạn sẽ hoàn thành được nhiều hơn mức mà bạn có thể cố gắng để được như lời bà xã của tôi hay nói, “Chơi hết tất cả các nhạc cụ trong ban nhạc”.

Học được bài học cay đắng

Đây là bài học cay đắng mà tôi đã học được, và nó đã làm tôi tổn thất rất nhiều, cả tình cảm lẫn tiền bạc. Tôi có xuất bản một tờ báo ra hai tháng một kỳ dành cho các doanh nghiệp nhỏ trong vùng. Nó đã được thiết kế để cung cấp thông tin, nhằm giúp cho các doanh nghiệp phát triển và thịnh vượng. Tuy ý tưởng nghe hay thật và nội dung của nó cũng rất xuất sắc, nhưng tờ báo đó lại chẳng gặt hái được thành công chút nào. Tôi đã phạm phải sai lầm (quá lớn) là cố gắng tự mình làm lấy hết mọi chuyện. Tôi là tổng biên tập kiêm luôn cả việc phát hành, nhân viên bán hàng, chuyên viên thiết kế, nhân viên kế toán, và còn làm nhiều điều khác nữa, ngoại trừ việc chở nó đến bưu điện. Nó đã ngốn hết thời giờ của tôi, khiến tôi phải trả giá bằng chính sức khỏe và cuộc sống của mình. Ngày mà bà xã của tôi, Georgia, đưa ra ý kiến rằng “Nó đang làm cho tôi già đi”, cũng là ngày tôi phải đóng

cửa tờ báo đó. Cô ấy đã tìm ra được một từ rất thần kỳ (làm già) giúp tôi quay về với thực tế.

Coi thất bại là thầy

Tôi rút ra được nhiều bài học từ những lỗi lầm của mình, và hiện giờ đang xuất bản một tờ bản tin ra hàng quý mới dành cho các doanh nghiệp trong vùng. Lần này, tôi đã nghe theo lời khuyên của tiến sĩ Schuller và có mời nhiều người cùng cộng tác nữa. Người hùn vốn với tôi, Julie Parker, rất thích việc bán quảng cáo trong bản tin, một phần việc mà tôi sẽ làm rất miễn cưỡng. Chúng tôi có những người khác lo phụ trách những khía cạnh khác nhau của ấn phẩm. Do tôi sẵn lòng chia sẻ trách nhiệm, nên ấn phẩm đã thành công, và tôi đã hưởng được niềm vui từ nó nhiều hơn, bởi tôi được làm những gì mà tôi yêu thích – đó là viết, biên tập và giao tiếp với các ký giả khác.

Hãy làm những gì mà bạn có thể làm giỏi. Nếu bạn giỏi trong việc bán hàng hơn là kế toán, điều đó rất tốt. Hãy thuê một người trông nom sổ sách cho bạn. Hãy tạo xung quanh mình một nhóm người có khả năng, và hãy để cho họ làm những gì họ làm giỏi nhất. Hãy nhớ câu nói rất tuyệt vời của Zig Ziglar, “Con đường để đạt được những gì bạn muốn có trong đời, chính là

giúp những người khác đạt được những gì họ muốn có”.

Không ngừng phát triển bản thân

Liệu bạn có thể thật sự làm tăng được thu nhập của mình lên bằng cách đơn thuần là đọc những quyển sách tự học và nghe băng không, hay đây chỉ là một đồng quảng cáo thổi phồng và mang tính chất lừa gạt của những người đã viết ra các quyển sách và thâu những cuộn băng đó? Những nguyên tắc này có thật sự hữu dụng không, hay đó chỉ là một lô những thứ rác rưởi “nghe ra thì cũng hay lắm”? Ấy chà, bạn của tôi, tôi có thể thành thực mà nói với bạn rằng “Có”, bạn có thể làm tăng được thu nhập của mình lên, và “Có”, những nguyên tắc đó rất được việc! Bây giờ, tôi sẽ giải thích tại sao có và có như thế nào.

Napoleon Hill, trong tác phẩm thuộc hàng kinh điển của ông, *Think and Grow Rich* (Suy nghĩ và làm giàu); James Allen, trong tác phẩm *As A Man Thinketh* (Như một con người suy nghĩ), và Florence Scovel Shinn, trong tác phẩm *The Game of Life* (Trò chơi cuộc đời) – tất cả được viết ra vào thập niên 1920 – đã dạy chúng ta rằng chúng ta có thể sử dụng sức mạnh của đầu óc để trở nên thành công hơn.

Phần lớn các bạn, nhất là nếu bạn đã đi làm được một thời gian, có thể đã được phái đi dự một cuộc hội thảo chuyên đề về phát triển bản thân. Các cuộc hội thảo chuyên đề đều hết sức tuyệt vời. Tôi rất thích được tham dự, và tôi quả thật rất thích được diễn thuyết tại đây, bởi nó mở ra cho tôi con đường để chia sẻ các ý tưởng với một khối thính giả trước mắt và gặp gỡ những người mới, điều mà tôi thật sự rất thích làm. Vấn đề là, như tôi dám chắc bạn cũng có biết qua, một hay hai tuần sau cuộc hội thảo đó, bạn lại quay trở về với những thói quen thiếu hữu dụng của mình. Bạn rời khỏi cuộc hội thảo mà trong lòng tràn đầy những ý tưởng, và một khi sự phấn khích đó nguôi đi, bạn lại quay về với cách xử sự trước đây của mình. Đọc sách và nghe băng nói về đề tài học làm người cũng là một cách rất hay, nhưng, cũng giống như hội thảo chuyên đề vậy, nếu không được thực hiện trên căn bản thường xuyên, việc làm đó của bạn sẽ gần như chẳng có tác dụng gì.

Hãy đầu tư cho bản thân mình

Điều then chốt chính là Trau dồi Bản thân Không ngừng (TBK). Người Nhật có một từ, Kaizen, có nghĩa là sự thực hiện những cải tiến nho nhỏ hàng ngày trong mọi lãnh vực cuộc sống của bạn. Đây chính là nguyên lý mà ngài W. Edwards Demming, người đã được phái đến đây

để giúp họ tái thiết sau Thế chiến II, đã chỉ ra cho họ. Bởi chúng ta không có từ nào giống như vậy, nên tôi xin tạm chọn từ TBK. Trau dồi Bản thân Không ngừng là lời nhắc nhở để luôn tuân thủ theo công thức đưa đến thành công.

Hoàn toàn không phải những gì bạn thỉnh thoảng làm đã tạo nên sự khác biệt, mà là chính những gì bạn làm hàng ngày. Điều này không chỉ đúng trong trường hợp sức khỏe hay thân thể, nó còn đúng cả cho vấn đề thành công. Nếu bạn muốn thành công và vươn lên, hãy tạo thói quen hàng ngày là đọc và nghe những quyển sách, những cuộn băng nói về cách tu thân, rèn chí, những quyển sách có tính chất gợi hứng. Chỉ cần mỗi sáng dành mười phút thôi cũng đủ tạo nên sự khác biệt lớn. Vì lẽ, thứ nhất, bạn sẽ bắt đầu một ngày mới của mình bằng một ý niệm tích cực hơn; thứ hai, dần dần theo thời gian, bạn sẽ thấm nhuần trong đầu nhiều chất liệu mạnh mẽ, tích cực và có tính kích thích suy nghĩ.

Bằng chứng tích cực

Cách đây mấy năm, anh bạn John DiCicco có đến thăm tôi ngay tại văn phòng làm việc của tôi. Đã lâu lắm rồi tôi mới được gặp lại anh, cho nên dĩ nhiên tôi đã hỏi thăm anh dạo này ra sao. “Hết sức tuyệt vời!”, anh đáp. “Thu nhập của tôi đã tăng lên thêm 15% trong sáu tháng gần đây”.

Biết được rằng John đang làm công việc mua bán xe ô tô và chúng ta thì lại đang ở giữa cảnh ngộ suy thoái tệ hại nhất trong mấy thập niên, nên tôi rất muốn biết được nhiều hơn. Tôi hỏi John làm cách nào mà anh lại đạt được kết quả như vậy, và đã hơi sững sốt khi nghe anh trả lời, “Nhờ tôi đã dự một cuộc hội thảo chuyên đề”. Anh tiếp tục giải thích rằng người chủ trì buổi hội thảo đó đã đề nghị hãy đọc một quyển sách học làm người trong 15 đến 30 phút mỗi ngày. John, một người chưa từng đọc lấy một quyển sách nào kể từ khi tốt nghiệp trung học cho đến lúc ấy, đã mua quyển sách của diễn giả đó và bắt đầu đọc nó vào mỗi buổi sáng trước khi đến cửa hàng nơi anh đang làm việc. Anh cũng rời khỏi chỗ làm sớm hơn nửa giờ vào mỗi ngày để ngồi ngoài đường, bên trong xe hơi của mình và đọc tiếp quyển sách ấy. Đó là thay đổi duy nhất mà anh thực hiện trong thói quen hàng ngày của mình, và thu nhập của anh đã tăng lên đến 15%; như vậy, trong trường hợp của John, điều đó có nghĩa là mỗi giờ anh kiếm thêm được 100 đôla nhờ việc đọc! Bạn có chịu đọc 30 phút mỗi ngày để kiếm thêm 50 đôla không?

Tại sao việc làm này lại hữu dụng

Tôi phải mất một thời gian để hiểu được hết những gì đã xảy ra, nhưng sau cùng thì một ngày

kia nó cũng đã chịu “lộ diện”. Cứ thử hình dung một anh chàng John, sau khi đã hoàn thành nghi thức đọc một quyển sách đầy cảm hứng, bước chân vào phòng trưng bày xe mà xem. Anh ấy đang mang một tâm trạng phấn chấn, tích cực, và có lẽ đang hết sức vui vẻ và hạnh phúc. Những nhân viên bán hàng khác thì đang đứng ở một góc, chuyện vãn và than thở với nhau về tình hình kinh tế suy thoái. Bạn cũng đã thấy cảnh này rồi, mọi người cùng túm tụm với nhau để than thở về tình cảnh thay vì bắt tay hành động để làm thay đổi nó.



Năng lực tích cực có sức thu hút

Bạn, một khách hàng đang muốn mua một chiếc xe, bước vào phòng trưng bày đó. Ở bên này là nhóm người đó, đang dùng chân đá văng cái bình cà phê và trông có vẻ cộc cằn. Đứng bên kia phòng là John, hoạt bát và vui vẻ. Bây giờ, xin cho phép tôi được hỏi bạn một câu quan trọng. Bạn muốn mua xe của ai? Ai là người dễ có sức thu hút đối với bạn hơn? Dĩ nhiên là John. Sinh lực tích cực có sức thu hút người ta đến với nó.

Kết quả trực tiếp của sự đầu tư một ít thời gian mỗi ngày cho bản thân mình (TBK) chính là sự kiện thu nhập của John tăng lên và cảm giác tươi đẹp hơn. Phần thưởng thêm nữa chính là hành động này có tính chất tăng trưởng thêm lên

của nó. Bạn càng thực hiện nó, bạn càng cảm thấy tốt đẹp hơn.

Thành công dẫn đến thành công

Một trăm phần trăm những triệu phú từ tay trắng làm nên (ngoại trừ những người trong lĩnh vực giải trí) đều có sự gắn bó với việc đọc các quyển sách hay nghe những cuộn băng về cách học làm người. Những công ty bán hàng thành công nhất còn tổ chức một chương trình nghe băng/xem sách hàng tháng và khuyến khích nhân viên của mình tham gia. Amway Corporation, một trong những công ty lớn nhất, lâu đời nhất, thành công nhất trên thế giới, có hàng triệu đại lý phân phối và doanh số hàng năm là nhiều tỉ đôla, chỉ dẫn cho các nhà phân phối của mình là hãy đầu tư thời gian mỗi ngày cho việc đọc những quyển sách giúp phát triển bản thân và tạo niềm cảm hứng hoặc nghe những băng thuộc về loại này.

Trong tháng này bạn đã đọc được bao nhiêu quyển sách? Trong xe của bạn hiện đang có bao nhiêu cuộn băng? Bạn có nghĩ rằng việc các công ty như Amway, McDonald's, Kodak, Delta Airlines, IBM, AT&T, Century 21, General Motors, Lucent, Marriott, Ford và những hãng khác nữa đều có những chương trình phát triển bản thân chính

thức dành cho nhân viên của mình, đồng thời sử dụng sách và băng để khuyến khích sự thành công ở lực lượng nhân viên là do ngẫu nhiên mà có không? Tất cả những gì bạn cần là hãy nhìn vào doanh số của những công ty này để biết được kết quả của những chương trình như vậy.



Chương 9

Công cụ thành công

“Không có con đường nào dẫn đến thành công chắc chắn hơn con đường đi theo bước chân của những người đã thành công”.



Vic Danh

Trong những trang sau là một số “công cụ” mà tôi, và nhiều người khác nữa, đang sử dụng để giúp chúng ta vẫn tiếp tục đi đúng hướng cũng như tạo điều kiện cho chúng ta có được một cuộc đời có ích và hạnh phúc. Hãy sử dụng những công cụ mà bạn thấy thích hợp và gặt sang một bên các công cụ còn lại. Hãy đùa vui với chúng và những ví dụ khác trong quyển sách này. Hãy vui mà làm và làm mà vui. Hãy tự thưởng thức mình. Hãy thoải mái lên đi.

Những lời quả quyết

Như tôi đã nói ở trên, đây là một trong những công cụ hiệu quả nhất mà bạn có thể sử dụng để

tạo nên sự thay đổi. Hãy đọc thuộc lòng, hãy viết, thậm chí hãy hát những lời quả quyết về những gì bạn đang muốn có. Nhớ là chắc chắn phải đang sử dụng thì hiện tại (Tôi là, tôi đang có, tôi đang kiếm được). Thánh Kinh có nêu ra một ý như thế này, bất kể bạn đang cầu nguyện gì, hãy tin tưởng rằng bạn đang nhận được nó. Tôi tin tưởng đây chính là chỗ đứng của lòng quả quyết. Bằng cách sử dụng những lời quả quyết, bạn biểu thị lòng tin của mình vào Thượng Đế rằng ngài sẽ mang đến cho bạn những gì bạn đang cần.



Công dụng của tấm gương

Tấm gương có công dụng rất lớn. Nó cho phép bạn mặt-đối-mặt với chính mình và thậm chí thoát đầu có thể làm bạn hơi chùn bước. Hãy tiếp tục sự đối diện này, và bạn sẽ thấy vui với những kết quả mình đạt được. Hãy đọc và nói ra những lời quả quyết của mình với tấm gương, trong khi đang nhìn thẳng vào hình ảnh bản thân mình.

Sự hình dung

Việc ngồi thật im lặng và hình dung ra những gì bạn đang muốn có trong cuộc đời mình là một công cụ rất hay khác nữa. Có lẽ còn là công cụ

mạnh mẽ nhất là đàng khác, bởi nó có liên quan đến nhiều giác quan của bạn hơn. Tuy đàng có một số sách viết rất hay về phương pháp hình dung, nhưng việc thực hiện nó cũng khá là đơn giản.

Tĩnh tọa và nhận biết

Hãy ngồi thật yên lặng ở một nơi yên tĩnh để không bị ai quấy rầy. Hãy thật thoải mái, thư giãn. Hãy hít thở vài lần thật sâu và ngồi thật yên lặng.

Khi bạn đã cảm thấy thật thư giãn, thoải mái, hãy đơn giản là nhắm mắt lại rồi tưởng tượng ra trước mắt mình là một màn hình. Trên màn hình đó, bạn chiếu lên bức tranh về những gì bạn đang mong muốn, thật càng nhiều chi tiết càng tốt. Có điều chỉ cần làm hết mức có thể của mình thôi, đừng cưỡng ép, chỉ cần ngồi yên thật thoải mái và nhìn xem nó diễn ra. Hãy sử dụng màu sắc, âm thanh, mùi vị, và lôi cuốn hết thấy các giác quan của bạn. Nếu, ví dụ, bạn đang vẽ ra bức tranh về ngôi nhà của mình, hãy nhìn thấy đủ mọi chi tiết về ngôi nhà đó. Bạn có thể đặt chính mình vào trong bức tranh đó. Hãy nhìn thấy cả những người thân trong gia đình mình cũng có mặt ở trong đấy nữa. Hãy làm cho nó thật sinh động và thật tươi sáng hết mức có thể.

Đừng cố sức, chỉ đơn giản là thật thư thả và nhìn thấy bức tranh đó.

Hãy dành thời gian cho việc này mỗi ngày, và bạn sẽ thấy ngạc nhiên trước việc nó gia tốc con đường đạt đến mục tiêu của bạn trong thực tế nhanh đến độ nào. Chỉ cần năm hay mười phút là quá tuyệt rồi. Những gì bạn đang làm chính là truyền đạt cho tiềm thức của bạn một bức tranh rõ ràng về những gì bạn đang mong muốn.

Khi bạn đã hoàn thành xong điều này rồi thì thôi, đừng nghĩ đến nó nữa. Nó bây giờ là ở trong tay của Thượng Đế. Bạn cần phải tiếp tục thực hiện phần việc tích cực và cụ thể của mình, nhưng đừng bị ám ảnh bởi việc nó sẽ xảy ra như thế nào. Chỉ cần nó sẽ xảy ra thôi là đủ rồi.

Bản đồ kho báu

Bản đồ kho báu là một công cụ hiệu quả khác nữa, nó sẽ sử dụng các giác quan hình dung của bạn để giúp bạn tiếp tục đi đúng hướng. Bản đồ kho báu chỉ đơn thuần là một tập hợp những bức tranh tiêu biểu cho những gì bạn đang muốn có trong cuộc đời mình. Nó có thể là bức tranh đơn giản về chiếc xe mới của bạn, hoặc nó có thể là một hình giấy xếp phức tạp tượng trưng cho cuộc sống lý tưởng của bạn.

Bạn cũng có thể thu thập những bức tranh về những đồ vật mà bạn muốn có, những nơi bạn muốn du lịch, và những cảm xúc mà bạn muốn được trải qua. Bản đồ kho báu quả thật trông rất lý thú. Bạn có thể tự tay vẽ chúng ra, hay bạn có thể đơn giản là cắt hình từ trong báo hoặc tạp chí, cộng với những bức ảnh chụp hoặc bất cứ thứ gì khác mà bạn nghĩ ra. Hãy đặt bản đồ kho báu đó ở nơi mà bạn sẽ nhìn thấy được nó thường xuyên. Bản đồ kho báu của tôi, khởi đầu là một cái khung hình đơn giản khổ 11x14, rồi sau đó lớn dần lên thành một bức tranh treo tường khổ 24x36, được đặt trong văn phòng làm việc của tôi, nơi tôi có thể nhìn thấy nó hàng ngày. Đây đơn giản là một cách khác nữa để tiếp tục tập trung và luôn ghi nhớ trong đầu về những gì là quan trọng nhất đối với bạn. Bạn in sâu các mục tiêu của mình vào trong tiềm thức.

Có một quyển sổ ghi chép bên mình

Một trong các bậc thầy của tôi, Tony Robbins, có lần đã nói, “Một cuộc đời đáng sống là một cuộc đời đáng ghi chép”. Hãy có một quyển sổ tay bên mình để ghi lại các suy nghĩ, ý tưởng, sự tiến bộ, lẫn mọi thứ mà bạn đang trải qua trong đời. Mấy năm nay tôi đã ghi chép khá nhiều trong quyển sổ ghi chép của mình, và việc lật

lại để đọc xem mình đã có những ước mơ gì, hồi cách đây sáu hay bảy năm chẳng hạn, quả thật thú vị vô cùng. Đó là một sự củng cố hết sức tuyệt vời một khi tôi nhận ra mình đã đạt được bao nhiêu mục tiêu rồi. Sổ ghi chép là một phương cách tuyệt vời để ghi nhận lại cuộc đời bạn. Một số người thì thích ghi chép nhật ký mỗi ngày. Riêng bản thân tôi thì, cũng giống như phần lớn những điều khác trong cuộc đời mình, tôi chỉ thực hiện điều này một cách có chừng mực mà thôi.

Quyển sổ ghi chép là nơi bạn sẽ ghi các ước mơ và mục tiêu của mình, một việc làm mà bạn sẽ muốn làm ít nhất là hai lần trong một năm. Tôi thường sẽ đánh giá lại và thực hiện bài tập đề ra mục tiêu vào đầu năm và vào ngày sinh nhật của tôi (xảy ra đúng vào tháng sáu, ngay nửa năm). Bằng mọi cách, hãy dành thời gian vào ngày sinh nhật của bạn để suy nghĩ về cuộc đời mình, về những ước mơ lẫn những mục tiêu của mình. Đây có lẽ sẽ là một trong những ngày hết sức tuyệt vời của bạn.

Hồ sơ minh chứng

Một thói quen mà tôi mới có gần đây là lưu giữ một hồ sơ gồm những thứ trong bản đồ kho báu mà tôi đã đạt được rồi. Một ngày kia, lúc tôi đang bỏ bớt một số bức hình ra khỏi bản đồ kho

báu bởi những thứ đó tôi đã có được rồi, và thay vì liệng bỏ chúng, tôi bèn cho hết chúng vào một túi đựng hồ sơ. Tại một trong những buổi hội thảo diễn thuyết của tôi, nhiều người đã đề nghị hãy đặt tên cho cái túi đựng hồ sơ đó là “hồ sơ minh chứng của tôi” và giữ lại những bức hình liên quan đến các mục tiêu mà giờ đây đang là một phần trong cuộc sống của tôi. Điều này giúp tôi nhớ lại tôi đã có được bao nhiêu ước mơ và mục tiêu rồi.

Danh sách cảm ơn



Một trong những phương cách để luôn có được một tâm trạng tích cực chính là hãy xây dựng một thái độ biết ơn cuộc đời của mình. Bất kể tình cảnh hiện tại của bạn ra sao, vẫn có những điều bạn có thể cảm ơn được. Tình hình sức khỏe và tinh thần của bạn thì sao? Gia đình và bạn bè? Hãy nhìn chung quanh nơi bạn sống. Hãy nghĩ đến những thứ bạn đang có trong tay, công việc làm của bạn. Tất cả những thứ ấy chúng ta đều cần phải biết ơn.

Biết ơn là một trong những chìa khóa quan trọng để sống đời hạnh phúc. Nếu bạn cảm thấy biết ơn đối với những gì bạn đang có, bạn sẽ trở thành một con người hạnh phúc. Trái lại, nếu bạn thường xuyên chỉ biết nghĩ đến những gì bạn đang không có, lúc nào bạn cũng

sẽ cảm thấy khốn khổ. Nên nhớ, những gì bạn có khuynh hướng nghĩ đến sẽ có khuynh hướng lan tỏa. Nếu bạn dành thời gian của mình để nghĩ đến việc bạn đang may mắn biết dường nào và bạn cảm thấy biết ơn đến dường nào, khi ấy nó cũng sẽ lan tỏa, sẽ mở rộng hơn nữa. Hãy viết ra tất cả những điều trong đời mà bạn cảm thấy biết ơn, và khi bạn cảm thấy mình đã viết ra hết rồi, hãy đọc danh sách những điều đáng biết ơn đó lên. Khi bạn cảm thấy phải biết ơn điều gì, hãy viết thêm nó vào danh sách đó. Nếu bạn không thể tìm ra được bất kỳ điều gì đáng để biết ơn, hãy đến thăm ai đó đang nằm trong bệnh viện, hay ai đó đang phải sống trong một cơ sở từ thiện dành cho người vô gia cư, và hãy so sánh cảnh ngộ của mình với cảnh ngộ của họ.

Những người tôi muốn gặp

Hãy lập một danh sách những người bạn rất thích gặp. Giống như trong vấn đề ấn định mục tiêu vậy, thái độ đơn thuần là cứ viết nó ra, việc ấy sẽ làm tăng cơ hội để nó xảy ra lên rất nhiều.

Danh sách các ý tưởng

Lúc nào mà chúng ta không có những ý tưởng hay ý nghĩ. Vấn đề là phần lớn chúng ta hoặc có

thói mau quên ý tưởng mà chúng ta đã nghĩ ra, giả sử hồi tuần rồi, hoặc chúng ta sẽ vứt nó đi bởi chúng ta nghĩ nó không có giá trị, bởi nó có thể là quá gàn điên, hoặc chúng ta sẽ chẳng bao giờ hành động gì cho ý tưởng đó. Bằng cách ghi lại danh sách những ý tưởng, bạn có thể loại trừ được tính hay quên của mình, trong khi biết đâu đó có thể lại là một ý tưởng quan trọng. Một số doanh nghiệp thành công bậc nhất thế giới đã được xây dựng dựa trên những ý tưởng đơn giản nhất.



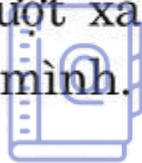
Sự ra đời của cây kem lạnh

Bạn có bao giờ được nghe nói về người bán kem lạnh tại Hội chợ Triển lãm Thế giới năm 1934 chưa, người mà do hết lý giấy, đã mượn một số bánh quế dẹt kiểu Bỉ của một người bán bánh cạnh đấy, và đã tạo ra điều mà giờ đây được cả thế giới đón nhận, cây kem lạnh? Hãy luôn giữ cho đầu óc của bạn rộng mở trước những kết hợp mới và những cơ hội mới.

Mục đích chính rõ rệt của bạn

Nếu bạn đã có tất cả tiền bạc mà bạn muốn có và không thể thất bại được, bạn sẽ làm gì? Bạn sẽ ở lại trên trái đất này để hoàn thành cái gì? Bạn làm thế nào để có thể đầu tư tốt nhất

công sức và thời giờ của mình? Đây là đóng góp độc đáo mà duy nhất chỉ có bạn mới tạo ra được cho thế giới này? Cái gì là quan trọng đối với bạn? Trong quyển sổ ghi chép của mình, bạn hãy viết ra mục đích chính rõ rệt của mình, càng chi tiết càng tốt. Tất cả chúng ta đang sống trên đời này là để làm một điều gì đó. Nếu bạn là một trong số những người có đủ may mắn để khám phá điều đó là cái gì, cũng như sẵn sàng tiến bước cho điều đó và thực hiện nó, bạn sẽ được sống một cuộc đời vượt xa hơn những ước mơ cuồng nhiệt nhất của mình.



downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay Đọc Sách Online

Lời hứa của bạn đối với chính bạn

“Tôi hứa theo đuổi những ước mơ
mà Thượng Đế đã ban cho tôi”.



Robert Schuller

*X*in chúc mừng! Bạn vừa có một bước đi quan trọng hướng đến việc tạo dựng một cuộc đời mà bạn xứng đáng được hưởng. Nếu bạn đã tạm gác lại và chưa thực hiện các bài tập, xin hãy quay lại và thực hiện chúng ngay bây giờ. Đây là một trong số những “công cụ” mà bạn có thể sử dụng trên con đường tiến bước trong cuộc hành trình của mình.

Hãy quyết định ngay từ bây giờ phải sống theo những ước mơ của mình. Bạn đang có những công cụ cần thiết. Bạn đã nhận diện ra những gì bạn đang muốn có trong cuộc đời mình. Bây giờ, mọi chuyện đều tùy thuộc vào bạn.

Hãy hứa với chính bản thân và gia đình bạn rằng bạn sẽ theo đuổi những ước mơ này bằng

hết khả năng của mình. Hãy khẳng định ngay từ bây giờ rằng bạn sẽ thành công!

Bạn, và chỉ có bạn, mới có thể quyết định hành động. Bất kể bạn muốn gì trong cuộc đời, nó vẫn đang có ở đây để chờ bạn. Tất cả những gì bạn cần làm chính là hãy quyết định bạn mong muốn những gì và hãy hành động, và nói theo cách nói của ngài Winston Churchill, khi ông phát biểu trước các binh sĩ Anh lúc họ sắp sửa ra trận, “Đừng bao giờ, đừng bao giờ, đừng bao giờ, và đừng bao giờ bỏ cuộc”. Hoặc nói bằng một khái niệm tích cực hơn:



Hãy luôn luôn, luôn luôn, và luôn luôn sống theo ước mơ của bạn!



Kết luận

“Ta hiểu rằng họ có thể có cuộc đời,
và rằng họ có thể có nó một cách
phong phú hơn”.

John 10:10



Giờ thì bạn đã có được nó rồi. Thời gian đã thử thách, đã chứng minh cho những ý tưởng cũng như những kỹ thuật mà bạn có thể sử dụng để tạo nên một cuộc đời bay bổng theo ước muốn của mình. Tôi đã thực hiện nó. Giờ đây nó đang thuộc về bạn. Bạn có sẵn lòng thực hiện phần việc tích cực của mình không? Bạn có sẵn sàng gạt bỏ sang một bên những niềm tin hạn hẹp cũ, thay đổi những thói quen vô bổ, quyết định những gì bạn đang thật sự muốn có, viết ra những khát khao đó, ấn định mục tiêu, cũng như cuộc đời mà bạn đang mong muốn và xứng đáng được hưởng hay không? Và sau hết, có phải bạn đang sẵn sàng thực hiện những hành động cần thiết để hoàn thành nó cũng như tạo ra cuộc đời mà bạn muốn có hay không? Từ bây giờ, bạn đã đang

trên con đường “thiết kế” nên cuộc đời theo đúng những ước mơ của mình.

Nếu bạn vẫn chưa thực hiện một số bài tập, hãy quay trở lại và thực hiện chúng ngay bây giờ đi. Hãy thường xuyên viết vào quyển sổ tay của mình, và hãy theo dõi sự tiến bộ của mình. Bạn thật sự có thể có cuộc đời theo đúng những ước mơ của bạn. Và nên nhớ, bạn phải bắt tay tạo dựng nó ngay từ bây giờ, bởi vì:

*Đây là cuộc đời của bạn,
chứ không phải một cuộc sống thử*

downloadsachmienphi.com

Chúc may mắn và cầu mong
Thượng Đế ban phúc cho bạn.



Mục lục

DẪN NHẬP	3
SỬ DỤNG QUYỀN SÁCH NÀY THẾ NÀO	10
BẠN CÒN CHỜ GÌ?	14
CUỘC ĐỜI CỦA AI CŨNG ĐƯỢC CHĂNG?	17
Chương 1:	
CHẤP NHẬN VÀ CHỌN LỰA THÁI ĐỘ	21
Chương 2:	
LÒNG TIN	36
Chương 3:	
QUYẾT ĐỊNH VÀ ƯỚC MƠ	60
Chương 4:	
CÁC MỤC TIÊU	75
Chương 5:	
SINH LỰC VÀ LÒNG SAY MÊ	92
Chương 6:	
NỖI SỢ VÀ LÒNG TIN	106
Chương 7:	
LỰA CHỌN VÀ GẮN BÓ	122
Chương 8:	
HÀNH ĐỘNG	139
Chương 9:	
CÔNG CỤ THÀNH CÔNG	161
KẾT LUẬN	173