

JOHN C.
MAXWELL

ĐỂ
HÔM NAY
TRỞ THÀNH
KIỆT TÁC



THAIRBOOKS
Knowledge for the Future



NHÀ XUẤT BẢN
LAO ĐỘNG - XÃ HỘI

BÍ QUYẾT THÀNH CÔNG NẰM TRONG
CHÍNH KẾ HOẠCH HÀNG NGÀY CỦA BẠN

GIỚI THIỆU

Chia sẻ ebook : <http://downloadsachmienphi.com/>

Tham gia cộng đồng chia sẻ sách :

Fanpage : <https://www.facebook.com/downloadsachfree>

Cộng đồng Google : <http://bit.ly/downloadsach>

Bạn mô tả cuộc đời mình thế nào? Bạn đã đạt được những điều mình muốn? Bạn đã hoàn thành những việc mà bạn cho là quan trọng? Bạn có tự cho là mình đã thành công? Viễn cảnh mà bạn tìm kiếm trong tương lai là gì?

Nếu có cơ hội tới nhà và sống cùng bạn dù chỉ một ngày, tôi sẽ cho bạn biết bạn có thể hay không thể thành công trong tương lai. Bạn chọn ra một ngày. Nếu tôi thức dậy cùng bạn vào buổi sáng và dành cả ngày đó ở bên bạn, quan sát bạn trong 24 giờ, tôi có thể cho bạn biết hướng mà cuộc đời bạn sẽ tới.

Khi tôi nói điều này tại các cuộc hội thảo, thường có nhiều người phản ứng mạnh mẽ. Một số người rất ngạc nhiên. Một số người đề phòng vì họ nghĩ tôi sẽ làm một bản phê bình nhanh về họ. Vài người tỏ ra khó chịu vì họ nghĩ tuyên bố của tôi nghe thật ngu ngốc. Một số khác đơn giản chỉ thấy nó thú vị và mong muốn biết lý do tại sao tôi lại tuyên bố như vậy.

Câu trả lời nằm ngay trong sự thật rằng bí mật thành công của bạn được quyết định bởi chính những việc bạn làm hàng ngày. Nếu bạn có những quyết định then chốt và quản lý chúng thật tốt trong kế hoạch hàng ngày của mình, bạn sẽ thành công.

Bạn sẽ không bao giờ thay đổi được cuộc đời mình cho tới khi bạn thay đổi những việc bạn làm hàng ngày. Bạn thấy đấy, thành công không phải là cái một ngày nào đó đột nhiên xuất hiện trong đời ai đó. Điều này cũng đúng cho thất bại. Tất cả đều là một quá trình. Mỗi ngày trong cuộc đời bạn chỉ là sự chuẩn bị cho những ngày sắp tới. Bạn trở thành thế nào chỉ là kết quả của việc bạn làm gì hôm nay. Nói một cách khác... **bạn đang chuẩn bị cho những gì sẽ tới.** Cách mà bạn sống hôm nay chính là sự tự chuẩn bị cho ngày mai của chính bạn. Câu hỏi đặt ra là, bạn chuẩn bị cho việc gì? Bạn chuẩn bị cho sự thành công hay thất bại của bản thân? Như cha tôi thường khuyên khi tôi còn nhỏ: “Con có thể trả giá bây giờ và chơi sau, hoặc con có thể chơi bây giờ và trả giá sau. Nhưng với cả hai cách, con đều phải trả giá”. Có nghĩa là, bạn hoàn toàn có thể chơi một cách thoải mái, làm những điều bạn muốn ngay bây giờ, nhưng nếu bạn làm vậy, cuộc sống về sau của bạn sẽ khó khăn hơn. Và tất nhiên nếu bây giờ bạn làm việc chăm chỉ, trước khi quá muộn, thì bạn sẽ gặt hái được nhiều thành công trong tương lai.

QUÁ TRÌNH TẠO RA MỘT KIỆT TÁC

Bạn có thể làm cho mọi ngày trong cuộc đời bạn trở thành một kiệt tác. Đó chẳng phải là một ý kiến hấp dẫn sao? Câu hỏi ở đây là, bằng cách nào? Cần phải có những gì? Tôi tin rằng có có hai yếu tố cần thiết để mỗi ngày đều trở thành một kiệt tác, đó là: Các quyết định và tính kỷ luật. Giống như hai

mặt của một đồng xu; bạn có thể gọi chúng là “đặt mục tiêu” và “đạt mục tiêu”. Và chúng cũng không thể tách rời bởi thiếu một cái thì cái còn lại sẽ trở thành vô nghĩa. Tôi nói vậy là bởi...

Một quyết định tốt – kỷ luật hàng ngày = một kế hoạch thất bại.

Một kỷ luật hàng ngày tốt – một mục tiêu tốt = một đội quân không có huân chương.

Một mục tiêu tốt + một kỷ luật hàng ngày = một kiệt tác sắp thành.

Thời gian cho mọi người cơ hội như nhau, nhưng cách mà chúng ta đối xử với thời gian thì lại khác nhau. Thời gian như một khối đá cẩm thạch. Đưa khối đá cẩm thạch này cho một người bình thường, cuối cùng bạn sẽ nhận được... một khối đá cẩm thạch. Nhưng nếu đặt nó vào tay một thợ điêu khắc bậc thầy, hãy nhìn xem điều gì sẽ xảy ra! Người thợ điêu khắc sẽ nhìn nó với con mắt của một nghệ sỹ. Trước tiên anh ta quyết định sẽ làm gì với khối đá. Tiếp đó, anh ta tiến hành công việc của mình một cách kỷ luật cho đến lúc biến cục đá vô tri trở thành một kiệt tác. Tôi tin rằng, bạn và tôi có thể giống như người thợ điêu khắc. Chúng ta có thể học để trở thành một thợ thủ công bậc thầy, không phải cho những viên đá mà cho chính cuộc đời chúng ta.

NHỮNG QUYẾT ĐỊNH TỐT NGÀY HÔM NAY SẼ MANG LẠI MỘT NGÀY MAI TỐT ĐẸP HƠN

Dường như rất rõ ràng rằng một quyết định tốt sẽ giúp kiến tạo một tương lai tốt hơn, nhưng rất nhiều người không nhận thấy được mối liên quan giữa việc thiếu thành công nơi họ với những quyết định tồi mà họ đã đưa ra. Có những người đưa ra vài lựa chọn, sau đó trải qua những kinh nghiệm tiêu cực, mà vẫn băn khoăn không hiểu tại sao dường như cuộc đời của họ không thể tiến lên được. Họ không bao giờ hiểu được. Một số người biết những lựa chọn của họ có lẽ là không tốt cho bản thân, nhưng họ vẫn làm bằng mọi giá. Như trường hợp của người nghiện rượu tiếp tục uống rượu quá mức hay như người cứ liên tục vướng vào những mối quan hệ tồi tệ hết lần này tới lần khác.

Không ai bảo là có được một quyết định tốt là đơn giản, nhưng nó là điều cần thiết để thành công. Theodore Hesburgh, cựu chủ tịch Đại học Notre Dame, khuyên:

Đừng đưa ra quyết định vì nó DỄ DÀNG;

Đừng đưa ra quyết định vì nó RẼ;

Đừng đưa ra quyết định vì nó PHỔ BIẾN;

Chỉ đưa ra quyết định vì nó ĐÚNG.

Bạn bắt đầu xây dựng một cuộc sống tốt hơn bằng việc xác định rằng phải có một quyết định tốt, nhưng nếu chỉ có vậy thì chưa đủ. Bạn phải biết những quyết định nào cần được đưa ra. Tôi đã suy nghĩ nhiều về vấn đề này, nói chuyện với rất nhiều người thành đạt, và thu hẹp danh sách những lĩnh vực then chốt để thành công xuống con số 12. Tôi gọi chúng là “Mười hai việc hàng ngày”:

1. **Thái độ:** Lựa chọn và thể hiện một thái độ đúng đắn hàng ngày.
2. **Ưu tiên:** Hàng ngày, xác định và hành động dựa trên những điều quan trọng trong danh sách những điều ưu tiên.
3. **Sức khỏe:** Biết và làm theo những hướng dẫn về sức khỏe hàng ngày.

4. **Gia đình:** Gần gũi và chăm sóc gia đình hàng ngày.
5. **Suy nghĩ:** Thực hành và phát triển tư duy sáng suốt hàng ngày.
6. **Sự cam kết:** Tạo dựng và gìn giữ sự tận tụy phù hợp hàng ngày.
7. **Tài chính:** Kiểm và quản lý tiền bạc một cách đúng đắn hàng ngày.
8. **Đức tin:** Làm sâu sắc thêm và sống với đức tin hàng ngày.
9. **Những mối quan hệ:** Tạo dựng và đầu tư vào những mối quan hệ vững chắc hàng ngày.
10. **Hào phóng:** Lên kế hoạch và nêu gương hào phóng hàng ngày.
11. **Giá trị:** Nâng niu và thực hành những giá trị tốt hàng ngày.
12. **Trưởng thành:** Tìm kiếm và trải nghiệm sự tăng trưởng hàng ngày.

Nếu bạn giải quyết 12 vấn đề này bằng việc đưa ra quyết định đúng đắn trong từng lĩnh vực và sau đó quản lý những quyết định đó hàng ngày, bạn sẽ chắc chắn thành công.

LỜI CẢM ƠN

Xin gửi lời cảm ơn chân thành đến:

Margaret Maxwell, vợ tôi, người khiến cho từng ngày của đời tôi trở nên thật tuyệt vời;

Charlie Wetzel, người chấp bút cho tôi;

Stephanie Wetzel, người kiểm chứng và biên tập từng trang bản thảo;

Và Linda Eggers, trợ lý của tôi.

1 THÁI ĐỘ

Tôi nhận ra tầm quan trọng của thái độ vào năm 1964 khi vừa tròn 17 tuổi. Huấn luyện viên đội bóng rổ trường trung học của tôi, Don Neff, gặp tôi vào đầu mùa bóng và nói rằng ông muốn tôi trở thành đội trưởng. Tôi rất phấn khích nhưng cũng hơi ngạc nhiên bởi tôi biết đồng đội của mình, John Thomas, chơi tốt hơn tôi. Nhưng sau đó huấn luyện viên Neff đã giải thích về quyết định của mình như sau. “John”, ông nói: “trò là người có thái độ tốt nhất trong đội, và nó ảnh hưởng tốt đến các đồng đội khác.”

Chỉ vài tuần sau, tôi nhận được danh hiệu “Học sinh gương mẫu của tháng” ở trường. Tại sao vậy? Một lần nữa, đó là kết quả của thái độ. Các giáo viên nói rằng họ thích thái độ của tôi. Và rồi điều đó đã ngấm vào tôi. Thái độ đã tạo nên nhiều thay đổi trong chính cuộc đời tôi. Và nó cũng ảnh hưởng đến những người sống quanh tôi.

Đó cũng là lúc tôi đưa ra quyết định đối với thái độ sống của mình: *Tôi sẽ luôn giữ thái độ sống tích cực và sử dụng thái độ đó để tác động đến mọi người xung quanh.*

Nhiều người trên thế giới đã tin tưởng sai lầm rằng, thái độ của họ là sẵn có. Nó đã dần trở thành một thói quen nên họ tin rằng không thể thay đổi nó. Họ coi nó như một thuộc tính mặc định mà họ có, giống như chiều cao hay tiền sử mắc bệnh ung thư trong gia đình. Nhưng đó là một sai lầm.

ĐƯA RA QUYẾT ĐỊNH CHỌN MỘT THÁI ĐỘ SỐNG TỐT VÀ THỂ HIỆN NÓ HÀNG NGÀY

Thái độ của bạn là một sự chọn lựa. Nếu bạn muốn cuộc sống của bạn là một kiệt tác thì bạn phải có một thái độ tích cực. Nếu giờ thái độ của bạn chưa tốt, bạn cần thay đổi nó. Hãy đưa ra quyết định. Và đây là cách thực hiện:

Có trách nhiệm với thái độ của mình

Sau khi vợ chồng tôi cưới nhau được khoảng 4, 5 năm, chúng tôi được mời tham dự một buổi hội thảo dành cho các mục sư và tôi tới với tư cách là một trong những diễn giả. Margaret cũng đồng ý thực hiện một cuộc thảo luận chuyên đề dành cho các cặp vợ chồng. Margaret không dành niềm đam mê cho việc diễn thuyết như tôi. Cô ấy có thể làm tốt việc đó, nhưng lại không thực sự có hứng thú với nó. Tôi muốn được hỗ trợ cô ấy nên đã tham dự cuộc thảo luận của cô. Trong thời gian hỏi đáp, một phụ nữ đứng dậy và hỏi: “John có làm cho chị hạnh phúc không?”

Phải nói rằng, tôi rất trông đợi câu trả lời của Margaret. Tôi là một người chồng chu đáo, và tôi yêu Margaret rất nhiều. Không biết sẽ được nghe những lời khen ngợi gì đây?

“John có làm tôi hạnh phúc không à?” cô hơi do dự. “Không, anh ấy không làm cho tôi hạnh phúc”. Tôi chỉ mong tìm được cái cửa thoát hiểm gần nhất. “Trong 2, 3 năm đầu tiên sau khi cưới”, cô tiếp tục: “tôi đã nghĩ rằng, làm cho tôi hạnh phúc là nhiệm vụ của John, nhưng anh ấy đã không làm việc đó. Chẳng phải anh ấy quá đáng với tôi hay gì cả. Anh ấy là một người chồng tốt. Nhưng không một ai có thể làm cho người khác hạnh phúc. Đó là việc của tôi.”

Là một cặp mới cưới ở độ tuổi đôi mươi, cô đã chỉ ra cho mọi người vài điều mà trước đó họ chưa được học. Mỗi người trong chúng ta phải có trách nhiệm với thái độ của chính mình. Nếu bạn muốn ngày hôm nay trở nên tốt đẹp, bạn phải chịu trách nhiệm về cách mà bạn nhìn nhận nó.

Quyết định thay đổi những thái độ không tốt

Tôi đã đọc chòm truyện tranh Peanuts trong nhiều năm, và tôi luôn là một người hâm mộ nhiệt thành. Tôi nhớ một đoạn trong đó Lucy thông báo: “Ồi, tao cảm thấy khó chịu quá.”

Em trai của cô, Linus luôn lo lắng về việc giẫm căng thẳng trong nhà, trả lời: “Có thể em sẽ giúp được. Sao chị không ngồi vào chỗ của em ngay trước tivi, trong khi đó em sẽ chuẩn bị cho chị một bữa ăn nhẹ? Ai cũng có lúc cần một chút nuông chiều để giúp ta cảm thấy tốt hơn”. Sau đó Linus mang ra một chiếc sandwich, vài chiếc bánh sô-cô-la, và một ít sữa. “Em có thể mang thêm cho chị thứ gì nữa không”, cậu hỏi: “Có gì mà em chưa nghĩ ra nhỉ?”

“Đúng, có một điều mà mày chưa nghĩ đến,” Lucy trả lời. Và sau đó cô ấy bắt ngờ thét lên: “Tao không cần cảm thấy tốt hơn!”

Trong bao nhiêu năm cổ họa sĩ Charles Schulz vẽ Peanuts, đó dường như luôn là một trong những vấn đề của Lucy.

Cô không muốn thay đổi trong những lĩnh vực mà cô có thái độ không tốt và cô có quá nhiều lĩnh vực như vậy!

Có rất nhiều người giống như Lucy. Tôi đã đề cập đến việc có nhiều điều trong cuộc sống mà ta không thể lựa chọn, như bố mẹ bạn, nơi bạn sinh ra, hay chủng tộc của bạn. Nhưng thái độ là cái mà bạn có thể thay đổi. Và gần như ai cũng có một vài lĩnh vực trong suy nghĩ của mình cần được cải thiện. Nếu bạn muốn có một cuộc sống tốt hơn, bạn cần theo sát các khu vực này.

Suy nghĩ, hành động, nói và cư xử như người mà bạn muốn trở thành

Nếu tham dự một buổi họp lớp sau 10 năm hoặc hơn nữa, có thể bạn sẽ bất ngờ bởi sự thành đạt của những người bạn cũ – một anh bạn cổ hủ trở thành một luật sư nổi tiếng, hay Jane – một cô bạn chất phác – trở thành một ngôi sao điện ảnh, hay anh chàng nghiện máy tính trở thành sáng lập viên của một tập đoàn lớn. Bằng cách nào mà sự biến chuyển như vậy xảy ra? Những người đó đã thay đổi cách họ suy nghĩ về bản thân. Bạn đã thấy họ như họ vẫn thế (hay đơn thuần là bạn nghĩ về họ như vậy). Họ thì nhìn bản thân theo những gì họ có thể trở thành. Vì vậy họ học để hành động giống và thu lượm các kỹ năng của người mà họ muốn trở thành. Việc biến đổi cần thời gian; thường thì sự biến đổi đó là không đáng kể để có thể nhận thấy hàng ngày (kiểu như cha mẹ thường không thấy con mình lớn lên vậy). Nhưng với những người không gặp họ trong 10, 20 hay 30 năm thì sự biến đổi này trở nên phi thường, như con bướm lột bỏ xác sâu vậy.

Nếu bạn mong muốn thay đổi bản thân, bạn nên bắt đầu từ suy nghĩ của mình. Tin tưởng rằng bạn có thể tiến bộ hơn, rằng bạn có thể biến thành người mà bạn mong muốn trở thành. Ralph Waldo Emerson nói: “Những điều đã qua và những điều sẽ tới chẳng là gì nếu đem so với con người thực sự trong ta.” Nếu suy nghĩ của bạn thay đổi, thì mọi thứ cũng sẽ thay đổi theo.

Coi trọng con người

Một trong những bí mật để duy trì thái độ tốt đó là coi trọng con người. Bạn không thể cùng một lúc vừa không thích con người vừa có thái độ tốt với họ. Hãy thử nghĩ về điều này: bạn đã bao giờ gặp một người đối xử không tốt với mọi người mà lại có thái độ tích cực chưa? Tương tự như vậy, bạn không thể cùng một lúc vừa có thái độ không tốt, vừa động viên ai đó. Động viên người khác nghĩa là giúp đỡ họ, tìm kiếm những điểm tốt trong họ, và cố gắng giúp họ bộc lộ những phẩm chất tích cực. Quá trình này sẽ đào thải những suy nghĩ tiêu cực ra khỏi đầu bạn.

Sự tương tác với mọi người sẽ tạo ra âm sắc cho cả một ngày.

Điều đó giống như là âm nhạc của cuộc đời. Khi bạn đối xử tệ với mọi người, thì sẽ giống như phải nghe một bản nhạc chói tai. Nhưng khi bạn coi trọng mọi người và đối xử với họ tử tế, thì giống như bạn được thưởng thức một giai điệu ngọt ngào suốt cả ngày vậy.

Phát triển nhận thức sâu sắc về cuộc sống

Bạn đã bao giờ gặp những người luôn phàn nàn về mọi việc chưa? Món súp của họ quá nóng. Giường của họ quá lạnh. Kỳ nghỉ của họ quá ngắn. Lương của họ quá thấp. Bạn ngồi cạnh họ trong một bữa tiệc hoa lệ, trong khi bạn thường thức từng miếng đồ ăn thì họ sẽ cho bạn biết những sai sót ở tất cả mọi món. Những người như vậy không biết trân trọng cuộc sống, họ chẳng hề quan tâm đến những điều tốt đẹp mà cuộc sống mang lại cho họ.

Qua email, một người bạn đã kể cho tôi nghe một câu chuyện về tính cách rất “tập thể” và tự lập của một bà cụ 92 tuổi đang sống tại trại dưỡng lão. Kể từ khi mất bà kém đi nhiều và chồng bà qua đời ở tuổi 70, đây là lựa chọn duy nhất mà bà có. Bà kiên trì ngồi đợi ở hành lang cho đến khi được thông báo phòng đã sẵn sàng.

Khi bà được đưa xuống hành lang, người phục vụ mô tả căn phòng đường sau tấm rèm che cửa sổ.

“Tôi thích nó,” bà cụ tán dương.

“Nhưng bà vẫn chưa nhìn thấy phòng mà. Cứ đợi một chút đã,” người phục vụ trả lời.

“Không cần phải làm gì thêm với nó cả”, bà trả lời. “Hạnh phúc là điều gì đó mà ta tự định trước. Cho dù tôi có thích căn phòng hay không điều đó không phụ thuộc vào việc bài trí đồ đạc trong phòng. Nó phụ thuộc vào cách mà tôi sắp xếp suy nghĩ của mình.”

Sự trân trọng không phải là vấn đề của sở thích hay sự tinh tế. Đó là vấn đề quan điểm. John Wooden nói: “Mọi việc trở thành tốt

nhất cho những người tạo điều kiện tốt nhất để mọi việc diễn ra.” Nơi bắt đầu là với những điều nhỏ bé. Nếu bạn học được cách trân trọng và biết ơn chúng, bạn sẽ biết đánh giá cao những điều lớn lao cũng như tất cả những điều khác.

QUẢN LÝ KỶ LUẬT THÁI ĐỘ

Nếu muốn nhận được mọi ích lợi từ một thái độ tích cực, bạn cần phải làm nhiều hơn là chỉ quyết định trở nên tích cực. Bạn còn phải quản lý quyết định đó nữa. Với tôi, trong phạm trù thái độ, nó có nghĩa là: hàng ngày tôi sẽ có những điều chỉnh cần thiết để giữ thái độ đúng đắn. Nếu đây là một phạm trù mới mẻ với bạn, có thể bạn sẽ băn khoăn không biết phải làm thế nào. Đây là một vài chỉ dẫn sẽ giúp bạn tiếp tục con đường:

Nhận thức rằng bạn phải điều chỉnh thái độ hàng ngày

Tôi khám phá ra rằng thái độ sống không tự nhiên hay dễ dàng được duy trì ở trạng thái tích cực. Ví dụ, một điểm yếu suốt đời trong thái độ sống của tôi là thiếu kiên nhẫn với mọi người. Nó là vấn đề ngay cả khi tôi còn nhỏ. Ở trường, khi giáo viên dành hẳn một ngày để ôn tập trước kỳ thi học kỳ, tôi đã nhận được cái nhìn thiếu thiện cảm khi hỏi: “Nếu chúng em đã hiểu bài rồi thì có cần thiết phải ôn tập lại không ạ?” Và đến giờ tôi vẫn chiến đấu với tính thiếu kiên nhẫn. Hàng ngày tôi tự hỏi: “Minh có thiếu kiên nhẫn với ai không?” Nếu có, tôi xin lỗi người đó. Tôi đã phải làm việc đó nhiều hơn số lần mà tôi muốn thú nhận.

Giống như mọi sự rèn luyện, thái độ của bạn cũng không tự chăm sóc được mình. Vì vậy nó cần được quan tâm hàng ngày. Thiên hướng tự nhiên của bạn càng ngả về thái độ bi quan hay phê phán, bạn càng cần chú ý nhiều hơn tới thái độ. Hãy bắt đầu mỗi ngày với việc kiểm tra thái độ. Và hãy để ý tới những lá cờ đỏ báo hiệu vấn đề rắc rối trong thái độ của bạn.

Tìm kiếm mặt tích cực trong mọi chuyện

Cách đây không lâu, tôi tình cờ nghe được một lời cầu nguyện mà tôi nghĩ nó thật tuyệt vời. Lời cầu nguyện ấy như thế này:

Chúa kính yêu,
Hôm nay, cho tới giờ, con đã làm mọi điều đúng đắn. Con không ngồi lê đôi mách, con không mất bình tĩnh, con không tham lam, gắt gỏng, khó chịu, ích kỷ hay bê tha. Con không than vãn, nguyên rủa hay ăn sô-cô-la.
Tuy vậy, chỉ vài phút nữa con sẽ ra khỏi giường, và con sẽ cần có thêm rất nhiều sự trợ giúp sau đó. Tạ ơn Người.

Có thể không phải lúc nào cũng dễ dàng, nhưng nếu đủ nỗ lực, bạn sẽ tìm thấy những điều tốt đẹp, thậm chí ở giữa những tình huống cực kỳ khó khăn. Trong cuốn Cười to lần nữa (Laugh again), bạn tôi, Chuck Swindall giải thích rằng khi mẹ Teresa được hỏi về những yêu cầu cần thiết của những người trợ giúp Mẹ trong công việc cứu trợ những người cùng khổ ở Calcutta, Mẹ nêu ra 2 điều: mong muốn làm việc chăm chỉ và một thái độ vui vẻ. Nếu ai đó có thể vẫn vui vẻ khi xung quanh là những xác chết và những người nghèo nhất trong những người nghèo, thì nhất định chúng ta cũng có thể làm vậy trong tình huống của chúng ta.

Trong mọi trường hợp, hãy tìm ai đó lạc quan

Không điều gì giúp cho một người luôn giữ được sự lạc quan bằng việc có một đồng minh. Thực tế, thế giới đầy những người bi quan, và họ luôn tụ tập cùng nhau. Nhưng những người lạc quan cũng ở khắp nơi. Bạn thường thấy họ vượt lên trên những người tiêu cực như những con chim ưng vậy. Khi đó, hãy tìm kiếm họ. Nếu bạn đang trải qua một giai đoạn khó khăn, hãy gần gũi và “theo sát” đằng sau họ như cách mà các tay đua vẫn làm. Nếu họ gặp khó khăn, hãy đứng ra phía trước và giải quyết vấn đề đó. Hai người tích cực thì tốt hơn là một cá nhân đơn độc trong cuộc chiến với nỗi muộn phiền.

Luôn nói những điều tích cực trong các cuộc đối thoại

Tôi vẫn cố gắng hình thành thói quen thêm những lời bình luận tích cực vào tất cả các cuộc trò chuyện với mọi người. Việc đó bắt đầu với những người gần gũi với tôi nhất. Khi vợ tôi xinh đẹp (việc này rất là thường xuyên!), tôi nói với nàng. Tôi khen ngợi các con mỗi khi gặp chúng. Và tôi khen cháu tôi hết lời mỗi khi chúng tôi gặp nhau. Nhưng không chỉ dừng ở đó. Tôi chân thành khen ngợi, ca tụng, cảm tạ, ủng hộ, nâng đỡ và trao thưởng cho mọi người bất cứ lúc nào có thể. Đó là điều tuyệt vời với tôi cũng như với những người khác. Tôi thành thực khuyên bạn nên làm như vậy, và tôi biết bạn cũng có thể học để làm như thế.

Loại bỏ những ngôn ngữ tiêu cực khỏi vốn từ của bạn

Cha tôi nghỉ hưu khi 75 tuổi, nhưng ông dành cả đời cho việc diễn thuyết trước công chúng. Ông xuất thân trong một gia đình bình thường, vì thế ông luôn làm việc chăm chỉ để học hỏi và phát triển. Khi tôi còn là một cậu bé, ông thường cho anh tôi, Larry, và tôi 10 đồng mỗi khi chúng tôi tìm thấy một lỗi ngữ pháp ông mắc phải trong khi giảng đạo. Đó chỉ là một ví dụ cho thấy ông đã nỗ lực thế nào để tự hoàn thiện bản thân. (Tôi cũng đoán rằng ông làm việc đó còn là để chúng tôi tự học ngữ pháp nhiều hơn).

Bạn có thể làm tương tự với những việc liên quan đến thái độ của mình. Bạn – hoặc ai đó mà bạn có thể hợp tác – tìm những từ mang ý tiêu cực trong vốn từ vựng của bạn, tiếp đó cố gắng loại bỏ chúng. Dưới đây là một danh sách để giúp bạn bắt đầu:

Loại bỏ những từ sau	Thay chúng bằng
Tôi không thể	Tôi có thể
Giá như	Tôi sẽ
Tôi không nghĩ	Tôi biết
Tôi không có thời gian	Tôi sẽ dành thời gian
Có lẽ	Chắc chắn
Tôi sợ	Tôi tự tin
Tôi không tin	Tôi chắc chắn

Nếu bạn không ngừng tìm kiếm và duy trì những điều tích cực, đồng thời loại bỏ những điều tiêu cực, bạn sẽ tự giúp mình bắt đầu suy nghĩ tích cực hơn từng ngày.

Bày tỏ lòng biết ơn với mọi người mỗi ngày

Trong tất cả các đức tính tốt, lòng biết ơn dường như ít được được bày tỏ nhất. Mọi người có thường cố gắng để cảm ơn bạn không? Bạn có thường nhận được thư cảm ơn khi gửi tặng một món quà không? Quan trọng hơn, bạn có thường xuyên gửi lời cảm ơn của mình tới người khác không? Trong nền văn hóa ở thời đại sung túc của chúng ta, chúng ta có xu hướng nghiêm nhiên hưởng thụ mà không quan tâm đến việc phải cảm ơn hay trân trọng nó.

Vài năm trước, Oprah Winfrey khuyến khích hàng triệu người xem truyền hình giữ một cuốn sổ nhớ ơn để giúp họ hiểu rõ giá trị của cuộc đời. Amy Vanderbilt, nhà báo và tác giả sách về nghi thức, nói: “Khi chúng ta học để đưa ra lời cảm ơn, chúng ta học cách không tập trung vào những điều xấu, mà vào những điều tốt đẹp trong đời sống”. Suy nghĩ về những điều tốt đẹp giúp chúng ta thấy biết ơn. Còn việc biết ơn giúp chúng ta có một thái độ sống tích cực. Và có một thái độ sống tích cực giúp chúng ta suy nghĩ về những điều tốt thay vì những điều xấu. Đó là một chu trình tích cực tự nhiên liệu.

Quyết định của bạn về thái độ hôm nay

Ngày hôm nay, bạn đang đứng ở đâu khi đề cập đến vấn đề thái độ? Hãy tự đặt cho mình ba câu hỏi sau:

- Hàng ngày, tôi đã thực hiện việc quyết định lựa chọn một thái độ đúng đắn và thể hiện thái độ đó chưa?
- Nếu vậy, tôi quyết định khi nào?
- Chính xác là tôi đã quyết định điều gì?

Kỷ luật về thái độ của bạn hàng ngày

Căn cứ vào những quyết định liên quan đến thái độ mà bạn đưa ra, kỷ luật nào mà bạn phải chấp hành *hôm nay* và *mọi ngày* để thành công?

2

ƯU TIÊN

Khi mới tốt nghiệp đại học và bắt đầu sự nghiệp, tôi đã không làm việc theo kế hoạch hành động của riêng mình. Trở lại những năm 1960, khi tôi theo học để làm mục sư, phần lớn nội dung khóa học là chuẩn bị cho tôi các kỹ năng tư vấn và quản lý. Vì vậy khi bắt đầu làm việc vào năm 1969, thử đoán xem tôi dành hết thời gian để làm việc gì. Đúng vậy, tư vấn và quản lý. Không có bất kỳ tiến bộ nào từ những năng khiếu (hay thiên hướng) vốn có. Mặc dù làm việc chăm chỉ, nhưng tôi vẫn không thấy hài lòng và cũng chẳng thấy có hiệu quả.

Bởi vì muốn tự cải thiện bản thân và thu thập thêm các kỹ năng không được học trong trường, năm 1971 tôi bắt đầu chuyển sang học kinh doanh. Khi đang đọc tài liệu phục vụ một trong những khóa học, tôi tình cờ gặp được một đoạn viết về Vilfredo Pareto, một nhà kinh tế học người Ý. Nó đề cập tới cách đặt ra các ưu tiên được gọi tên là nguyên tắc Pareto. Nó nói rằng, bằng việc tập trung chú ý của bạn vào 20% những ưu tiên cao nhất của mình, bạn có thể đạt được 80% sự đền đáp cho những nỗ lực bạn bỏ ra. Đây chính là khoảnh khắc “*ơ rê ca*” của tôi! Đó là lúc tôi đưa ra quyết định: ***Tôi sẽ dành ưu tiên và sự tập trung chú ý cũng như năng lượng vào những việc sẽ đem lại cho mình sự đền đáp cao nhất.***

Tôi không bao giờ nhìn nhận bản thân hay công việc của mình như trước nữa.

Tôi nhận ra rằng tôi cần tập trung 80% thời gian, năng lượng và các nguồn lực vào những lĩnh vực tôi có thể mạnh, chứ không phải vào tư vấn và quản lý. Những hoạt động đó không phải là không tốt. Chỉ là chúng không phù hợp với tôi. Kể từ khoảnh khắc đưa ra quyết định đó, tôi đã trở thành một người thực hành các nguyên tắc Pareto, và tôi đã truyền đạt lại nó cho những người khác trong 33 năm. (Nếu bạn muốn tìm hiểu sâu hơn về nguyên lý Pareto, hãy đọc cuốn *Phát triển người lãnh đạo trong bạn* (Developing the Leader Within You) của tôi).

Thường thì việc này giúp tôi tập trung và đi đúng hướng, mặc dù khi mới bắt đầu áp dụng nguyên lý này, kết quả nhiều lúc không giống như tôi kỳ vọng. Margaret và tôi vẫn còn cười về câu chuyện khi cô nhờ tôi giúp cô cắt cỏ. “Margaret,” tôi nói, khi vừa mới học Pareto: “anh không muốn lãng phí thời gian vào những việc như vậy. Anh đang cố gắng ở duy trì sự tập trung. Chúng ta sẽ trả công để người khác làm việc đó.”

Margaret đã nhìn tôi và đáp: “Trả bằng gì?”

Chúng tôi đã giải quyết được việc đó, và đó chính là bước ngoặt của chúng tôi. Từ đó trở đi, tôi luôn cố gắng tập trung vào những điều quan trọng và không đi lệch mục tiêu.

ĐƯA RA QUYẾT ĐỊNH ĐỂ XÁC ĐỊNH VÀ THỰC HIỆN NHỮNG ƯU TIÊN QUAN TRỌNG NHẤT HÀNG NGÀY

Nếu bạn muốn thay đổi cách nhìn nhận bản thân và những điều bạn làm bằng việc đưa ra một quyết định liên quan đến những ưu tiên của mình thì hãy tiến hành các bước sau:

Lấy lại ngày hôm nay

Đã bao giờ bạn nhận thấy rằng những người không có gì để làm thường muốn dành nhiều thời gian của họ cùng bạn? Nhà thơ Carl Sandburg từng nói: “Thời gian là đồng xu giá trị nhất trong cuộc đời bạn. Bạn và chỉ mình bạn quyết định tiêu xài nó thế nào. Hãy cẩn thận, đừng để người khác xài nó hộ bạn.”

Bạn có tài sản lớn nhất là 24 giờ phía trước. Bạn sẽ sử dụng nó thế nào? Bạn sẽ để các áp lực chiếm hết khoảng thời gian đó hay tập trung vào những điều ưu tiên? Bạn sẽ để những email vô nghĩa, những công việc không quan trọng, nhân viên quảng cáo qua điện thoại, những việc gián đoạn, những phiền nhiễu khác tiêu phí hết thời gian trong ngày của bạn? Hay bạn sẽ sử dụng nó một cách có trách nhiệm, kiểm soát những điều bạn có thể và để ngày hôm nay là của bạn? Nếu bạn không quyết định sẽ sử dụng ngày hôm nay của mình thế nào, một người nào đó sẽ sử dụng nó.

Tự hỏi bản thân 3 câu hỏi

Không mục nào trong *12 việc hàng ngày* bổ sung thêm cho thành công của tôi nhiều hơn nguyên tắc về những điều ưu tiên. Khi khám phá ra rằng tôi cần phải thay đổi cách tiếp cận với cuộc đời và sự nghiệp của mình, tôi bắt đầu bằng cách tự hỏi mình 3 câu hỏi cốt yếu:

1. Điều gì là bắt buộc đối với tôi? Bất kỳ đánh giá thực tế nào về những việc ưu tiên trong bất kỳ lĩnh vực nào của cuộc sống cũng phải bắt đầu từ một đánh giá thực tế về những việc mà một người phải làm. Để trở thành một người bạn đời tốt hay cha mẹ tốt, bạn phải đáp ứng những đòi hỏi gì? Để người chủ của bạn hài lòng, bạn phải làm gì? (Nếu bạn là người dẫn dắt mọi người, thì câu hỏi là: Việc gì bạn phải tự làm mà không thể giao phó cho người khác?) Khi sắp xếp những việc ưu tiên, bạn hãy luôn luôn bắt đầu với câu hỏi về các yêu cầu và suy nghĩ cẩn thận trước khi chuyển qua câu hỏi kế tiếp.

2. Điều gì mang đến cho tôi lợi ích cao nhất? Khi tiến lên trong sự nghiệp của mình, bạn bắt đầu nhận thấy có nhiều hoạt động mang lại hiệu quả hơn hẳn so với các hoạt động khác (Bất kì ai không khám phá ra điều này thì đều không có tiến triển gì trong sự nghiệp cả!). Điều tiếp theo là cần tập trung sự chú ý của bạn vào những hoạt động mang lại lợi ích cao này.

3. Điều gì mang đến cho tôi phần thưởng tuyệt vời nhất? Nếu bạn chỉ làm những việc phải làm và những gì hiệu quả, bạn sẽ có năng suất cao, nhưng có thể bạn sẽ không có được sự toại nguyện. Tôi nghĩ việc suy nghĩ về những điều khiến cá nhân bạn cảm thấy hài lòng cũng rất quan trọng. Tuy nhiên, tôi nhận ra rằng có nhiều người muốn bắt đầu ngay với câu hỏi về giải thưởng và không tiến xa hơn nữa. Không một ai có thể thành công mà không có kỷ luật để thực hiện hai lĩnh vực đầu tiên trước khi thêm vào lĩnh vực thứ ba.

Triết gia William James nói: “Nghệ thuật của sự thông thái là nghệ thuật biết phải bỏ qua điều gì”. Nếu bạn đưa những điều ưu tiên vào trọng tâm bằng cách trả lời 3 câu hỏi trên, bạn sẽ có nhiều gợi ý cho việc cần phải bỏ qua điều gì.

Luôn ở trong vùng mà bạn có thể mạnh

Người ta không chỉ tiền cho sự bình thường. Người ta không đi tìm kiếm một cửa hàng tầm thường, một bộ phim hạng hai khi đi chơi vào buổi tối. Người chủ không thuê một người bán hàng được biết đến với cái tên ngai Trung bình. Không ai nói: “Hãy ký hợp đồng với công ty mà sẽ chỉ đơn thuần làm đầy đủ công việc.”

Cái ngày mà tôi dừng việc khuyên bảo mọi người, và dừng để không bị sa lầy vào những chi tiết hành chính là một ngày tuyệt vời trong nhà thờ của tôi. Nhưng để tìm thấy vùng sức mạnh của mình cần có thời gian và sự tìm hiểu kỹ lưỡng. Nếu bạn chưa thực sự có một nhận thức tốt về những thế mạnh của mình, thì bạn có thể muốn khám phá một vài gợi ý bên dưới. Những điều này đều dựa trên những việc tôi đã làm để tìm ra vùng thế mạnh của mình.

- **Thử và sai:** Không gì dạy bạn nhiều bằng những thành công và thất bại của chính bạn. Bất cứ khi nào có việc gì dường như chỉ toàn là “thử nghiệm” và bạn mắc rất nhiều sai sót, đó có lẽ là lúc để chuyển qua việc khác. Nhưng bạn chấp nhận rủi ro thất bại để tìm được thành công của chính mình.
- **Nhận góp ý từ người khác:** Việc yêu cầu người khác đánh giá tính hiệu quả của bạn quả thật không phải lúc nào cũng vui vẻ, nhưng nó luôn luôn hữu ích. Hãy chắc chắn rằng bạn chọn được người sẵn sàng giúp bạn mà không có ý gì khác.
- **Trắc nghiệm tính cách:** Các đánh giá, như là DISC, hồ sơ tính cách của Florence Littauer, và phương pháp Myers Briggs, có thể rất hữu ích. Chúng sẽ giúp lọc ra một số khuynh hướng tự nhiên của bạn và giúp bộc lộ các ưu, khuyết điểm mà bạn không tự nhận thức được.
- **Kinh nghiệm cá nhân:** Thường bạn sẽ cảm nhận được mình làm việc gì đó tốt đến đâu khi làm đi làm lại nhiều lần. Nhưng cần nhớ rằng: Kinh nghiệm không phải lúc nào cũng là một giáo viên giỏi – nhưng kinh nghiệm đã qua đánh giá thì có!

Thủ tướng Anh William Gladstone nói: “Người khôn ngoan là người không dành sức lực để theo đuổi những điều không phù hợp; còn người khôn ngoan hơn là người từ trong những việc có khả năng làm tốt, lựa chọn ra và quyết tâm theo đuổi những việc tốt nhất.” Bạn càng ở lại trong khu vực mình có ưu thế nhiều bao nhiêu, hiệu quả làm việc của bạn càng tốt, và khả năng đạt được những tiềm năng của bạn càng cao bấy nhiêu.

QUẢN LÝ KỶ LUẬT ĐỐI VỚI NHỮNG ĐIỀU ƯU TIÊN

Một trong những điều tôi nhanh chóng nhận thấy sau khi ra quyết định về những việc ưu tiên là các ưu tiên của tôi rất dễ dàng thay đổi. Vì lý do đó, chúng cần được liên tục đánh giá và giám sát. Cách tôi ghi nhớ để quản lý kỷ luật đối với những ưu tiên là như thế này: Hàng ngày tôi sẽ sống cuộc đời mình theo những điều mà tôi ưu tiên. Điều đó có nghĩa là gì? Có 5 điều:

1. Đánh giá những ưu tiên hàng ngày

Một người đàn ông đi xem giải Siêu cúp bóng bầu dục Mỹ (Super Bowl) và leo lên hàng đầu ở phía

cuối sân vận động để đến chỗ ngồi của mình. Sau khi trận đấu bắt đầu, ông phát hiện một chỗ trống ở hàng ghế giữa sân. Sau khi tới được vị trí đó, ông hỏi người đàn ông ở ghế kế bên: “Xin lỗi, có ai ngồi ở đây chưa?”

“Chưa,” người đàn ông đáp. “Thực ra, chỗ trống đó là của tôi. Tôi đã nghĩ rằng sẽ đến xem cùng vợ mình, nhưng cô ấy đã mất. Đây là giải Super Bowl đầu tiên mà chúng tôi không đi cùng nhau kể từ khi chúng tôi kết hôn vào năm 1967.”

“Thật là buồn. Tuy nhiên, sao anh không tìm ai đó để đi xem cùng – một người thân hay một người bạn chẳng hạn?”

“Không,” người đàn ông trả lời: “tất cả bọn họ đang ở lễ tang.”

Những vấn đề ưu tiên không dừng tại chỗ; bạn phải kiểm tra lại chúng mỗi ngày. Tại sao? Bởi vì các điều kiện luôn luôn thay đổi nên phương pháp thực hiện cũng phải thay đổi. Những giá trị bạn có, một khi đã xác định, sẽ trở nên ổn định. Bạn có thể dựa vào chúng. Nhưng cách mà bạn thực hiện chúng lại cần có sự linh hoạt.

2. Lên thời gian biểu thật cẩn thận

Theo một khảo sát được thực hiện bởi Day-Timers, Inc., chỉ 1/3 số người lao động Mỹ lên kế hoạch cho lịch trình hàng ngày. Và chỉ 9% tiến hành theo nó và hoàn thành những gì họ lên kế hoạch. Nếu bạn muốn có hiệu quả, bạn phải có khả năng chuyển hóa thành kế hoạch. Tôi lên kế hoạch cho 40 ngày cùng một lúc. Nhưng khi tôi chuẩn bị sẵn sàng để tiếp cận một ngày thì tất cả đã được tôi lên kế hoạch sẵn. Từng giờ một. Thật hiếm có một ngày mà khi thức dậy tôi tự hỏi mình sẽ làm gì hôm nay – ngay cả là trong kỳ nghỉ.

3. Làm theo kế hoạch

Tôi không hề có ý xúc phạm đến trí thông minh của bạn khi đề nghị bạn làm việc theo đúng kế hoạch mà mình đề ra, nhưng cần phải nói điều đó. Theo chuyên gia quản lý thời gian Alec Mackenzie, nhiều khảo sát cho thấy hầu hết các vị lãnh đạo đều không động tới được những nhiệm vụ quan trọng nhất cho đến giữa buổi chiều. Tại sao vậy? Hầu hết bọn họ đã hoàn thành các nhiệm vụ có mức độ ưu tiên thấp để họ có cảm giác đã hoàn thành được việc gì đó.

Tiểu thuyết gia người Đức Johann Wolfgang von Goethe nói: “Những điều quan trọng nhất không bao giờ được phó mặc cho những điều kém quan trọng định đoạt.” Nếu bạn ưu tiên cuộc sống và lên kế hoạch cho một ngày của bạn nhưng không làm theo nó, thì kết quả của bạn cũng giống như những người chẳng có điều ưu tiên nào cả.

4. Ủy thác bất cứ khi nào có thể

Tôi quan sát thấy rằng hầu hết mọi người đều rơi vào một trong hai nhóm khi đề cập đến vấn đề ủy

quyền: Những người vợ vào, hoặc những người đẩy đi. Những người vợ vào thì từ chối từ bỏ bất cứ điều gì mà họ nghĩ là quan trọng – dù cho họ có là lựa chọn tốt nhất để làm việc đó hay không? Đích đến của họ là sự hoàn hảo. Những người đẩy đi thì nhanh chóng chối bỏ các nhiệm vụ, tuy thế, hãy nghĩ một chút về việc nỗ lực ủy thác của họ sẽ thành công ra sao. Mục tiêu của họ là dọn mọi thứ khỏi bàn của mình.

Làm thế nào để tìm ra tiêu chuẩn phù hợp cho việc ủy thác? Khi nào là đúng thời điểm để chuyển giao và khi nào là đúng thời điểm để tiếp tục? Đây là chỉ dẫn mà tôi sử dụng: Nếu ai đó có thể thực hiện một nhiệm vụ tốt bằng 80% khả năng của tôi, khi đó tôi sẽ giao lại việc ấy. Như thế lại cực kỳ hiệu quả. Và nếu tôi làm tốt việc thúc đẩy, khuyến khích và khen thưởng họ, thì chắc chắn họ sẽ tiến bộ hơn. Tôi đã bàn giao trách nhiệm theo tiêu chuẩn đó, và sau một thời gian, người được bàn giao công việc đó sẽ tiến hành nó tốt hơn tôi. Khi điều đó xảy ra, tôi thấy rất hài lòng.

Bây giờ, xung quanh tôi là những người làm việc tốt hơn tôi có thể. Họ tạo nên sự khác biệt trong các lĩnh vực mà tôi còn yếu, và họ vượt qua sự kỳ vọng của tôi trong những lĩnh vực khác. Họ nâng tôi lên một tầm cao hơn là tôi có thể đạt tới nếu cố gắng một mình, và họ đã cho tôi quyền được sống với những ưu tiên của mình. Lời khuyên của chuyên gia quản lý Peter Drucker rất bổ ích: “Không một người lãnh đạo nào phải chịu đau khổ vì cấp dưới của mình mạnh mẽ và hiệu quả.”

5. Đầu tư vào đúng người hàng ngày

Có thêm một khu vực tôi muốn giải quyết trong vùng những điều ưu tiên, và đó là sự cần thiết phải ưu tiên dành thời gian cho người khác thế nào. Bạn của tôi, Waylon Moore, đã quan sát thấy rằng thường thì “chúng ta dành thời gian cho những người có vấn đề trong khi đáng ra chúng ta nên sử dụng nó để ở bên những người có tiềm năng.” Tôi nghĩ là điều này đúng.

Làm thế nào để bạn quyết định người mà bạn sẽ dành thời gian để ở bên? Chắc chắn, bạn muốn dành cho mọi người sự tôn trọng và cố gắng có mối quan hệ tốt và tích cực với tất cả mọi người. Nhưng bạn không thể dành thời gian cho mọi người như nhau. Dưới đây là những điều mà tôi sử dụng để đánh giá nên đầu tư thời gian vào đâu:

- Giá trị cho các đội
- Khả năng tự nhiên
- Trách nhiệm
- Thời gian
- Tiềm năng
- Hướng dẫn phù hợp

Thời gian dành cho mọi người có thể là khoản đầu tư tuyệt vời. Hãy lựa chọn người mà bạn sẽ đầu tư vào, và tiếp đó tiếp thêm cho người đó các giá trị trên một cơ sở vững chắc. Bạn sẽ không bao giờ hối hận về điều đó.

Quyết định về những điều bạn ưu tiên hôm nay

Hôm nay, bạn đang đứng ở đâu khi đề cập đến vấn đề những ưu tiên? Hãy tự đặt cho mình ba câu hỏi sau:

1. Tôi đã quyết định xác định và hành động dựa trên mức độ quan trọng của những điều ưu tiên hàng ngày chưa?
 2. Nếu vậy, tôi quyết định khi nào?
 3. Chính xác là tôi đã quyết định điều gì?
-

Kỷ luật về những điều ưu tiên của bạn hàng ngày

Căn cứ vào quyết định mà bạn đưa ra liên quan tới những điều ưu tiên, kỷ luật nào mà bạn phải thực hành *hôm nay* và *mọi ngày* để đạt được thành công?

3

SỨC KHỎE

Tôi phải bắt đầu chương này bằng việc đưa ra một lời thú nhận. Thông thường khi mọi người đọc một cuốn sách, đặc biệt là sách chứa những lời khuyên, họ mong muốn tác giả phải là chuyên gia trong mọi lĩnh vực mà ông ta viết trong sách. Trong trường hợp này, khi vấn đề nói đến là sức khỏe thì điều đó lại không đúng với tôi.

Trong phần lớn cuộc đời mình, tôi đã hoàn toàn buông lỏng lĩnh vực này. Thực sự thì vấn đề chính là sự lơ là chứ không phải bất cứ lý do nào khác.

Tôi vẫn luôn khỏe như ngựa. Trong 30 năm diễn thuyết trước công chúng, trước tiên là với tư cách linh mục và sau này là người dẫn dắt hội đàm và hội thảo, tôi chưa bao giờ bỏ một buổi nào vì ốm. Không một buổi nào! Tôi chỉ đơn giản là không bị ốm và tôi vẫn luôn tràn đầy năng lượng. Thậm chí cả khi phải cháy hết mình, tôi vẫn còn lại rất nhiều năng lượng.

Tôi đã sống với tốc độ rất cao. Trong khoảng 10 năm, tôi đảm nhiệm hai công việc đòi hỏi khắt khe. Tôi dẫn dắt một nhà thờ với hơn 3000 người cùng khoảng 50 người làm và một ngân sách 5 triệu đô la một năm. Cùng lúc đó, tôi đứng đầu một tổ chức phát triển khả năng lãnh đạo, tổ chức này đòi hỏi tôi phải đi khắp nơi để thuyết giảng trong hơn 100 ngày một năm.

Duy trì một kiểu sống ở tốc độ ấy đồng nghĩa với việc tôi hiếm khi tập thể dục, ăn uống không điều độ và bị quá cân. Nhưng tôi chẳng lo lắng gì. Mỗi năm tôi khám sức khỏe một lần và lại nhận được một báo cáo tuyệt vời từ bác sĩ của mình. Vậy nên tôi coi việc mình khỏe mạnh là chuyện đương nhiên.

Tất cả những điều đó đều đảo lộn vào ngày 18 tháng 12 năm 1998. Đó là đêm diễn ra bữa tiệc Giáng sinh hàng năm dành cho nhân viên của tôi cùng vợ chồng họ. Cuối buổi tiệc, tôi cảm thấy không được khỏe. Một trong những nhân viên ôm tạm biệt tôi và cảm thấy mồ hôi lạnh phía sau gáy tôi. Rồi đột nhiên, một cơn đau nhức nhối trong ngực khiến tôi khụy xuống. Tôi chưa bao giờ trải qua việc gì như vậy cả. Khi nằm trên sàn đợi nhân viên cấp cứu, tôi cảm thấy như có cả một con voi đang ngồi trên ngực mình. Tôi đã thấy mình thật may mắn vì Margaret, lũ trẻ và rất nhiều bạn bè thân thiết đã ở đó với tôi trong bữa tiệc, vì tôi nghĩ mình chắc sẽ không qua khỏi.

Khi tới bệnh viện, tôi được cho biết mình vừa bị một cơn đau tim rất nặng. Khi tôi nằm trong phòng cấp cứu, các bác sĩ thử đủ các phương pháp điều trị khác nhau, tất cả đều có vẻ không có tác dụng, thì trợ lý của tôi, Linda Eggers, gọi một cú điện thoại. Sáu tháng trước, một bác sĩ tim mạch từ Nashville tên là John Bright Cage đã hẹn gặp tôi vào bữa trưa và chia sẻ nỗi lo lắng của ông về sức khỏe của tôi. Cuối buổi nói chuyện, ông nói rằng nếu khi nào cần ông giúp đỡ, tôi cứ gọi, bất kể ngày đêm, và ông để lại số điện thoại nhà cho tôi. Vậy nên dù lúc đó là 2 giờ sáng, Linda vẫn gọi cho ông. Chưa đầy một tiếng sau, bác sĩ Jeff Marshall và vài người đồng nghiệp bước vào, tuyên bố: “Nhóm hành động đặc biệt có mặt.” Bác sĩ Cage đã gọi cho một trong những bác sĩ tim giỏi nhất ở Atlanta và nhờ ông giúp tôi.

Lúc rạng sáng, bác sĩ Marshall thực hiện một thủ thuật để loại bỏ cục máu đông trong tim tôi, ông đã cứu mạng tôi. Sau đó, ông giải thích rằng ông đã sử dụng một thủ thuật mới được phát triển gần đây. Nếu tôi bị đau tim vào một hoặc hai năm trước thì chẳng có cách nào cả. Nó đã có thể giết chết tôi!

Khi hồi phục tại bệnh viện sau cơn đau tim, tôi thấy mình thật may mắn vì còn sống. Các bệnh tim mạch là nguyên nhân số một gây tử vong ở Mỹ và châu Âu. Nhưng tôi đã nhận ra mình may mắn đến mức nào cho tới khi bác sĩ Marshall nói với tôi rằng tim tôi không còn chịu một chút nguy hại nào nữa. Vậy nghĩa là tôi có khả năng hồi phục hoàn toàn.

Bác sĩ Marshall nói với tôi rằng những người sống sót qua được cơn đau tim đầu tiên (và rút được ra bài học) thường sống lâu hơn và khỏe mạnh hơn những người chưa bao giờ bị đau tim. Điểm mấu chốt đối với sức khỏe trong tương lai của tôi là liệu tôi có sẵn sàng đưa ra quyết định thay đổi cách mình sống và kiên định với quyết định đó không. Do đó, ở tuổi 51, tôi đưa ra quyết định sức khỏe này: *Tôi sẽ chăm sóc thật tốt bản thân bằng cách tập luyện và ăn uống đúng cách.*

ĐƯA RA QUYẾT ĐỊNH BIẾT VÀ TUÂN THEO NHỮNG CHỈ DẪN SỨC KHỎE MỖI NGÀY

Nếu bạn biết giá trị của sức khỏe tốt nhưng lại gặp khó khăn trong việc đưa ra cam kết và tuân theo các chỉ dẫn về sức khỏe thì đây là một vài gợi ý để giúp bạn xoay sự chú ý của mình tới vấn đề đó và khắc phục nó:

Có một mục đích đáng sống

Chẳng có gì giúp một người muốn làm việc cần làm tốt bằng tầm nhìn. Khi bạn có một điều gì đó đề hướng đến trong cuộc sống, điều đó không chỉ khiến bạn muốn sống lâu, mà nó còn giúp bạn nhận ra tầm quan trọng của các bước đi trên con đường. Nhìn được bức tranh lớn giúp chúng ta có thể chấp nhận đôi chút khó chịu, bức dọc.

Rất khó tìm ra động lực trong những lúc không có chút hy vọng nào vào tương lai. Nhận biết được mục tiêu giúp người ta đưa ra quyết định thay đổi và sau đó là theo đuổi đến cùng với kỷ luật cần có để giữ cho thay đổi đó là mãi mãi, sau khi bị đau tim, tôi nhận thấy điều đó rất đúng. Một người bạn đã dành rất nhiều thời gian ở bên tôi suốt quá trình hồi phục đã chứng kiến tôi bỏ qua các bữa tráng miệng hết lần này đến lần khác – điều này không giống tính cách tôi chút nào – và cuối cùng thì anh hỏi: “Ông đã mất cảm giác thèm ăn tráng miệng rồi sao?”

“Không hề,” tôi trả lời: “nhưng cảm giác thèm sống của tôi mãnh liệt hơn.”

Làm công việc mà bạn yêu thích

Một trong những nguyên nhân chính gây ra căng thẳng suy nhược trong cuộc sống con người là làm công việc mà họ không thích. Điều đó giống như những gì nữ diễn viên hài Lily Tomlin đã nói: “Vấn đề của một cuộc đua chuột là kể cả nếu bạn thắng, bạn vẫn là một con chuột.” Tôi tin rằng có hai nỗi thất vọng chính đóng góp vào sự căng thẳng đó. Đầu tiên là làm công việc mà bạn không cho là quan trọng. Nếu bạn làm công việc mà bạn tin là chẳng thêm được giá trị gì cho bản thân hay người khác, bạn sẽ nhanh chóng trở nên sa ngã. Nếu làm việc trong tình trạng đó quá lâu, nó sẽ bắt đầu ăn mòn bạn. Để duy trì sức khỏe, công việc của bạn phải phù hợp với các giá trị của bạn.

Một lý do khác mà một vài người không thích công việc của họ là họ làm những việc giam họ trong một lĩnh vực thể yếu. Không ai có thể làm việc đó lâu và thành công. Ví dụ, hầu hết mọi người không thích ý tưởng về nói chuyện trước công chúng. Làm sao bạn lại có thể thích đứng trước mặt khán giả và nói với họ hàng ngày cơ chứ? Đó là nỗi sợ hãi hàng đầu của một số người. Nhưng với tôi, đó là niềm vui bất tận. Sau khi nói chuyện với mọi người trong một hội thảo sáu hay bảy tiếng đồng hồ, tôi không hề mệt. Tôi bùng cháy! Nói chuyện với khán giả tiếp thêm năng lượng cho tôi.

Một trong những cách để bạn có thể biết mình đang làm việc trong một lĩnh vực thể mạnh là nó thực sự tiếp năng lượng cho bạn. Thậm chí nếu bạn đang ở những giai đoạn đầu sự nghiệp hoặc đang bắt đầu một cuộc phiêu lưu mới và bạn không giỏi lắm ở điều mà bạn đang làm, bạn vẫn biết nó là một lĩnh vực thể mạnh bằng cách chú ý tới cách bạn phản ứng với các thất bại của mình. Các sai sót thách thức bạn, sẽ cho bạn biết những lĩnh vực thể mạnh của mình. Các sai sót đe dọa bạn, sẽ cho bạn biết những lĩnh vực thể yếu của mình.

Tìm ra tốc độ của mình

Mickey Mantle từng nói: “Nếu biết mình sẽ sống lâu thế này, tôi đã chăm sóc bản thân cẩn thận hơn.” Tôi nghĩ tuyên bố đó có thể được dùng cho rất nhiều người khi họ già đi. Một phần của việc chăm sóc bản thân gồm có việc tìm ra và duy trì tốc độ phù hợp với bạn. Nếu bạn sống chậm hơn mức mà năng lượng của bạn cho phép, bạn có thể trở nên lười biếng. Nếu bạn tiếp tục chạy ở tốc độ nhanh hơn khả năng, bạn có thể sẽ hỏng việc. Bạn cần phải tìm thấy sự cân bằng cho mình.

Như đã bàn tới trước đây, tôi vẫn luôn là một người tràn đầy năng lượng và tôi luôn nghĩ rằng chẳng có gì mình không thể làm. Nhưng vào năm 1995, ở vào tuổi 47, tôi đã quá mệt mỏi vì dẫn dắt nhà thờ và lãnh đạo tổ chức của mình tới nỗi tôi trở nên kiệt quệ. Tôi yêu cả hai, nhưng cùng một lúc làm cả hai trong hơn 10 năm cuối cùng cũng hạ gục tôi.

Một hôm, tôi nói với Margaret: “Anh không thể tiếp tục làm như thế nữa. Anh phải từ bỏ một trong hai thôi.” Margaret đã khuyên tôi cắt bớt lịch làm việc bận rộn của mình trong nhiều năm; nhưng cô vẫn choáng váng trước tuyên bố của tôi.

“John,” cô nói: “trong bao nhiêu năm em biết anh, đó là lần đầu tiên em nghe anh nói anh kiệt sức đây.”

Ngay cả hôm nay, ở tuổi 57, tôi vẫn có xu hướng ôm đồm quá nhiều và đi với tốc độ nhanh hơn mức thực sự tốt cho tôi. Có rất nhiều cơ hội mà tôi muốn theo đuổi, những cuốn sách tôi muốn viết và những người tôi muốn giúp. Tôi vẫn không ngừng cố gắng tạo sự cân bằng giữa mong muốn duy trì một tốc độ sống lành mạnh và nỗ lực đạt được tất cả những gì mình có thể trong đời.

Chấp nhận giá trị cá nhân của bạn

Trong suốt nhiều tuần và nhiều tháng sau khi bọn khủng bố tấn công vào Trung tâm Thương mại Thế giới của New York, bài hát *Chúa ban ơn cho nước Mỹ* (God Bless America) lại trở nên phổ biến và được trình diễn liên tục ở các trận bóng cũng như các sự kiện khác. Bài hát được sáng tác bởi Irving Berlin – tác giả của vô số những ca khúc được ưa chuộng như *Giáng sinh trắng* (White Christmas),

Diễu hành lễ Phục sinh (Easter Parade), *Khoác lên vẻ hào nhoáng* (Puttin' on the Ritz), và *Chẳng có ngành nào như ngành giải trí* (There's No Business Like Show Business). Hồi còn sống ở San Diego, tôi nhớ đã đọc được một cuộc phỏng vấn Berlin ở Union Tribune, trong đó, Don Freeman hỏi nhạc sĩ rằng có câu hỏi nào mà ông mong có ai đó đặt cho ông không. Berlin trả lời: “Có, có một câu. ‘Ông nghĩ gì về rất nhiều bài hát ông đã viết và không trở thành hiện tượng?’ Câu trả lời của tôi là tôi vẫn nghĩ chúng thật tuyệt vời!”

Berlin có nhận thức tốt về giá trị bản thân và sự tự tin đối với tác phẩm của mình, bất kể nó có được người khác chấp nhận hay không. Điều đó chắc chắn là không đúng đối với tất cả mọi người. Thực tế, một hình ảnh bản thân nghèo nàn hay méo mó là nguyên nhân của rất nhiều tình trạng và hoạt động đe dọa sức khỏe, từ nghiện thuốc và rượu cho tới ăn uống bừa bãi và béo phì.

Nhà tâm lý học Joyce Brothers nói: “Quan niệm về bản thân của một cá nhân ảnh hưởng tới mọi khía cạnh trong hành vi của người đó. Khả năng học hỏi... khả năng trưởng thành và thay đổi... cách lựa chọn bạn bè, vợ chồng và nghề nghiệp. Chẳng có gì là thái quá khi nói rằng một hình ảnh bản thân tích cực là sự chuẩn bị tốt nhất có thể cho thành công trong đời.” Nếu hình ảnh bản thân của bạn xúi giục bạn làm những việc ảnh hưởng tiêu cực tới sức khỏe, hãy tìm sự giúp đỡ.

Cười

Bác sĩ Bernie S. Siegel viết trong cuốn *Hòa bình, tình yêu và hàn gắn* (Peace, Love and Healing) rằng: “Tôi đã tiến hành một nghiên cứu và tôi ghét phải nói với bạn, nhưng ai rồi cũng chết – người đang yêu, người chạy bộ, người ăn chay và người không hút thuốc. Tôi đang nói với bạn điều này để vài người trong số các bạn, những người chạy bộ lúc 5 giờ sáng và ăn chay sẽ thỉnh thoảng ngủ muộn và ăn một chiếc kem ốc quế.”

Chúng ta không bao giờ nên đối xử với cuộc sống hoặc với bản thân quá nghiêm khắc.

Ai trong chúng ta cũng có những thói quen lạ lùng có thể khiến ta thất vọng hoặc bật cười. Ví dụ, khi phải dính dáng tới bất cứ điều gì liên quan đến các dụng cụ hoặc công nghệ, tôi lại mù tịt. Tôi không phải là Ngài Khéo tay – tôi là Ngài Vô vọng. Tôi không để cho điều đó làm mình phiền lòng chút nào. Nếu bạn có thể cười chính mình thật to và thường xuyên, bạn sẽ thấy thật nhẹ nhõm. Chẳng có cách nào tốt hơn để ngăn không cho sự căng thẳng biến thành trạng thái buồn khổ.

QUẢN LÝ KỶ LUẬT SỨC KHỎE

Với một số người, kỷ luật sức khỏe có vẻ dễ dàng. Bạn tôi, Bill Hybels, dường như kiểm soát điều đó rất tốt. Ông ăn hợp lý, chạy thường xuyên và giữ cho cân nặng ở mức thấp. Trong nhiều năm trước khi tôi bị đau tim, ông thường thách tôi chăm sóc bản thân tốt hơn. Ông hay đùa với hội bạn như vậy, dù ông thì ăn thức ăn cho chim còn tôi thì ăn bít tết và đồ tráng miệng bổ béo. Ông đã đúng về việc thói quen đó sẽ tóm được tôi. Mặc dù phần lớn vấn đề của tôi là do di truyền, cách sống của tôi đã khiến mọi chuyện tệ hơn.

Sau buổi gặp với bác sĩ Marshall về cơn đau tim của mình, tôi đã có một kỷ luật mới để quản lý: Mỗi ngày tôi sẽ ăn đồ ăn ít béo và tập thể dục nhất là 35 phút. Ông nói với tôi rằng 85% các bệnh nhân tim bỏ chế độ ăn uống lành mạnh trong vòng sáu tháng. Mặc dù tôi chưa thành công trong lĩnh

vực này trong 55 năm, tôi đã quyết tâm sẽ làm được trong quãng đời còn lại.

Margaret và tôi học mọi thứ chúng tôi có thể học về các vấn đề tim mạch, chế độ ăn kiêng ít béo và tập thể dục. Tôi trở thành một hình mẫu về kỷ luật. Và vào tháng 5 năm 2001 khi tôi ghé thăm bác sĩ Marshall, ông đã chúc mừng tôi. “John,” ông nói: “ông đang thực hiện tất cả những điều cần thiết. Ông không cần phải coi mình là một bệnh nhân tim chút nào nữa.”

Ước gì tôi chưa từng nghe những lời đó. Bạn thấy đấy, tôi yêu thức ăn, và tôi có xu hướng “nghiện thức ăn”. Vì những tin tốt lành nhận được từ bác sĩ Marshall, tôi cho phép mình trốn chế độ ăn kiêng một đôi lần – điều mà tôi đã không làm dù chỉ một lần trong hai năm rưỡi. Vài tuần sau, Margaret và tôi đi nghỉ ở London với mấy người bạn và tôi ăn những thức ăn và tôi đã không đụng vào trong từng đó thời gian. Tôi yêu từng miếng thức ăn nhỏ của món đó, nhất là cá và khoai chiên.

Vấn đề là tôi đã thôi không quản lý cuộc sống của mình theo quyết định mà tôi đã đưa ra nữa. Tôi đã lơ lửng kỷ luật. Một khi cam kết của tôi đã ít hơn 100%, tôi bắt đầu gặp rắc rối. Tôi cần phải tập luyện và duy trì chế độ ăn hàng ngày. Nhưng tôi bắt đầu trượt đi: Từ hàng ngày, tới hầu hết các ngày, tới vài ngày. Tôi lơ luôn cả chính bài giảng của mình rằng hôm nay là rất quan trọng. Khi lơ là đủ trong ngày hôm nay, bạn sẽ phải trải qua “một ngày nào đó” mà bạn đã từng muốn tránh!

Tin tốt là tôi không còn ở tình trạng “ngựa quen đường cũ” nữa.

Tôi đã cam kết thực hiện kỷ luật hàng ngày của mình. Tin xấu là giờ tôi chỉ làm được 80% những gì mình làm được trước đây. Bác sĩ Marshall đang cố giúp tôi. Ông là một bác sĩ giỏi và một người bạn tốt, ông biết rằng đôi lúc, phương thuốc tốt nhất là một cú sút vào mông. Lĩnh vực sức khỏe vẫn còn là một cuộc chiến, nhưng đó là cuộc chiến mà tôi đã quyết tâm chiến thắng. Khi tôi chiến đấu vì lẽ phải, tôi hy vọng bạn sẽ tham gia cùng tôi bằng cách làm theo những điều sau đây mỗi ngày:

Ăn uống điều độ

Chính Mark Twain đã quan sát được rằng “cách duy nhất để giữ gìn sức khỏe là ăn những thứ bạn không thích, uống những đồ bạn không ưa và làm những điều bạn không muốn.” Twain là người thích nhạo báng, nhưng trong những điều ông nói có rất nhiều sự thực. Nếu chúng ta tự viết ra các quy tắc ăn uống lành mạnh của bản thân, tôi nghĩ chúng sẽ trông giống như thế này:

1. Nếu không ai thấy bạn ăn món đó thì nó chẳng có chút calo nào.
2. Nếu bạn uống một đồ uống nhẹ đã loại bỏ chất béo với một thanh kẹo, lượng calo sẽ bị triệt tiêu hết.
3. Nếu bạn ăn với một người bạn và các bạn ăn cùng một lượng, lượng calo sẽ không tính cho cả người bạn.
4. Thức ăn sử dụng cho mục đích chữa bệnh thì không tính: Ví dụ như sô-cô-la, rượu mạnh, và bánh pho mát Sara Lee.
5. Bí quyết của một vóc dáng trông thanh mảnh hơn là khiến mọi người xung quanh tăng cân.

Chìa khóa của ăn uống lành mạnh là sự điều độ và quản lý những gì bạn ăn hàng ngày. Đừng dựa vào mấy chế độ ăn kiêng cấp tốc. Đừng lo về việc ngày hôm qua bạn ăn gì. Đừng hoãn việc ăn uống hợp ý tới ngày mai. Chỉ cố gắng ăn những gì tốt nhất cho bạn vào giờ phút này. Tập trung vào hiện tại.

Nếu bạn không chắc tình hình hiện tại của mình thế nào hay nên (hoặc không nên) ăn gì, bạn có thể tham khảo ý kiến bác sĩ. Bác sĩ sẽ cho bạn biết tình hình sức khỏe của bạn và cách thay đổi chế độ ăn.

Tập luyện

Phần lớn những người tôi biết thường hoặc thích tập thể dục và tập quá nhiều hoặc ghét việc đó và tránh nó hoàn toàn; nhưng tập thể dục thường xuyên lại là một trong những việc quan trọng nhất để có sức khỏe tốt. Tiến sĩ Ralph S. Paffenberger, Jr., là một nhà nghiên cứu bệnh dịch và là bác sĩ ở Đại học California, Berkeley, đã tiến hành các nghiên cứu đầu tiên tiết lộ tác động của việc tập thể dục tới sức khỏe. Paffenberger chỉ rõ:

Chúng ta biết rằng có một cơ thể khỏe mạnh là một cách để bảo vệ bản thân khỏi bệnh tim mạch vành, tăng huyết áp và đột quỵ, thêm vào đó là các bệnh tiểu đường ở tuổi trung niên, béo phì, loãng xương, có thể là ung thư ruột kết hoặc các ung thư khác, và có thể là cả trầm cảm. Tập thể dục có tác động rất lớn tới chất lượng cuộc sống.”

Paffenberger, người thường xuyên chạy bộ, khẳng định rằng tập thể dục có lợi cho con người ở mọi lứa tuổi.

Một trong những khó khăn liên quan tới tập thể dục là những bù đắp ngay trước mắt có vẻ như quá nhỏ. Bạn đứng lên cân sau khi tập thể dục. Chẳng có gì. Bạn tập trong ngày tiếp theo. Chẳng có gì. Và ngày tiếp theo, tiếp theo nữa. Vẫn chẳng có gì. Rồi sau 15 ngày tập luyện, có lẽ bạn thấy mình giảm được khoảng 2 lạng. Rất dễ nản lòng, nhất là khi phần lớn thời gian bạn không thấy được kết quả. Nhưng bốn ngày siết kỷ luật của bạn đã tạo điều kiện cho sự tiến bộ có thể xảy ra vào ngày thứ 15.

Chìa khóa để thành công trong lĩnh vực này là kiên trì. Tôi tập thể dục ít nhất là năm ngày một tuần bằng cách đi bộ trên máy tập ít nhất 35 phút mỗi ngày. Đó là những gì bác sĩ của tôi khuyến nghị. Nếu bạn chưa quen với việc tập luyện hàng ngày, hãy tìm cách để bắt đầu. Không quan trọng là bạn tập gì, miễn là bạn có tập. Hãy nói chuyện với bác sĩ. Thuê một huấn luyện viên. Làm tất cả những gì cần thiết để bắt đầu một chế độ phù hợp với bạn.

Xử lý tốt căng thẳng

Một trăm năm trước, hầu hết nguyên nhân gây bệnh đều có liên quan tới các bệnh truyền nhiễm. Ngày nay, những nguyên nhân này lại liên quan nhiều tới căng thẳng. Tôi đã từng đọc một danh sách các câu hỏi mà Hiệp hội quốc gia về sức khỏe tinh thần đặt tại Anh Quốc đưa ra để giúp các cá nhân đánh giá xem liệu căng thẳng đã trở thành vấn đề hay chưa. Đây là điều mà mọi người được hỏi:

- Các vấn đề và thất vọng nhỏ nhất có làm phiền bạn nhiều hơn bình thường không?
- Bạn có thấy khó khăn để hòa hợp với mọi người không? (Họ có khó hòa hợp với bạn không?)
- Bạn có thấy là mình đang không còn cảm hứng gì với những điều bạn đã từng yêu thích không?
- Bạn có bị lo lắng thường xuyên không?
- Bạn có sợ những tình huống hay con người mà trước đây chẳng làm bạn bận tâm không?

- Có phải bạn đã trở nên nghi ngờ mọi người, ngay cả bạn bè của mình không?
- Đã bao giờ bạn cảm thấy mình bị cho vào bẫy chưa?
- Bạn có cảm thấy thiếu thỏa mãn không?

Nếu có nhiều câu trả lời “có” cho những câu hỏi này, căng thẳng có thể là vấn đề của bạn. Mọi người đối mặt với các vấn đề và có lúc cảm thấy áp lực. Áp lực đó có trở thành căng thẳng hay không phụ thuộc vào cách bạn xử lý nó. Sau đây là cách tôi xử lý các vấn đề để giữ không cho chúng trở nên căng thẳng với mình:

- **Các vấn đề gia đình:** Giao tiếp, tình yêu vô điều kiện, thời gian bên nhau.
- **Các lựa chọn bị hạn chế:** Tư duy sáng tạo, lời khuyên từ người khác, ngoan cường.
- **Các vấn đề về hiệu suất của nhân viên:** Ngay lập thức đối chất với người đó và giải quyết vấn đề.
- **Những nhân sự đứng đầu có thái độ không tốt:** Loại bỏ.

Tôi thấy rằng điều tệ nhất tôi có thể làm khi dính tới bất cứ tình huống có thể có áp lực nào là tránh không đối đầu với nó. Nếu bạn giải quyết vấn đề với mọi người nhanh nhất có thể và không để cho vấn đề chồng chất lên, bạn sẽ giảm được rất nhiều nguy cơ bị căng thẳng.

Quyết định về sức khỏe của bạn hôm nay

Ngày hôm nay, bạn đang đứng ở đâu khi nói tới vấn đề sức khỏe? Hãy tự đặt cho mình ba câu hỏi:

1. Tôi đã đưa ra quyết định biết và tuân theo những hướng dẫn sức khỏe mỗi ngày chưa?
 2. Nếu vậy, tôi quyết định khi nào?
 3. Chính xác tôi đã quyết định điều gì?
-

Kỷ luật về sức khỏe của bạn hàng ngày

Dựa trên quyết định mà bạn đã đưa ra liên quan tới vấn đề sức khỏe, kỷ luật mà bạn phải chấp hành *hôm nay* và *mỗi ngày* để thành công là gì?

GIA ĐÌNH

Năm 1986, ở tuổi 39, tôi bắt đầu nhận thức được một xu hướng khủng khiếp. Cuộc sống hôn nhân của một vài đồng nghiệp, bạn bè quanh tôi đang rơi vào khủng hoảng và kết thúc bằng việc ly hôn. Điều đó thực sự làm tôi chú ý bởi vì thậm chí có những mối quan hệ mà Margaret và tôi vẫn coi là rất bền chặt cũng đã đổ vỡ. Chúng tôi đã không nghĩ rằng mối quan hệ của mình đang gặp bất kỳ mối nguy hiểm nào, nhưng tôi cũng thấy rằng, trước khi đổ vỡ xảy ra, một vài cặp vợ chồng cũng không hề nghĩ những điều như thế có thể xảy đến với họ.

Những chuyện này gần như xảy ra vào đúng thời điểm sự nghiệp của tôi khởi sắc. Tôi vẫn muốn tiếp tục thành công, nhưng tôi không muốn vì vậy mà đánh mất gia đình của mình. Điều này đã thôi thúc tôi đưa ra một trong những quyết định then chốt trong cuộc đời, và tôi sẽ làm điều đó bằng cách viết lại định nghĩa của mình về thành công. Từ thời điểm đó, thành công có nghĩa là khiến cho những người gần gũi nhất với tôi luôn yêu thương và tôn trọng tôi nhất. Quyết định đó đã đặt vợ tôi, Margaret, và các con tôi, Elizabeth và Joel, vào tâm điểm của định nghĩa về thành công của tôi. Thành công sẽ là bất khả thi nếu tôi chỉ đạt được những thứ bên ngoài nhưng lại thất bại trong việc đưa gia đình mình cùng đi trong hành trình đó. Tiếng vỗ tay của người ngoài không bao giờ thay thế được sự cảm kích của gia đình. Sự tôn trọng từ những người khác sẽ vô cùng bé nhỏ nếu tôi không nhận được sự tôn trọng của những người thân yêu. *Tôi sẽ đặt việc chăm sóc và gần gũi với gia đình là một trong những điều ưu tiên trong cuộc đời.*

ĐƯA RA QUYẾT ĐỊNH SẼ GẦN GŨI VÀ CHĂM SÓC GIA ĐÌNH HÀNG NGÀY

Tôi không rõ vị trí của bạn trong gia đình hiện tại ra sao, hoàn cảnh mỗi người mỗi khác. Bạn có thể có một cuộc sống gia đình tuyệt vời. Hay bạn đã phạm phải những lỗi nghiêm trọng mà bạn sợ rằng sẽ không thể nào bù đắp nổi.

Bạn có thể còn độc thân và chưa có con, vì vậy, tất cả những gì bạn có là một gia đình lớn [\(1\)](#). Nhưng tôi có thể nói với bạn điều này: Dù tình trạng của bạn hiện nay ra sao, bạn vẫn có thể hưởng thụ được sự bình yên đến từ những mối quan hệ và sự chăm sóc dành cho gia đình mình hàng ngày. Đây là cách để bắt đầu:

Xác định những ưu tiên của bạn

Có một câu tục ngữ của Nga khuyên rằng:

Trước khi ra trận, hãy cầu nguyện - 1 lần

Trước khi đi biển, hãy cầu nguyện - 2 lần

Trước khi cưới, hãy cầu nguyện - 3 lần.

Nói cách khác, bất cứ khi nào bạn chuẩn bị thực hiện một nỗ lực to lớn (và ẩn chứa nhiều rủi ro!), trước tiên hãy cân nhắc thật kỹ càng. Còn cách nào khác để bạn biết trong cuộc đời bạn điều đó có vị trí như thế nào trong danh sách ưu tiên?

Tôi bắt đầu học bài học này một cách khó khăn. Trong khoảng thời gian 1 tháng vào năm 1969, tôi tốt nghiệp đại học, kết hôn cùng Margaret, và bắt đầu công việc đầu tiên. Ngay sau khi trở về từ tuần trăng mật, chúng tôi chuyển đến thị trấn mới và tôi bắt đầu làm việc. Tôi là mục sư cấp cao của một nhà thờ nhỏ trong thị trấn và tôi xác định phải thành công. Tôi dâng hiến mình cho công việc, dành cho nó mọi thứ tôi có. Và khi tôi nói mọi thứ, thì ý tôi là tất cả mọi thứ. Tôi đã làm việc cả ngày tại nhà thờ, và tất cả các buổi tối tôi lại đặt lịch hẹn gặp mọi người trong cộng đồng. Tôi đã làm việc đủ sáu ngày một tuần, nhưng tôi vẫn ăn gian bằng cách tiếp tục làm việc vào ngày nghỉ. Trong khi đó, Margaret đã phải làm việc gấp đôi để chúng tôi có tình hình tài chính tạm ổn bởi lương của tôi quá thấp. Điều tồi tệ là tôi đã không quan tâm tới vợ mình và cuộc sống hôn nhân của chúng tôi.

Margaret và tôi quen nhau từ khi học trung học, và chúng tôi hẹn hò được 6 năm trước khi kết hôn, vì thế chúng tôi hiểu nhau rất rõ, nhất là so với một cặp vợ chồng trẻ đến vậy. Vì thế, tôi tin rằng những gì chúng tôi đã biết về nhau sẽ giúp chúng tôi vượt qua khi tôi hiến mình cho sự nghiệp. Nhưng một cuộc hôn nhân không thể cứ tồn tại mãi mãi chỉ với những thức ăn thừa. Nó cần được chăm bẵm thường xuyên, hoặc nó sẽ chết đói.

Rất nhiều người đã tự cho phép cuộc sống gia đình họ “chết đói”.

Theo nhà tâm lý học L. Ronald Klinger, chủ tịch trung tâm Successful Fathering, những bậc cha mẹ ngày nay dành thời gian cho con

cái ít hơn những bậc cha mẹ thế hệ trước 40%. Các gia đình cũng đang tan vỡ với một tốc độ chóng mặt. Trong vòng 5 năm, 20% các cuộc hôn nhân lần đầu kết thúc bằng ly dị. Trong vòng 10 năm, tỷ lệ này lên đến 33%. “Hơn ¼ các gia đình ở Mỹ (28% vào năm 2000) là của các ông bố bà mẹ đơn thân. Và gần ¾ những đứa trẻ trong các gia đình có bố mẹ đơn thân này sống trong cảnh đói nghèo khi chúng bước vào tuổi 11.” Hàng năm, 20-30 tỷ đô la trong khoản tiền thuế được dành để hỗ trợ những đứa trẻ có bố mẹ không có khả năng nuôi dưỡng và không chu cấp được tài chính cho chúng.”

Xây dựng một gia đình bền vững không phải là công việc của một người, bạn phải nỗ lực thực hiện cùng nhau. Sau khi nhận được thông điệp rằng mình đang bỏ mặc Margaret, tôi đã thay đổi cách tiếp cận của mình đối với sự nghiệp. Tôi dành thời gian nhiều hơn cho vợ mình. Tôi bảo vệ ngày nghỉ của mình. Và chúng tôi để dành một khoản tiền trong ngân sách của mình để cùng nhau sử dụng trong những dịp đặc biệt. Tôi vẫn muốn thành công, nhưng không phải với cái giá là mất đi gia đình của mình! Tôi vẫn làm việc trên tinh thần gia đình là ưu tiên hàng đầu. Và tôi vẫn tiếp tục đặt sự ưu tiên cho gia đình mình. Bất kỳ ai bỏ mặc hoặc vứt bỏ gia đình mình vì danh vọng, địa vị hay tiền tài đều không thực sự thành công.

Quyết định triết lý sống của bạn

Một khi bạn xác định gia đình là ưu tiên của mình, bạn phải quyết định điều mà bạn mong muốn gia đình mình sẽ ủng hộ mình. Điều đó phải được dựa trên giá trị của bạn. Trong 10 năm đầu của cuộc hôn nhân, Margaret và tôi quyết định đưa ra triết lý cá nhân của từng người về gia đình. Ban đầu, chúng tôi cố gắng sống theo quyết định đó với tư cách là một cặp vợ chồng. Sau đó, khi có con, chúng tôi cố gắng biến nó thành nền tảng cho mọi sự lựa chọn của mình với tư cách là những ông bố bà mẹ. Với chúng tôi, điều quan trọng nhất đối với gia đình là chúng tôi phải nuôi dưỡng và duy trì những điều sau:

- **Gắn kết với Thượng đế:** Đức tin của chúng ta thể hiện trước nhất là trong cuộc sống. Nếu chúng ta bỏ qua hoặc xuê xòa với điều đó thì không một điều gì là có giá trị nữa.
- **Liên tục trưởng thành:** Vươn tới tiềm năng của cá nhân mình và giúp đỡ những đứa con của chúng tôi phát triển tiềm năng của chúng là tiêu chuẩn cao nhất của chúng tôi. Khi về già, chúng tôi muốn nhìn lại với niềm tin rằng mình đã sống một cuộc đời trọn vẹn.
- **Những trải nghiệm bình thường:** Những mối quan hệ tuyệt vời nhất giữa con người là kết quả của những trải nghiệm cùng nhau, cả tốt lẫn xấu. Chúng tôi đã nỗ lực tạo ra nhiều trải nghiệm tích cực, và cùng nhau vượt qua những vấn đề tiêu cực.
- **Tin tưởng vào Thượng đế, bản thân và người khác:** Niềm tin giúp bạn xác định sẽ sống một cuộc đời như thế nào, và nó cũng ảnh hưởng đến kết quả của mọi việc bạn làm.
- **Đóng góp vào cuộc sống:** Con người đều cố gắng khi ra đi sẽ để lại một thế giới tốt đẹp hơn khi họ đến với nó. Chúng ta cần bổ sung giá trị không chỉ cho những người thân trong gia đình mà cho cả những người ta gặp trong đời.

Như đã nói, đây là danh sách của chúng tôi. Tôi không gợi ý là bạn nên sử dụng triết lý sống này trong gia đình bạn. Tôi biết bạn sẽ muốn tự tạo ra nó cho riêng mình. Đây là gợi ý của tôi: Hãy giữ cho nó thật đơn giản. Nếu bạn đưa ra một danh sách với mười bảy điều bạn muốn làm theo, bạn sẽ không thể thực hiện chúng. Thậm chí, bạn có thể không nhớ hết được chúng! Hãy hạn chế danh sách xuống hết mức có thể.

Xây dựng chiến lược giải quyết vấn đề của riêng bạn

Tôi nghĩ mọi người đến với hôn nhân với mong ước nó sẽ dễ dàng. Có lẽ họ đã xem quá nhiều phim. Hôn nhân không dễ dàng. Gia đình không hề dễ dàng. Cuộc đời lại càng không dễ dàng. Nhiều vấn đề sẽ xảy ra, hãy giữ vững những cam kết và phát triển một chiến lược để vượt qua được những lúc gian nan. Một vài người thì tổ chức họp gia đình để thảo luận các vấn đề. Những người khác lại đề ra các hệ thống hay những quy tắc.

Bạn tôi, Kevin và Marcia Myers, đã phát triển một hệ thống các quy tắc tranh cãi công bằng sau khi họ kết hôn được vài năm. Kevin rất cởi mở, năng động và hay chuyện, trong khi Marcia thì điềm tĩnh và kín đáo hơn. Khi mới kết hôn, anh ấy thường áp đảo vợ mình. Và họ rơi vào trạng thái tranh luận trường kỳ.

Vì vậy họ quyết định đề ra một bộ các quy tắc mà họ sẽ phải tuân theo khi có bất đồng. Một quy tắc là họ sẽ đặt cuộc hẹn để nói chuyện về vấn đề đó thay vì công kích lẫn nhau. Một quy tắc khác là Marcia luôn luôn nói trước. Họ đã kết hôn được hơn 20 năm, và đối với họ hệ thống mà họ tạo dựng vẫn phát huy tác dụng tuyệt vời.

Hãy suy nghĩ về việc làm sao để cải thiện cách bạn giải quyết vấn đề ở nhà. Nói chuyện với mọi thành viên trong gia đình về nó (vào những lúc bình tĩnh, chứ không phải ở giữa một cuộc xung đột). Hãy sử dụng bất kỳ chiến lược giải quyết vấn đề nào có hiệu quả với bạn. Chỉ cần chắc chắn rằng nó nuôi dưỡng và thúc đẩy ba điều: (1) Sự thấu hiểu, (2) thay đổi tích cực, và (3) phát triển các mối quan hệ.

QUẢN LÝ KỶ LUẬT GIA ĐÌNH

Mong muốn đặt gia đình lên ưu tiên hàng đầu là một việc; thực sự sống được đúng như thế lại là việc khác. Tôi thấy rằng để nhận được sự chấp thuận của những người lạ và đồng nghiệp thì dễ hơn là nhận được sự kính trọng của những người biết rõ về bạn. Vì vậy, tôi thực hiện theo quy tắc: *Mỗi ngày tôi sẽ cố gắng hết sức để giành được tình yêu và sự kính trọng từ những người thân yêu.*

Nhiều năm trước, khi có điều gì thú vị xảy ra trong ngày hay tôi nghe được tin tức gì thú vị, tôi lại muốn chia sẻ chúng với đồng nghiệp và bạn bè. Lúc về nhà, tôi còn rất ít nhiệt tình để chia sẻ chúng với Margaret. Vì vậy tôi bắt đầu cố gắng giữ những điều đó cho riêng mình cho đến khi tôi có thể chia sẻ chúng đầu tiên với Margaret. Như vậy, cô ấy sẽ không bao giờ là người nghe lại. Tôi nhận ra rằng cách tốt nhất để đặt gia đình lên trước nhất là dành cho họ sự chú ý và năng lượng tốt nhất của mình.

Nếu bạn mong muốn cùng cô đời sống gia đình và biến nó thành một cội nguồn bình yên, hãy cố thực hành những quy tắc sau:

Xếp lịch cho gia đình trước tiên

Tôi đã thấy rằng công việc sẽ nuốt chửng tất cả thời gian của tôi nếu tôi cho phép nó. Trước khi đưa ra quyết định đặt gia đình vào vị trí ưu tiên hàng đầu, tôi đã không dành thời gian của mình cho họ. Tôi nghĩ rằng đó là sự thật với tất cả những người chỉ thú với sự nghiệp của mình. Những người có sở thích riêng hay dành sự quan tâm cho điều gì đó đều tiêu tốn rất nhiều thời giờ. Nếu bạn không tạo ra giới hạn cho cách mà bạn sử dụng thời gian, gia đình của bạn sẽ luôn chỉ nhận được phần còn lại. Thậm chí bây giờ, nếu mất cảnh giác, tôi vẫn có khả năng bị công việc chiếm toàn bộ thời gian.

Tôi đã chiến đấu với xu hướng đó bằng cách đặt xếp lịch cho gia đình trước tiên. Tôi đặt sẵn những tuần lễ dành cho kỳ nghỉ gia đình. (Điều này nghe có vẻ quá hiển nhiên với bạn, nhưng tôi đề cập tới nó bởi vì trong vài năm đầu sau khi kết hôn, chúng tôi xác định nơi chúng tôi sẽ đi nghỉ căn cứ trên việc gặp gỡ ai và địa điểm nào có lợi cho công việc của tôi). Tôi lên lịch với Margaret không chỉ để chúng tôi làm một việc gì đó cùng nhau, như xem một bộ phim hay một chương trình biểu diễn, mà còn để cho chúng tôi đơn giản là có thời gian ở bên nhau. Tôi dành thời gian cho những đứa cháu của mình tôi. Khi con cái của chúng tôi còn nhỏ, tôi dành thời gian để tham dự các trận đấu bóng, những buổi biểu diễn và các hoạt động khác của bọn trẻ.

Có người đã từng nói rằng, bạn đừng bao giờ để cho mình có cảm giác cần phải làm việc khi ở cùng gia đình, và cũng đừng bao giờ cảm thấy cần phải ở bên gia đình khi đang làm việc. Đó là viễn cảnh tuyệt vời. Nếu bạn và gia đình của bạn có thể xác định và đồng ý với việc bạn sẽ dành bao nhiêu thời gian cho cả gia đình và bạn sẽ bảo vệ khoảng thời gian đó, hẳn bạn sẽ có thể áp dụng cách tư duy sau:

Tạo ra và duy trì truyền thống gia đình

Tôi muốn bạn thử một thí nghiệm. Hãy lấy một tờ giấy và viết ra tất cả những món quà Giáng sinh và sinh nhật mà bạn được nhận từ khi bạn còn là một đứa trẻ cho đến khi bạn khôn lớn. Bạn cần bao nhiêu thời gian để hoàn thành cũng được.

Bạn có thể nhớ được bao nhiêu món quà? Có vài món quà hiếm hoi sẽ thực sự nổi bật, nhưng nếu bạn giống như đa phần mọi người, bạn sẽ khó mà nhớ được hầu hết các món quà đó. Bây giờ, hãy thử điều này:

Liệt kê tất cả các kỳ nghỉ mà bạn đã đi cùng với gia đình trong suốt khoảng thời gian tương tự. Một lần nữa, bạn có thể dành bao nhiêu thời gian tùy thích.

Tôi sẵn sàng đặt cược rằng nếu bạn đi nghỉ hàng năm, bạn có khả năng sẽ nhớ được về các kỳ nghỉ nhiều hơn là về các món quà mà bạn đã được nhận. Tại sao? Bởi vì điều làm cho gia đình hạnh phúc không phải là nhận được cái gì mà là được làm gì đó cùng nhau. Đó là lý do vì sao tôi khuyên bạn nên thiết lập một truyền thống gia đình.

Những truyền thống mang đến cho gia đình bạn một lịch sử chung và một cảm giác mạnh mẽ về bản sắc. Bạn có nhớ gia đình mình tổ chức lễ tạ ơn thế nào khi bạn còn bé không? Còn Giáng sinh thì sao? Truyền thống gia đình đã giúp bạn xác định bạn là ai và gia đình bạn là ai.

Hãy suy nghĩ về cách bạn muốn thưởng thức những ngày nghỉ, đánh dấu những sự kiện quan trọng và tổ chức kỷ niệm những ngày lễ

trưởng thành trong gia đình bạn. Hãy bắt đầu bằng cách xây dựng những truyền thống dựa trên các giá trị của bạn. Thêm những điều bạn rất thích từ thời thơ ấu. Nếu bạn đã kết hôn, sẽ tốt hơn nếu thêm những điều mà bạn đời của bạn mong muốn. Pha trộn các yếu tố văn hóa nếu bạn muốn. Xây dựng một vài điều xoay quanh sở thích của những đứa con của bạn. Hãy khiến cho các truyền thống trở nên có ý nghĩa và biến những ý nghĩa đó thành của bạn.

Tìm cách để tận hưởng thời gian bên nhau

Một thời gian, từ ngữ thông dụng dành cho gia đình là “thời gian chất lượng”. Nhưng sự thật là, không gì có thể thay thế cho số lượng thời gian. Như bác sĩ tâm thần Armand Nicholi nói: “Thời gian như là oxy. Dù chỉ một lượng rất nhỏ cũng cần thiết cho sự sống. Và để phát triển các mối quan hệ đậm ấm và yêu thương thì cần phải có cả số lượng lẫn chất lượng.”

Kể từ khi những gia đình cha mẹ đơn thân bạn rộn trở nên phổ biến, và trong phần lớn các gia đình có cả cha và mẹ thì cả hai đều đi làm, bạn phải tìm cách để có thể dành thời gian cho nhau. Cho khoảng 6 năm khi lũ trẻ nhà tôi còn nhỏ, tôi đã bỏ chơi golf. Nhờ vậy tôi có nhiều thời gian hơn. Và Margaret cùng tôi luôn đặc biệt cố gắng để có thể dành thời gian cho những thứ nhất định, ví như:

- Các sự kiện quan trọng: Chúng tôi kỷ niệm ngày sinh nhật, các buổi chơi bóng, những buổi đọc tấu, và những dịp quan trọng khác.
- Những nhu cầu quan trọng: Bạn không thể một thành viên đang khủng hoảng trong gia đình phải chờ đợi.
- Thời gian vui vẻ: Chúng tôi nhận thấy mọi người đều thoải mái và nói chuyện nhiều khi chúng ta vui vẻ.
- Thời gian gặp riêng: Không gì làm cho người khác biết bạn quan tâm tới họ bằng sự chú tâm nguyên vẹn của bạn.

Hãy nghiên cứu để đưa ra những cách sử dụng thời gian cùng với gia đình của mình.

Trước tiên, hãy giữ lửa cho cuộc sống hôn nhân của bạn

Nền tảng của bất kỳ gia đình nào cũng là cuộc sống hôn nhân. Nó tạo nên giai điệu cho mỗi gia đình nhỏ, và đó là một hình thái quan hệ mà con bạn sẽ học theo hơn bất kỳ điều gì khác. Đó là lý do vì sao cựu chủ tịch của Notre Dame, Theodore Hesburgh, khẳng định: “Điều quan trọng nhất mà người bố có thể làm cho những đứa con của mình là yêu mẹ của chúng.”

Duy trì hôn nhân không hề dễ dàng. Người ta nói rằng một cuộc hôn nhân thành công là cuộc hôn nhân đi từ khủng hoảng này qua khủng hoảng khác với sự gắn bó ngày càng mật thiết. Đó thực sự là tất cả ý nghĩa của nó: Sự gắn bó. Gắn bó là cái giữ bạn tiếp tục. Người sử dụng cảm xúc của mình như một phong vũ biểu cho sức khỏe của hôn nhân thì số phận của nó sẽ là sự chia tay. Nếu bạn có ý định sống cuộc sống hôn nhân chỉ khi bạn cảm thấy tình yêu, thì tốt nhất là bạn nên bỏ cuộc. Giống như bất kỳ điều gì mà bạn phải đấu tranh mới có được, hôn nhân đòi hỏi kỷ luật và sự cam kết.

Bày tỏ lòng biết ơn đối với nhau

Nhà tâm lý học William James nói: “Trong tất cả mọi người, kể từ thuở nằm nôi đến khi vào mộ, có một khát khao sâu sắc là được đánh giá cao.” Nếu con người không có được sự chấp nhận và đánh giá cao ở nhà, khả năng lớn là họ sẽ không có được nó bởi vì thông thường, thế giới không thực hiện mong muốn đó. Một trong những điều tích cực nhất bạn có thể làm cho bạn đời của mình và những đứa con của bạn đơn giản chỉ là thực sự hiểu họ và yêu họ đơn giản bởi vì họ là của bạn.

Giải quyết xung đột càng nhanh càng tốt

Tôi đã đề cập đến tầm quan trọng của việc phát triển một chiến lược giải quyết các xung đột, nhưng đây là một điểm quan trọng mà tôi cần nhắc nhở bạn thêm lần nữa. Tất cả các gia đình đều có xung đột, nhưng không phải tất cả các gia đình đều giải quyết nó một cách tích cực. Cách thức đối phó với những vấn đề sẽ có thể hủy diệt quan hệ gia đình hay đẩy nó lên một tầm cao mới. Hãy giải quyết thật nhanh chóng và hiệu quả, và các bạn sẽ được hàn gắn. Bỏ qua xung đột, và bạn có thể thấy mình đồng ý với tiểu thuyết gia F. Scott Fitzgerald, người đã nói: “Những cuộc cãi vã gia đình là những điều cay đắng. Chúng không tuân theo bất kỳ quy tắc nào. Chúng không giống như sự đau đớn hay những vết thương, chúng giống như những vết rách trên da không thể liền miệng vì thiếu dinh dưỡng.” Không nhất thiết phải như vậy.

Quyết định về gia đình của bạn hôm nay

Ngày hôm nay, bạn đang đứng ở đâu khi đề cập đến vấn đề gia đình? Hãy tự đặt cho mình ba câu hỏi sau:

1. Tôi đã thực hiện các quyết định để gần gũi và chăm sóc gia đình mình chưa?
 2. Nếu vậy, tôi quyết định khi nào?
 3. Chính xác là tôi quyết định điều gì?
-

Kỷ luật về gia đình của bạn hàng ngày

Căn cứ vào quyết định mà bạn đưa ra liên quan đến gia đình, kỷ luật nào mà bạn phải chấp hành *hôm nay* và *mọi ngày* để thành công?

5

SUY NGHĨ

Tôi đã rất may mắn. Tôi được học về sức mạnh của tư duy tốt từ rất sớm. Cha tôi yêu cầu cả ba người con của ông đọc sách 30 phút mỗi ngày. Thỉnh thoảng chúng tôi tự chọn những gì mình đọc, nhưng thường là ông chọn tài liệu cho chúng tôi. Hai trong số sách ông yêu cầu tôi đọc đã gây ấn tượng sâu sắc với tôi. Cuốn đầu tiên là *Sức mạnh của tư duy tích cực* (The Power of Positive Thinking) của Norman Vincent Peale, mà tôi được đọc khi học lớp bảy. Năm đó, cha còn cho tôi đi cùng đến Thính phòng Veterans Memorial ở Columbus, Ohio, để nghe và gặp tiền sỹ Peale. Chuyến đi đó đã định hình cuộc đời tôi.

Thậm chí còn quan trọng hơn việc gặp tiền sỹ Peale là được đọc *Con người suy tưởng* (As a Man Thinketh) của James Allen. Tôi đọc cuốn sách năm 1961, khi tôi 14 tuổi, và nó ấn tượng với tôi đến mức tôi thấy rằng mình phải thật khẩn trương lập ra quyết định *12 việc hàng ngày* của mình. Tôi vẫn còn giữ cuốn sách đó. Ở trang 49, Allen viết: “Tất cả những gì một người đạt được hoặc không đạt được là kết quả trực tiếp từ những điều anh ta nghĩ.” Toàn bộ cuốn sách gây ấn tượng với tôi, nhưng riêng tuyên bố đó giúp tôi nhận ra suy nghĩ của mình có thể dựng lên hay phá hủy tôi. Vì vậy tôi quyết định: *Tôi sẽ nghĩ những điều có ích cho bản thân mình và người khác.*

ĐƯA RA QUYẾT ĐỊNH SẼ THỰC HÀNH VÀ PHÁT TRIỂN NHỮNG SUY NGHĨ TỐT HÀNG NGÀY

Nếu bạn mong muốn biến những suy nghĩ tốt thành một phần của cuộc sống hàng ngày, hãy xem xét điều này:

Hiểu rằng suy nghĩ vĩ đại đến từ một suy nghĩ tốt

Một tối nọ, trong bữa ăn, một người bạn của John Kilcullen thuật lại câu chuyện ông tình cờ nghe được trong hiệu sách. Một khách hàng hỏi nhân viên bán hàng: “Cửa hàng có bất kỳ cuốn sách đơn giản nào về Microsoft DOS – cái gì đó kiểu như DOS cho người thiếu năng ấy?” Nó chỉ là một nhận xét thoáng qua, như là một câu chuyện đùa. Nhưng nó ở lại với Kilcullen. Và ông đã làm một vài điều với nó. Ông cho ra mắt những cuốn sách “Dummies”⁽¹⁾.

Một khách hàng nào đó đã có một ý tưởng tốt, và nó chẳng đi đến đâu cả. Trên thực tế, anh ta thậm chí còn không biết ý tưởng của anh ta tốt. Nhưng trong tay của một người có tư duy, ý tưởng tốt đã trở thành ý tưởng vĩ đại. Sau đó nó biến thành một loạt những ý tưởng vĩ đại. Giờ đây, những cuốn sách “Dummies” đã bao gồm một dòng sản phẩm với hơn 370 tựa sách trên 31 thứ tiếng với doanh số hơn 60 triệu bản.

Nếu bạn muốn trở thành một nhà tư tưởng vĩ đại, trước tiên bạn cần phải trở thành một nhà tư tưởng tốt. Trước khi trở thành một nhà tư tưởng tốt, bạn phải trở thành một nhà tư tưởng. Trước tiên, để trở

thành một nhà tư tưởng, bạn phải sẵn sàng đề sản sinh ra một loạt các ý tưởng hết sức tâm thường và xấu xí. Chỉ qua việc thực hành và phát triển tư duy của mình hàng ngày, những ý tưởng của bạn mới trở nên tốt hơn. Khả năng tư duy được quyết định không phải bởi mong muốn suy nghĩ của bạn mà bởi những suy nghĩ của bạn trong quá khứ. Để trở thành một nhà tư tưởng tốt, hãy suy nghĩ nhiều hơn. Một khi ý tưởng bắt đầu tuôn trào, chúng sẽ tốt dần lên. Một khi suy nghĩ đã tốt hơn lên, nó sẽ không ngừng cải thiện.

Nhận thức được rằng có nhiều kiểu tư duy khác nhau

Đến giờ tôi vẫn nhắc tới tư duy như thể nó là kỹ năng độc lập. Nhưng thật ra nó là một tập hợp các kỹ năng. Nó giống như dạng 10 môn phối hợp về tinh thần, một cuộc thi đấu điền kinh, nơi các vận động viên thi đấu trong 10 vòng thi: Chạy đua 100m, chạy đua 400m, nhảy xa, đẩy tạ, nhảy cao, 110m vượt rào, ném đĩa, nhảy xào, ném lao, và chạy 1.500m. Tư duy là một quá trình nhiều mặt.

Tôi tin rằng khi nói đến việc tư duy tốt, phải nói tới sự kết hợp của 11 kỹ năng tư duy khác nhau. Tôi đã viết chi tiết về chúng trong cuốn *How Successful People Think*⁽²⁾. Đây là cái nhìn tổng quan về các loại kỹ năng:

1. **Tư duy toàn cảnh:** Khả năng suy nghĩ vượt lên trên khỏi bản thân và thế giới của bạn để xử lý các ý tưởng với một quan điểm toàn diện.
2. **Tư duy tập trung:** Khả năng suy nghĩ rõ ràng về các vấn đề bằng cách loại bỏ những yếu tố gây nhiễu và tâm lý rối bời khỏi đầu óc bạn.
3. **Tư duy sáng tạo:** Khả năng thoát khỏi “hộp” các giới hạn nhằm khám phá các ý tưởng và các lựa chọn để trải nghiệm một bước đột phá.
4. **Tư duy thực tế:** Khả năng xây dựng một nền tảng vững chắc trên những sự kiện thực tế để suy nghĩ một cách chắc chắn.
5. **Tư duy chiến lược:** Khả năng thực hiện kế hoạch giúp mang lại định hướng cho hôm nay và sự gia tăng tiềm năng của bạn trong tương lai.
6. **Tư duy triển vọng:** Khả năng khai mở lòng nhiệt tình và hi vọng của bạn để tìm ra giải pháp cho những tình huống tưởng chừng không thể.
7. **Tư duy phản chiếu:** Khả năng xem xét lại quá khứ để có được một quan điểm thực sự và suy nghĩ với sự hiểu biết.
8. **Nghi ngờ trước tư duy số đông:** Khả năng loại bỏ những hạn chế của suy nghĩ thông thường và đưa ra những kết quả khác biệt.
9. **Tư duy chia sẻ:** Khả năng kết hợp với ý kiến của người khác để giúp bạn đào sâu suy nghĩ và đưa ra một kết quả phức hợp.
10. **Tư duy phóng khoáng:** Khả năng quan tâm tới những người khác và hành trình của họ để suy nghĩ một cách hợp tác.
11. **Tư duy tập trung máu chốt:** Khả năng tập trung vào kết quả và tối đa hóa lợi nhuận để thu được trọn vẹn tiềm năng của suy nghĩ.

Thực sự là sai lầm nếu tin rằng chỉ có một kiểu tư duy. Đó là cái nhìn rất hạn hẹp. Nó có thể là nguyên nhân khiến một người chỉ coi trọng kiểu tư duy mà anh ta nổi trội và bỏ qua các loại tư duy

khác. Tôi xin lỗi trước khi nói rằng, một số học giả cũng bị rơi vào cái bẫy này.

Phát huy tối đa điểm mạnh và kiểm soát các điểm yếu

Một cách tự nhiên, hầu hết mọi người đều có thể mạnh ở một vài kỹ năng tư duy này và yếu ở những kỹ năng tư duy khác. Cũng giống như việc hiếm khi thấy một vận động viên có thể chơi tốt cả 10 môn trong cuộc thi 10 môn phối hợp, rất hiếm thấy một nhà tư tưởng nào có khả năng trên tất cả 11 vùng tư duy. Vậy, nếu bạn đã nhận thấy có rất nhiều kiểu tư duy khác nhau, bạn sẽ làm gì? Bạn sẽ cố gắng nắm vững tất cả chúng? Không, tôi tin rằng đó là một sai lầm.

Giả dụ, bạn là một người tư duy sáng tạo cực tốt, nhưng bạn lại yếu trong tư duy mấu chốt, tuy nhiên, bạn lại muốn làm chủ cả hai kiểu tư duy đó. Bạn nên bắt đầu thế nào? Bạn cần hướng sự tập trung của mình vào đâu? Bạn có thể tiến hành làm việc với tư duy mấu chốt và đưa khả năng này lên mức trung bình, nhưng điều đó sẽ đòi hỏi một lượng lớn thời gian, năng lượng và tài nguyên. Và để tiến được tới mức khá thì sẽ cần phải có những gì? Điều đó cần nhiều nỗ lực hơn. Bạn càng cố gắng trèo cao hơn, năng lượng tiêu tốn càng nhiều hơn mà sự tiến bộ lại càng ít đi. Dù có cố gắng đến mấy, bạn cũng sẽ chẳng bao giờ biến lối tư duy mấu chốt trở thành thế mạnh của mình được.

Điều gì sẽ xảy ra nếu bạn sử dụng thời gian để cải thiện tư duy sáng tạo của mình? Vì bạn vốn đã tốt, một lượng vừa phải thời gian và năng lượng cũng đủ giúp bạn trở nên tuyệt vời. Nếu bạn dành cho nó tất cả thời gian và năng lượng bạn có, có lẽ bạn sẽ trở thành một nhà tư duy sáng tạo tầm cỡ thế giới. Điều đó sẽ cho phép bạn tạo ra các ý tưởng và có thể đóng góp cho nhiều người hơn. Điều đó sẽ giúp bạn tạo ra nhiều giá trị và cho bạn một lợi thế thực trong cuộc sống cũng như trong sự nghiệp.

Vậy bạn phải làm gì với những điểm yếu của mình? Hãy tập trung quanh bạn những người có thể mạnh ở những lĩnh vực đó. Đó là việc tôi đã làm trong nhiều năm qua. Trong giai đoạn hiện tại của cuộc đời, tôi có thể thuê nhân viên có thể mạnh trong lĩnh vực mà tôi kém. Nhưng thậm chí ngay cả trước khi trở thành một “ông chủ,” tôi đã thực hành nguyên tắc này. Trong 35 năm vợ tôi, Margaret, và tôi đã cùng làm việc như một đội để bù đắp cho những điểm yếu của nhau. Tôi vẫn thường dựa vào anh trai mình, Larry, để giúp mình trong lĩnh vực tư duy thực tế. Và tôi đã tạo cho mình thói quen kết bạn với những người có tư duy tốt hơn tôi trong một số lĩnh vực cụ thể và làm điều tương tự cho họ. Không phải phụ thuộc hoàn toàn vào bản thân mình khi động chạm tới vấn đề tư duy là một lợi thế thực của tôi.

QUẢN LÝ KỶ LUẬT SUY NGHĨ

Hoàn cảnh và người khác rất dễ dàng gây ảnh hưởng đến suy nghĩ của bạn, cả tích cực lẫn tiêu cực. Một trong những điều khó khăn để tham khảo những ý tưởng và quan điểm của người khác là nhiều người quan tâm tới việc khác hơn là giúp bạn. Đó là lý do tại sao điều quan trọng là bạn phải chịu trách nhiệm cho suy nghĩ của chính bạn. Khi ở độ tuổi đôi mươi, tôi bắt đầu thực hành quy tắc: *Hàng ngày tôi sẽ dành thời gian để suy nghĩ, và tôi xác định chỉ nghĩ về những điều đúng đắn. Nếu bạn mong muốn thực hiện điều tương tự, hãy làm như sau:*

Tìm một nơi để suy nghĩ

Bắt đầu với công việc đầu tiên hồi năm 1969, tôi đã luôn tìm một nơi để có chỗ suy nghĩ hàng ngày. Trong những năm đầu tại Hillham, Indiana, địa điểm đó là bên cạnh dòng suối phía ngoài nhà chúng tôi. Ở Lancaster, Ohio, tôi thường ngồi trên một tảng đá lớn. Ở San Diego, đó là một căn phòng cô lập trên tầng gác nhà thờ. Ở Atlanta, đó là một chiếc ghế đặc biệt trong phòng làm việc. Tôi chỉ ngồi vào chiếc ghế đó những lúc cần thời gian để suy nghĩ.

Chắc chắn rằng không phải tôi chỉ suy nghĩ tại những địa điểm đó, nhưng đó là những nơi tôi chỉ định để thực hiện nhiệm vụ đó. Nhưng tôi có thể biến hầu hết mọi nơi trở thành chỗ phù hợp để suy nghĩ, miễn là không gặp phải bất kỳ sự ngắt quãng nào. Ngay bây giờ, khi viết những dòng này, tôi đang ngồi trên một chiếc ghế ở ngoài ban công tàu du lịch. Gia đình tôi đang ở rải rác khắp nơi trên tàu và làm những việc khác nhau, còn tôi đã lên đi một mình vài phút để nghĩ về cuốn sách này và viết ra một vài ý tưởng.

Tôi muốn khuyến khích bạn tìm một nơi để suy nghĩ. Khi nói đến điều gì là có hiệu quả, thì mỗi người mỗi khác. Một vài người thích được hòa mình vào thiên nhiên. Một số khác muốn được có mặt ở nơi làm việc nhưng tách hẳn ra khỏi hoạt động ở đó. Bạn của tôi, Andy Stanley, thích ngồi một mình ở một nhà hàng để suy nghĩ – anh nói là anh cần một chút mất tập trung. J. K. Rowling, tác giả của loạt truyện *Harry Potter*, viết những cuốn sách đầu tiên của cô khi ngồi ở quán cafe. Nơi bạn đến không quan trọng, miễn là nó kích thích suy nghĩ của bạn.

Hàng ngày, dành ra một khoảng thời gian để suy nghĩ

Cũng quan trọng như việc tìm nơi thích hợp để suy nghĩ là việc dành thời gian cho suy nghĩ. Gần như tất cả những suy nghĩ tốt nhất của tôi được hình thành vào lúc sáng sớm – trừ những lúc tôi nghiền ngẫm về những việc đã xảy ra. Tôi thường làm việc đó vào buổi tối trước khi đi ngủ. Đó là lúc tôi xem xét lại cả ngày và cố gắng đánh giá xem mình đã thực hiện *12 việc hàng ngày* của mình ra sao. Nhưng tất cả các dạng suy nghĩ khác lại đến với tôi tốt nhất vào buổi sáng. Tôi thường thức dậy vào lúc tảng sáng và dành thời gian ghi nhanh các ý tưởng ra cuốn sổ ghi chép khi ngồi trên chiếc ghế suy nghĩ của mình. Tôi khuyên bạn nên cố gắng khám phá khoảng thời gian nào trong ngày mà bạn suy nghĩ sắc nét nhất. Sau đó, hàng ngày hãy dành khoảng thời gian đó chỉ để suy nghĩ. Tôi tin rằng kết quả là bạn sẽ thấy mình làm việc năng suất và tập trung hơn.

Tìm ra quá trình phù hợp với bạn

Mỗi người có một cách khác nhau để tiếp cận quá trình tư duy. Nhà thơ Rudyard Kipling phải có mực đen tinh khiết cho cây bút của mình trước khi bắt đầu viết. Triết gia Immanuel Kant thường nhìn chăm chăm ra ngoài cửa sổ tại một tháp đá để suy nghĩ; khi những cái cây lớn lên che khuất tầm nhìn của ông, ông sẽ chặt chúng xuống. Nhà soạn nhạc Ludwig van Beethoven đổ nước lạnh lên đầu mình để làm mới bản thân và kích thích tư duy. Suy nghĩ của nhà thơ Friedrich von Schiller được kích thích bởi mùi những quả táo thối rữa mà ông đặt trên bàn. Nhà phê bình và biên soạn tự điển Samuel Johnson nói rằng ông cần một con mèo gừ gừ khoan khoái, một vỏ cam và một tách trà để viết. Nhà

soạn nhạc Gioacchino Rossini cảm thấy rằng ông sẽ làm việc tốt nhất ở trên giường, bên dưới một tấm chăn.

Tôi không cần điều gì đặc biệt để kích hoạt suy nghĩ của mình. Có một số người thì cần âm nhạc. Một vài người thấy dễ chịu nhất khi ngồi bên máy vi tính. Một vài người phải viết theo kiểu chữ viết thường. Hãy làm bất kỳ điều gì có tác dụng với bạn.

Nắm bắt tất cả những suy nghĩ của bạn

Nếu không viết lại những ý tưởng của mình, nguy cơ lớn là bạn sẽ quên mất chúng. Trong cuốn *Từng phần một* (Bird by Bird), Anne Lamott giải thích làm cách nào mà bà không làm mất những ý tưởng tốt nhất của mình:

Tôi để thẻ ghi chú và bút ở khắp nhà – trên giường, trong phòng tắm, trong nhà bếp, gần điện thoại và ngăn chứa đồ trong xe. Tôi mang theo bút và thẻ ghi chú trong túi quần sau những khi dẫn chó đi dạo... Tôi đã từng nghĩ rằng nếu có điều gì đủ quan trọng, tôi sẽ nhớ nó cho đến lúc về nhà, nơi tôi có thể dễ dàng ghi lại chúng vào máy tính xách tay... Nhưng sau đó tôi đã không làm vậy... [Luôn luôn ghi lại ý tưởng của mình ngay lập tức] không phải là một kiểu lừa đảo. Nó không nói lên điều gì về tính cách của bạn cả.

Tôi luôn viết ra các ý tưởng của mình. Khi ở địa điểm suy nghĩ, tôi dùng một thếp giấy ghi chép. Phần còn lại trong ngày, tôi mang một cuốn sổ tay nhỏ có vỏ bọc bằng da theo mình. Thậm chí tôi còn đặt cạnh giường ngủ một số thứ để viết vào ban đêm: Một tập giấy nhỏ kèm đèn phát sáng khi bạn lấy cây bút ra. Bằng cách đó, tôi có thể ghi một ghi chú khi vẫn nằm trên giường mà không phải bật đèn và làm phiền Margaret. Hãy tạo ra một hệ thống và sử dụng nó.

Nhanh chóng đưa suy nghĩ của bạn vào hành động

Khi bạn có một ý tưởng tuyệt vời nhưng không làm gì với nó, bạn sẽ chẳng gặt hái được lợi ích gì từ nó cả. Dave Goetz, người sáng lập *CustomZines.com*, nói: “Với tôi, khi một ý tưởng lóe lên, nó phát lửa, gần như tiếng nói của Chúa trời. Tôi biết nghe có vẻ rất dị giáo, nhưng đúng là như vậy. Thời gian trôi qua sau khi ý tưởng lóe lên càng lâu, sức nóng nó gây ra càng giảm. Khi tôi đã quên mất vài phần thì ý tưởng đó xem ra cũng không còn tuyệt vời như thế nữa. Các ý tưởng có vòng đời rất ngắn.”

Bạn đã bao giờ nghĩ ra một ý tưởng về một sản phẩm hay dịch vụ và vài tháng sau bạn thấy ai đó với cùng ý tưởng như vậy đưa nó ra thị trường chưa? Tác giả Alfred Montapert nói: “Thường thì khi một người đưa ra ý tưởng, anh ta thấy 10 người đã nghĩ ra nó từ trước anh ta nhưng họ chỉ dừng lại ở việc nghĩ về nó.” Ý tưởng, bắt tay hành động, tạo ra lợi thế.

Hãy thử cải thiện suy nghĩ của bạn hàng ngày

Sự thật là càng suy nghĩ nhiều thì bạn càng trở nên tốt hơn. Nhưng bạn chỉ có thể nhanh chóng cải thiện suy nghĩ của mình nếu bạn làm theo những điều cơ bản hàng ngày như sau:

- Tập trung vào những điều tích cực: Chỉ có suy nghĩ thôi thì không đảm bảo thành công. Bạn cần suy nghĩ về những điều đúng đắn. Suy nghĩ tiêu cực và sự lo lắng thực sự cản trở quá trình tư duy chứ không phải giúp cải thiện nó. Tôi tin vào điều này toàn tâm toàn ý đến nỗi cuốn sách đầu tiên mà tôi viết là một tập các chương ngắn, nâng cao tinh thần và mang tính chỉ dẫn. Tôi đặt tên cho cuốn sách đó là *Suy tưởng về những sự ấy* (Think on These Things), dựa trên một đoạn Kinh Thánh luôn luôn truyền cảm hứng cho tôi: “Những gì là chân thật, trong sạch, công chính, là thánh thiện, đáng yêu chuộng, danh thơm tiếng tốt, là nhân đức, là luật pháp đáng khen, thì anh em hãy tưởng nghĩ những sự ấy...” Hãy tập trung vào những điều tích cực, và suy nghĩ của bạn sẽ đi theo hướng tích cực.
- Thu thập đầu vào tốt: Tôi luôn luôn là một nhà sưu tập ý tưởng. Tôi đọc rất nhiều, và tôi liên tục lưu trữ những ý tưởng và trích dẫn tôi tìm thấy. Tôi nhận thấy càng tiếp xúc nhiều với những ý tưởng tốt, suy nghĩ của tôi được cải thiện càng nhiều.
- Dành thời gian để ở bên những người có tư duy tốt: Nếu bạn đã phỏng vấn một nhóm các lãnh đạo trong lĩnh vực nào đó, bạn sẽ nhận thấy hơn một nửa trong số họ đã từng được hướng dẫn tận tình tại một thời điểm nào đó trong sự nghiệp của mình. Và tôi tin rằng lợi ích lớn nhất mà bất kỳ ai cũng nhận được từ một mối quan hệ như thế là học hỏi được cách suy nghĩ của những người cố vấn. Nếu bạn dành thời gian với những người tư duy tốt, bạn sẽ thấy rằng việc tiếp xúc đó sẽ giúp bạn rèn luyện tư duy của mình.

Tôi tin rằng nhiều người coi tư duy như một quá trình đương nhiên. Họ thấy nó như một chức năng tự nhiên của cuộc sống. Nhưng sự thật là những suy nghĩ có chủ ý không hề phổ biến. Những điều bạn làm hàng ngày trong lĩnh vực suy nghĩ thực sự quan trọng bởi nó sẽ mang đến cho bạn hoặc bất lợi hoặc lợi thế.

Quyết định về cách suy nghĩ của bạn hôm nay

Ngày hôm nay, bạn đang đứng ở đâu khi đề cập đến vấn đề suy nghĩ? Hãy tự đặt cho mình ba câu hỏi:

1. Tôi đã thực sự đưa ra quyết định để thực hành và phát triển tư duy tốt hàng ngày chưa?
 2. Nếu vậy, tôi đã quyết định khi nào?
 3. Chính xác là tôi đã quyết định điều gì?
-

Kỷ luật về cách suy nghĩ của bạn hàng ngày

Căn cứ vào quyết định mà bạn đưa ra liên quan đến suy nghĩ, kỷ luật bạn phải chấp hành ngay *hôm nay* và *mỗi ngày* để thành công là gì?

6

SỰ CAM KẾT

Tôi không nghĩ mình đã thực sự hiểu được giá trị thực của sự cam kết cho đến năm 1976. Hồi đó, tôi là mục sư cao cấp của một trong những nhà thờ có tốc độ phát triển nhanh nhất ở Ohio. Và sự thành công mà chúng tôi đang chứng kiến đòi hỏi 1 triệu đô la để mở rộng các cơ sở của chúng tôi. Nhưng có một vấn đề: Tôi mới chỉ 29 tuổi, và tôi chưa bao giờ chỉ đạo một chương trình xây dựng lớn. Thành thật mà nói, nhiệm vụ này dường như bất khả thi. Nhưng cùng lúc đó, tương lai của giáo hội hoàn toàn phụ thuộc vào sự thành công của nhiệm vụ đó. Đó là lúc tôi đưa ra một quyết định để đời liên quan đến sự cam kết: *Nếu có điều gì đáng làm, tôi sẽ tự cam kết với bản thân mình để thực hiện nó tới cùng. Tôi quyết định rằng dù có chuyện gì xảy ra, tôi cũng sẽ dẫn dắt giáo đoàn của mình vượt qua chương trình xây dựng.*

Tôi đã không nhận thức được cam kết của mình sẽ bị thử thách đến nhường nào. Mỗi lần chúng tôi đưa ra quyết định, nhiều vấn đề lại phát sinh. Đây chỉ là một vài trong số đó:

1. Để đáp ứng sự phát triển, tôi cần cải thiện chất lượng đội ngũ làm việc cho mình. Điều đó đồng nghĩa với việc phải chấm dứt một vài người vốn đang rất quen thuộc.
2. Có hơn 200 người (gần 15%) đã rời khỏi nhà thờ bởi vì họ không đồng ý với viễn cảnh đó.
3. Ngân hàng của chúng tôi chỉ đồng ý cho chúng tôi vay tiền nếu như trước tiên chúng tôi có thể quyền được 300.000 đô la từ các thành viên trong giáo hội, nhưng tôi chưa bao giờ dẫn đầu một chiến dịch tài chính lớn như vậy, chiến dịch lớn nhất mà tôi từng phát động cho một dự án chỉ có 25.000 đô la.
4. Quyết định của hội đồng nhà thờ là không cho phép một thành viên của giáo đoàn, người sở hữu một công ty xây dựng, quyền nhận thầu hợp đồng xây dựng. Vì điều này, ông đã rời bỏ nhà thờ, và tới lúc đó, ông vẫn luôn là người đóng góp hào hiệp nhất cho nhà thờ.
5. Kiến trúc sư của tôi đã bất cần với việc giải ngân cho các nhà thầu, điều đó đã làm cho chi phí dự án tăng thêm 125.000 đô la so với dự toán.

Bạn đã bao giờ nghe một điều cũ rích rằng chuyển động tạo ra ma sát chưa?

Trong toàn bộ quá trình đó, có đủ ma sát để kích hoạt chuông báo cháy của 5 trạm cứu hỏa. Tôi cảm thấy như mình ngồi trên ghế nóng hàng ngày. Nếu như tôi không sớm đưa ra một cam kết ngay từ khi bắt đầu quá trình này, hẳn tôi đã không bao giờ có thể vượt qua nó.

ĐƯA RA QUYẾT ĐỊNH TẠO DỰNG VÀ DUY TRÌ NHỮNG CAM KẾT THÍCH HỢP MỖI NGÀY

Nếu bạn mong muốn trở nên kiên cường hơn để thực hiện những điều mà bạn khát khao, vậy thì hãy quyết định giữ lấy sự cam kết toàn tâm toàn ý trong cuộc đời bạn. Bắt đầu bằng những việc sau:

Tính đến cái giá phải trả

Sau khi quân phát xít lửa được quân đội Anh khôi phục địa châu Âu tại Dunkirk và nhận được sự đầu hàng của Pháp vào tháng 6 năm 1940, quân Đức đã định ninh chiến thắng ở châu Âu đã nằm trong tầm tay và rằng Vương quốc Anh sẽ tìm kiếm một thỏa thuận hòa bình. Pháp cũng tin đó là sự thật. Tướng Maxime Weygand của Pháp nói với Charles de Gaulle, thời đó còn là đại tá: “Khi tôi bị đánh bại ở đây, Anh sẽ không chờ tới một tuần trước khi đàm phán với Đức Quốc Xã.”

Nhưng người Đức và Pháp đã đánh giá thấp sự cam kết của Winston Churchill, người vừa trở thành Thủ tướng của Anh vào tháng 5. Churchill nhận thức được những điều gặp nguy hiểm khi có mâu thuẫn, bằng chứng được thể hiện trong bài phát biểu của ông tại thời điểm này:

Đại tướng Weygand gọi cuộc chiến của Pháp là kết thúc. Tôi hy vọng rằng cuộc chiến của Anh chỉ là bắt đầu. Gánh trên

vai cuộc chiến này là sự tồn tại của nền văn minh Kitô giáo. Gánh trên vai cuộc chiến này là cuộc sống của người Anh chúng ta... Hitler biết rằng hoặc sẽ phải bóp nát chúng ta tại chính hòn đảo này hoặc sẽ thất bại trong cuộc chiến. Nếu chúng ta có thể chống lại ông ta, cả châu Âu sẽ tự do... Nhưng nếu chúng ta thất bại, thì toàn thế giới, bao gồm cả Hợp chủng quốc Hoa Kỳ, bao gồm tất cả những gì chúng ta đã biết và bảo vệ, sẽ bị nhấn chìm trong vực thẳm của kỷ nguyên đen tối mới... Vì vậy, hãy để chúng ta được tự hào thực hiện nghĩa vụ của mình, và vì đó, tự nhủ với bản thân rằng, nếu như để chế Anh và toàn thể nhân dân Anh tồn tại sau 1000 năm nữa, những chiến binh vẫn nói: “Đây là giờ phút đẹp nhất của chúng tôi!”

Cuộc chiến mà nước Anh đã chiến đấu kéo dài và đẫm máu. Họ phải chịu đựng những vụ đánh bom kinh khủng từ Đức Quốc Xã, và trong một thời gian dài, họ phải chiến đấu một mình. Nhưng họ vẫn chiến đấu. Sự kiên tâm của họ rất sắt đá. Và bởi vì họ vẫn chiến đấu, nên phe đồng minh đã giành chiến thắng trong cuộc chiến. Tôi tin rằng quyết tâm của họ mạnh không chỉ bởi họ biết về những gì đang bị đe dọa, mà còn bởi họ có một ý thức về cái giá mà họ phải trả. Thật sự rất khó khăn để chiến đấu chỉ vì một sự quyết tâm ngay thơ. Lòng quyết tâm sẽ trở nên mạnh mẽ hơn khi bạn thực sự tính toán về cái giá bạn phải trả.

Xác định phải trả giá

Khi đã tính đến cái giá phải trả, bạn phải quyết định thực sự sẵn sàng làm những điều cần thiết để theo đến cùng.

Thượng nghị sĩ Mỹ, Sam Nunn nói: “Bạn phải trả giá. Bạn sẽ thấy mọi thứ trong cuộc sống đều có chính xác một mức giá, và bạn phải quyết định xem cái giá đó có xứng đáng với giải thưởng hay không.”

Khi còn học đại học, tôi đã quyết định luôn một lòng quyết tâm và tập trung để chuẩn bị cho giáo đoàn. Nhưng tôi biết sẽ có một cái giá phải trả. Rất nhiều bạn đại học của tôi cưới vợ khi vẫn đang đi học, và một vài người còn có con; Margaret và tôi chờ đợi, mặc dù chúng tôi rất nóng lòng bắt đầu cuộc sống hôn nhân. Đó là một hành trình khó khăn. Và cho đến hôm nay, tôi không khuyên bạn đưa ra những cam kết lâu như chúng tôi, nhưng sự quyết tâm của chúng tôi đã được đền đáp... Vài tuần trước khi tốt nghiệp, chúng tôi kết hôn. Và chúng tôi đã đợi vài năm mới có con. Kết quả là, tôi đã sẵn sàng khi gia nhập giáo đoàn, và tôi có thể tập trung vào xây dựng sự nghiệp trong những năm đầu quan trọng.

Luôn phấn đấu cho sự xuất sắc

Howard W. Newton nói: “Mọi người quên rất nhanh việc bạn làm nhưng họ sẽ nhớ rất lâu bạn đã làm nó tốt thế nào.” Không có nhiều điều khuyến khích lòng tận tâm của con người như việc cống hiến cho sự hoàn hảo. Mong muốn sự hoàn hảo đã đưa Michelangelo đến thành công trong công việc của mình tại nhà nguyện Sistine. Sự hoàn hảo đã thôi thúc Edison tiếp tục cố gắng cho đến khi ông tìm ra cách để tạo ra bóng đèn có thể phát sáng. Sự hoàn hảo dẫn lối cho các công ty mà Jim Collins nhắc tới trong các tác phẩm *Xây dựng để trường tồn* (Built to Last) và *Từ tốt đến vĩ đại* (Good to Great).

Bất cứ ai mong muốn đạt được và trở nên thành công đều phải giống như một người thợ thủ công giỏi: Cam kết với sự hoàn hảo. Một thợ thủ công tuyệt vời muốn bạn nhìn thật sát tác phẩm của họ, ngắm kỹ các chi tiết đẹp nhất của nó. Ngược lại, những người cầu thả lại che giấu thành quả của họ. Và nếu có người tìm thấy sai lầm trong đó, người công nhân kém sẽ đổ lỗi cho công cụ của họ. Bạn thấy mình giống ai hơn? Xuất sắc là làm hết khả năng trong mọi việc. Nó là một quyết tâm sẽ đưa bạn đến những nơi mà những người kém nhiệt tình sẽ không bao giờ tới được.

QUẢN LÝ KỶ LUẬT CAM KẾT

Sau khi đưa ra quyết định cam kết bản thân mình vào chương trình xây dựng tại nhà thờ, tôi biết rằng tôi phải tìm ra cách để giữ cho mình luôn đi đúng hướng. Vì vậy tôi quyết định sống theo quy tắc: *Hàng ngày tôi sẽ làm mới đức tin của mình và nghĩ về những lợi ích mà nó đem lại*. Để thực hiện được điều đó, ngày nào tôi cũng mang theo mình một tấm thẻ ép nhựa trong suốt 18 tháng. Đây là những gì được viết trên đó:

Tất cả mọi việc xảy ra đều để trợ giúp cho một điều gì đó mà nếu không có những việc kia thì đã chẳng bao giờ xảy đến. Cả một chuỗi các sự kiện đều bắt nguồn từ một quyết định, hàm dưỡng trong ân huệ của một người đủ loại các sự kiện tình cờ và những cuộc gặp gỡ cùng những sự trợ giúp vật chất bất ngờ mà không một người nào từng mơ sẽ gặp được trong đời. – William H. Murray

Khi chúng tôi thực hiện dự án, tôi đọc tấm thẻ này hàng ngày. Trong những ngày đặc biệt khó khăn, khi tôi cảm thấy sắp sửa đầu hàng, tôi đọc nó hai hay ba lần. Điều này giúp tôi giữ được sự tập trung và cảm thấy được khuyến khích. Tôi đã nghĩ, nếu tôi giữ vững cam kết và làm tất cả mọi điều tôi có thể, sau đó tôi cầu xin Chúa tạo nên sự khác biệt, chúng tôi sẽ có thể đạt được điều này. Và chúng

tôi đã làm được!

Khi bạn hoàn thành được một việc gì đó mà bạn từng tin là không thể, điều đó sẽ giúp bạn trở thành một con người mới. Nó sẽ thay đổi cách bạn nhìn nhận chính mình và thế giới. Suy nghĩ của tôi tiến lên một cấp độ mới, và tầm nhìn lãnh đạo của tôi được mở rộng. Tôi không thể có được điều này nếu không có sự cam kết. Sự cam kết của cá nhân tôi – và của nhiều người khác – chính là chìa khóa cho thành công của chúng tôi.

Khi bạn cố gắng giữ vững cam kết của mình mỗi ngày, hãy nhớ những điều sau đây:

Nhận thức rằng cam kết là một cuộc đấu tranh

Một mùa hè, khi các con của tôi còn bé và sống ở nhà, Margaret và tôi quyết định đưa chúng theo một cuộc hành trình tập trung vào chủ đề quá trình lập quốc của Hợp Chúng Quốc Hoa Kỳ. Chúng tôi bắt đầu ở thành phố New York. Chúng tôi đến Ellis Island, cửa ngõ lâu đời của đất nước, và cảm nhận cảm giác của hàng triệu người nhập cư đến Mỹ với giấc mộng xây dựng một cuộc sống tốt đẹp hơn. Chúng tôi tới thăm Philadelphia. Chúng tôi chiêm ngưỡng căn phòng nơi Mỹ chính thức trở thành một quốc gia với việc ký kết Tuyên ngôn Độc lập. Chúng tôi tới thăm chiếc chuông Liberty Bell. Và chúng tôi đến thăm ngôi mộ của những anh hùng đã dũng cảm ký tên vào bản Tuyên ngôn Độc lập.

Sau đó, chúng tôi du ngoạn xuống phía Nam Williamsburg, Virginia, tới nhà của Patrick Henry, người đã tuyên bố: “Hãy cho tôi tự do hoặc cho tôi chết!” Và chúng tôi kết thúc cuộc hành trình ở thủ đô Washington. Khi nhìn lên đài tưởng niệm Washington cao chót vót, chúng tôi đã được nhắc nhở về cuộc đấu tranh của Hợp Chúng Quốc Hoa Kỳ để trở thành một quốc gia. Khi nhìn chăm chú vào bức tượng khổng lồ của Lincoln tại đài tưởng niệm, chúng tôi nhớ lại cuộc đấu tranh mà đất nước đã trải qua.

Ở khắp nơi mà chúng tôi tới, chúng tôi được diện kiến lòng quyết tâm của những người đàn ông và phụ nữ, những người đã sáng lập và gìn giữ đất nước của chúng tôi. Chúng tôi học được từ những rủi ro mà họ đã sẵn sàng chấp nhận, những trận đánh mà họ đã chiến đấu, những hi sinh mà họ đã cống hiến. Những danh hiệu vĩ đại nhất dành tặng những người vĩ đại nhất. Rủi ro rất cao nhưng họ đã có được những phần thưởng xứng đáng. Chúng ta vẫn đang được hưởng thụ sự tự do mà họ đã giành được cho chúng ta.

Chuyến đi đã dạy cho gia đình tôi một bài học tuyệt vời. Bất kỳ thứ gì có giá trị đều phải đấu tranh mới có được. Sự cam kết không tới một cách dễ dàng, nhưng khi bạn chiến đấu cho những gì mà mình tin tưởng, thì trận chiến này là có giá trị.

Đừng chỉ dựa dẫm vào tài năng

Nếu muốn đạt tới tiềm năng, bạn phải thêm vào tài năng của mình là quyết tâm làm việc mạnh mẽ. Nhà thơ Henry Wadsworth Longfellow đã chia sẻ một cái nhìn rất sâu sắc khi ông viết:

Đỉnh cao mà những người vĩ đại đạt tới và duy trì,
Không phải có được do cơ may bất ngờ,
Mà họ, khi những người đồng hành đang ngủ,
Thì họ đang cật lực tiến bước trong đêm.

Nếu bạn muốn rút ra được điều gì đó từ ngày hôm nay, bạn phải đầu tư cho nó. Trí thông minh là do thượng đế ban tặng cho bạn trước khi bạn ra đời. Kỹ năng bạn có là cái bạn tích lũy trong quá khứ. Sự cam kết là cái bạn phải thêm vào hôm nay để làm cho ngày hôm nay trở thành một kiệt tác và ngày mai là một thành công.

Tập trung vào việc lựa chọn, không phải vào những điều kiện

Nói chung, hàng ngày mọi người tiếp cận sự cam kết theo một trong hai cách. Họ tập trung vào bề nổi hay phần chìm. Những người tập trung vào bề nổi trông chờ vào các điều kiện để xác định xem họ có giữ cam kết của họ hay không. Bởi vì điều kiện là tạm thời, mức độ cam kết của họ thay đổi như gió.

Ngược lại, những người mà cơ sở hành động của họ đến từ bên trong thường tập trung vào lựa chọn của mình: Mỗi lựa chọn đều là một ngã tư, ngã tư đó hoặc sẽ xác nhận hoặc sẽ xói mòn những cam kết của họ. Khi bạn tới một ngã tư, bạn có thể nhận ra nó bởi vì:

- Một quyết định cá nhân là bắt buộc.
- Quyết định buộc bạn phải trả một cái giá nào đó.
- Những người khác có thể bị ảnh hưởng bởi điều này.

Lựa chọn là điều duy nhất bạn có quyền kiểm soát. Bạn không thể kiểm soát hoàn cảnh, và cũng không thể kiểm soát người khác. Bằng cách tập trung vào những lựa chọn, sau đó thực hiện chúng một cách toàn vẹn, bạn sẽ kiểm soát được cam kết của chính mình. Và đó là điều phân biệt giữa thành công và thất bại.

Một lòng hướng tới mục tiêu

Không gì nuôi dưỡng sự cam kết nhiều như nỗ lực một lòng hướng tới một mục tiêu có thể mang lại thành quả.

Một ví dụ tuyệt vời của chân lý này có thể được tìm thấy trong câu chuyện của nhà truyền giáo người Anh William Carey. Mặc dù chỉ có trình độ học vấn ở bậc tiểu học, nhưng khi còn rất nhỏ, ông đã có thể đọc được Kinh Thánh bằng sáu ngôn ngữ. Nhờ khả năng thiên bẩm về ngôn ngữ, khi ở đầu độ tuổi 30 ông đã được chọn để trở thành một nhà truyền giáo đến Ấn Độ. Sáu năm sau, năm 1799, ông thành lập hội truyền giáo Serampore. Một vài năm sau đó, ông trở thành giáo sư ngôn ngữ Phương Đông tại trường Đại học Fort William ở Calcutta. Ông cũng sử dụng khả năng ngôn ngữ thiên phú của mình để thành lập một nhà xuất bản. Nhà xuất bản của ông ở Serampore đã in Kinh Thánh ra 40 thứ ngôn ngữ và phương ngữ cho hơn 300 triệu người.

Điều gì đã làm nên thành công của ông? Làm thế nào ông có thể thực hiện được những việc mà ông đã làm? Ông cho biết đó là vì ông là một người làm việc cần cù. Tự mô tả bản thân, Carey nói: “Bất cứ điều gì cao hơn đều là nói quá. Tôi có thể cần cù. Đó là tài năng duy nhất của tôi. Tôi có thể kiên trì theo đuổi bất cứ mục tiêu nào. Nhờ đó, tôi đạt được mọi thứ.”

Làm những điều đúng đắn ngay cả khi bạn không thích nó

Thomas A. Buckner nói: “Cuộc chiến lớn mà ai cũng phải trải qua chính là quá trình đưa mình tới một lối tư duy và tới một năng lượng thích hợp để đạt được những điều chỉ đơn thuần đòi hỏi sự chăm chỉ không ngừng. Khi trận chiến này luôn luôn giành thắng lợi thì việc gì cũng thật dễ dàng.”

Một trong những điều tôi ngưỡng mộ ở các vận động viên vĩ đại là những hiểu biết của họ về chân lý này. Đó là một trong những lý do mà tôi thích xem Olympics. Khi các vận động viên tiến vào sân vận động trong lễ khai mạc và chuẩn bị tham gia các cuộc thi đấu, một trong những điều họ làm là học thuộc lòng những điều sau đây:

Tôi đã chuẩn bị

Tôi đã tuân theo các quy tắc

Tôi sẽ không bỏ cuộc.

Bất kỳ ai có thể toàn tâm nói vậy đều có thể tự hào về chính mình, dù sau đó có xảy ra chuyện gì. Như Arthur Gordon, tác giả của cuốn *Một chút diệu kỳ* (A Touch of Wonder), đã nói: “Không điều gì dễ dàng bằng nói những điều tốt đẹp. Không gì khó khăn bằng sống đúng theo chúng từng ngày. Những điều bạn hứa hôm nay phải được làm mới và quyết định lại vào ngày mai và mỗi ngày trải ra trước mắt bạn.”

Nếu bạn chỉ làm việc gì đó khi bạn thực sự thích việc đó, bạn sẽ không thể giữ cho cam kết của mình được nhất quán. Bạn của tôi, Ken Blanchard, nói: “Khi bạn thích một việc gì đó, bạn làm nó chỉ khi nó thuận tiện. Khi bạn cam kết một việc gì đó, bạn chấp nhận không cần lý do, chỉ quan tâm đến kết quả. Nếu bạn từ chối xuôi theo các lý do biện hộ, dù cho chúng nghe có lọt tai đến đâu hay sẽ làm bạn thấy dễ chịu đến thế nào trong lúc này, bạn sẽ có tiềm năng để tiến xa.”

Quyết định cam kết của bạn hôm nay

Ngày hôm nay, bạn đang đứng ở đâu khi đề cập đến sự cam kết? Hãy tự đặt cho mình ba câu hỏi sau:

1. Tôi đã thực sự đưa ra quyết định để tạo dựng và giữ vững sự cam kết hàng ngày chưa?
 2. Nếu vậy, tôi quyết định khi nào?
 3. Chính xác là tôi đã quyết định điều gì?
-

Kỷ luật về cam kết của bạn hàng ngày

Căn cứ vào quyết định mà bạn đưa ra liên quan đến sự cam kết, kỷ luật mà bạn phải chấp hành *hôm nay* và *mỗi ngày* để đạt được thành công là gì?

TÀI CHÍNH

Khi lớn lên, rất rõ ràng là anh Larry và tôi có thái độ rất khác nhau với đồng tiền. Chúng tôi gần như đối lập hoàn toàn. Khi còn bé, tất cả những gì Larry muốn làm là làm việc và kiếm tiền. Tất cả những thứ tôi muốn làm là chơi với mấy đứa bạn. Anh ấy làm việc suốt kỳ nghỉ hè. Tôi thì chơi ném vòng suốt mùa hè. Larry tiết kiệm tiền. Tôi thì chẳng có gì để tiết kiệm. Khi Larry 16 tuổi, anh ấy tự mua một chiếc xe đẹp với số tiền anh ấy có: Một chiếc Ford cũ bốn năm tuổi. Tôi chẳng có chiếc xe nào đến tận sau khi tốt nghiệp đại học. Nó là một chiếc Ford Falcon cực tã và đoán thử xem tôi đã vay tiền của ai để mua nó. Từ anh Larry và em gái tôi, Trish.

Khi đi học cho giáo đoàn, tôi nhận ra rằng mình đã chọn một công việc sẽ không kiếm được nhiều tiền. Tôi không bận tâm về điều đó bởi tôi đang làm điều mà tôi tin là mình được lựa chọn để làm và tự bản thân cảm thấy mãn nguyện. Nhưng tôi cũng nhận thấy khi một người không có tiền, người đó không có nhiều lựa chọn. Năm 1985, Margaret và tôi đã quyết định: Chúng tôi sẽ hi sinh ngày hôm nay để có nhiều lựa chọn hơn trong tương lai. Từ lúc đó, chúng tôi xác định sẽ sống theo mô hình tài chính:

- 10% làm từ thiện hay đóng góp cho nhà thờ,
- 10% dành để đầu tư,
- 80% trang trải cuộc sống.

Cùng thời gian đó, bạn chúng tôi, Tom Phillippe, đề xuất với chúng tôi một cơ hội tuyệt vời để đầu tư vào một trung tâm hưu trí. Chúng tôi vui vẻ chấp nhận. Vài năm sau, chúng tôi không chỉ tiếp tục dành 10% thu nhập để đầu tư, mà khi những khoản đầu tư sinh lời, thay vì sử dụng chúng, chúng tôi lại quay vòng đầu tư vào những chỗ khác. Theo thời gian, tiền bạc của chúng tôi đã được tích lũy. Và kết quả là càng nhiều tuổi thì Margaret và tôi càng có thêm nhiều lựa chọn.

ĐƯA RA QUYẾT ĐỊNH KIẾM TIỀN VÀ QUẢN LÝ TÀI CHÍNH MỘT CÁCH ĐÚNG ĐẮN HÀNG NGÀY

Nếu bạn mong muốn có được nhiều lựa chọn, nhưng bạn vẫn chưa thực hiện tốt việc kiếm tiền và quản lý tình hình tài chính một cách đúng đắn, hãy đặt mình vào vị trí để đưa ra các quyết định tốt liên quan đến tài chính bằng cách tiến hành những việc sau:

Nhìn giá trị của mọi vật theo luật phối cảnh

Một cặp vợ chồng tham gia một hội chợ vùng nông thôn, tại đây có một người đàn ông cung cấp dịch vụ bay trên một chiếc máy bay hai tầng cũ với giá 50 đô la. Cặp vợ chồng muốn bay, nhưng họ nghĩ giá mà người phi công đưa ra quá cao. Họ cố gắng mặc cả để ông ta giảm giá, họ đưa ra đề nghị

50 đô la cho cả 2 người, nhưng ông ta không đồng ý. Cuối cùng, người phi công đưa ra đề xuất:

“Anh chị đưa cho tôi cả 100 đô la, và tôi sẽ để cho anh chị bay,” ông nói. “Và nếu anh chị không thốt lên một lời nào suốt chuyến bay, tôi sẽ trả lại anh chị toàn bộ số tiền.”

Họ đồng ý và cặp đôi này lên máy bay. Họ cất cánh, và người phi công thi triển toàn bộ các kỹ năng thao diễn trên không mà ông biết: Lao xuống, quay vòng, lặn tròn và bay lộn ngược. Khi máy bay tiếp đất, người phi công nói với ông chồng: “Chúc mừng! Đây là 100 đô la của anh. Anh đã không nói một từ nào.”

“Không hề”, người chồng trả lời: “nhưng tôi đã suýt mở miệng khi vợ tôi rơi ra ngoài.”

Đây chỉ là một chuyện khôi hài nhưng nó cũng chỉ ra cho ta thấy một sự thật trong văn hóa sống của chúng ta. Mọi người coi trọng giá trị của đồng tiền và của cải hơn những điều thực sự quan trọng trong đời sống: Con người. Sử gia và nhà khoa học chính trị người Pháp Alexis de Tocqueville nhận xét về nước Mỹ mà ông biết như sau: “Không một quốc gia nào khác mà tình yêu tiền lại có vị trí thống trị trong trái tim của mọi người đến thế”, đáng chú ý là, ông đã viết điều này hơn 100 năm trước. Tôi tự hỏi, ông sẽ nói gì nếu bây giờ ông còn sống.

Để biết thái độ của bạn đối với tiền bạc và của cải thế nào, hãy tự hỏi bản thân năm câu hỏi sau:

1. Tôi có bận tâm tới của cải và tiền bạc không?
2. Tôi có ghen tị với những người khác không?
3. Tôi có tìm kiếm sự khẳng định cá nhân thông qua của cải không?
4. Tôi có tin rằng, tiền bạc sẽ mang đến cho tôi hạnh phúc không?
5. Tôi có không ngừng muốn có nhiều hơn không?

Nếu câu trả lời của bạn là có cho một hoặc nhiều hơn câu hỏi bên trên, bạn cần làm cuộc tìm kiếm linh hồn. Billy Graham đã chỉ ra một cách đúng đắn: “Nếu một người có thái độ thăng thấn với tiền bạc, điều đó sẽ giúp họ thăng thấn trong hầu hết các lĩnh vực khác của đời sống.” Ham mê vật chất là một kiểu tư duy. Không có gì sai khi có tiền hay những món đồ đẹp. Tương tự vậy, chẳng có gì sai nếu sống một cuộc sống giản dị. Chủ nghĩa vật chất không phải là vấn đề về của cải, nó là một nỗi ám ảnh. Tôi đã biết nhiều người mê vật chất mà không có tiền và những người có rất nhiều tiền mà không mê vật chất. Còn bạn thì sao?

Nhận biết các mùa trong cuộc đời

Không phải tất cả các giai đoạn trong cuộc đời chúng ta đều giống nhau, chúng ta cũng không nên cố gắng để làm chúng giống nhau. Lý tưởng nhất, cuộc đời của một người nên đi theo mô hình mà theo đó tâm điểm chính sẽ đi từ học tập đến kiếm tiền và hưởng thành quả. Sau đây là ý kiến của tôi về mỗi giai đoạn:

- **Học tập:** Khi bạn còn trẻ, trọng tâm của bạn là khám phá những tài năng của mình, phát hiện mục đích của cuộc đời mình, và học một nghề nào đó. Với nhiều người, giai đoạn này bắt đầu từ thời niên thiếu đến độ tuổi đôi mươi – mặc dù sẽ có những người tiên phong tiến hành nó sớm hơn và

một vài bông hoa chậm nở không có gì tiên tri cho đến khi bước vào tuổi 30 (hoặc muộn hơn nữa). Thời gian chính xác không phải là điều quan trọng. Điều quan trọng là bạn chấp nhận việc có một giai đoạn trong cuộc đời bạn mà học tập trở thành mục tiêu chính và bạn không nên đi tắt đến bước kiếm tiền mà bỏ lỡ một mảnh lớn trong cuộc đời bạn.

- **Kiểm tiền:** Nếu bạn tiến hành đúng theo mục đích đời mình, bạn đã học nghề tốt, và thực hành nó xuất sắc, hi vọng là bạn sẽ kiếm được tiền để có một cuộc sống tốt. Rõ ràng, lựa chọn nghề nghiệp ảnh hưởng đến khả năng kiếm tiền của bạn rất nhiều. Với nhiều người, quãng thời gian kiếm tiền hiệu quả nhất tập trung vào trong độ tuổi 30, 40 và 50. Trong suốt giai đoạn này bạn nên cố gắng chăm sóc gia đình và chuẩn bị cho tương lai của mình.
- **Hưởng thành quả:** Bạn lúc nào cũng nên cố gắng sống hào phóng, không phụ thuộc vào độ tuổi của bạn. Nhưng nếu bạn làm việc chăm chỉ, có kế hoạch tốt, bạn có thể tiến tới giai đoạn đáng sống nhất trong cuộc đời, trong giai đoạn này bạn có thể tập trung vào việc trao tặng cho những người khác. Thường xuyên nhất, giai đoạn này bắt đầu khi con người ở độ tuổi 50, 60, 70 và hơn thế. Margaret và tôi đang có kế hoạch để có thể bước vào giai đoạn này trong vài năm tới.

Rõ ràng những giai đoạn này đã được khái quát hóa, nhưng chúng đưa ra một mô hình để bạn phân đấu. Nếu còn trẻ, rất có thể bạn đang nóng lòng kết thúc giai đoạn học tập. Hãy kiên nhẫn, bởi vì càng siêng năng trong giai đoạn một, thì khả năng tối đa hóa các giai đoạn sau của bạn càng cao. Nếu bạn đã có tuổi và chưa có được một nền tảng tốt cho mình, đừng thất vọng. Hãy học tập và phát triển bản thân. Bạn vẫn có cơ hội để có kết cục tuyệt vời. Nhưng nếu bạn từ bỏ, bạn sẽ chẳng bao giờ tiến lên được.

Giảm các khoản nợ

Michael Kidwell và Steve Rhode, tác giả của cuốn Thoát nợ: *Giải pháp thông minh cho những vấn đề về tiền bạc của bạn* (Get Out of Debt: Smart Solutions to Your Money Problems), tin rằng: “Mọi người trong cảnh nợ nần đều chịu một số kiểu trầm cảm. Nợ là nguyên nhân hàng đầu của ly hôn, mất ngủ, và giảm hiệu suất làm việc. Nó thực sự là một trong những bí mật đen tối nhất của mọi người. Nó cướp đi của họ giá trị bản thân và tước khỏi họ những giấc mộng thành đạt.”

Chịu cảnh nợ nần vì những thứ tăng trưởng giá trị có thể là một ý kiến tốt. Mua một ngôi nhà, đảm bảo việc đi lại để bạn có thể làm việc, cải thiện trình độ học vấn và đầu tư vào một doanh nghiệp đều là những việc tốt đẹp, miễn là bạn có thể quản lý nợ tốt. Tuy nhiên, nhiều người lại vay nợ cho những thứ phù phiếm. Khi bạn vẫn đang trả tiền cho những thứ mà bạn hiếm khi hay thậm chí là không sử dụng đến, điều đó đồng nghĩa với rắc rối.

Kidwell và Rhode đề xuất năm bước để giảm nợ:

1. Ngừng phát sinh nợ,
2. Theo dõi tiền mặt bạn có,
3. Lên kế hoạch cho tương lai,
4. Đừng trông đợi vào phép lạ,
5. Tìm kiếm sự trợ giúp chuyên nghiệp.

Đừng để tài sản hay lối sống của bạn điều khiển bạn. Nếu bạn đang là nô lệ của các khoản nợ, hãy tìm con đường để giải phóng chính mình.

Đặt công thức tài chính của bạn vào đúng vị trí

Có người đã từng quan sát thấy điểm khác biệt giữa người giàu và người nghèo là người giàu đầu tư tiền của họ và sử dụng phần còn lại, trong khi những người nghèo sử dụng tiền họ kiếm được và đầu tư phần còn lại. Nếu chưa quyết định kế hoạch tài chính của mình thì bạn đang đương đầu với rắc rối đấy. Hãy tự đưa ra một dự thảo ngân sách cho bản thân. Tạo một công thức tài chính phù hợp với bạn. Bạn có thể thử phương pháp 10-10-80 mà chúng tôi sử dụng. Nhưng hãy làm gì đó! Đó là một câu cũ mèm nhưng đó chính là sự thật. Không có kế hoạch thì chẳng khác gì là có một kế hoạch thất bại.

QUẢN LÝ KỶ LUẬT TÀI CHÍNH

Tôi phải thừa nhận rằng tiền chưa bao giờ là động lực quan trọng nhất trong cuộc đời tôi. Một cách trung thực, thì đã có lúc tài chính có vị trí rất thấp trong danh sách ưu tiên của tôi, tôi bỏ bê nó, đó có lẽ là lý do tại sao tôi đã không có được một quyết định đúng đắn về vấn đề tài chính cho đến khi tôi ngoài 30 tuổi. Nhưng tất cả chúng ta đều thấy việc quản lý không tốt tình hình tài chính sẽ ảnh hưởng thế nào đến mọi người ở những năm cuối đời. Gần đây, con rể Steve và tôi đến dùng bữa trong một nhà hàng khi chúng tôi ở Florida, và một quý bà đáng yêu ở độ tuổi 75 phục vụ chúng tôi. Thế này nhé, bạn không bao giờ biết về tình trạng của người khác; một số người làm việc cho đến tận những năm 80 tuổi đơn giản chỉ bởi vì yêu thích công việc hoặc được làm cùng mọi người. Nhưng tôi biết rằng đa số những người vẫn tiếp tục bắt cơ thể làm việc cho đến thời điểm đó của cuộc đời là bởi vì họ không có lựa chọn nào khác. Bạn của tôi, chuyên gia tài chính Ron Blue, nói rằng, thu nhập trung bình hàng năm của những người ở độ tuổi trên 65 là 6.300 đô la. Trong trường hợp bà phục vụ của chúng tôi, tôi cảm thấy rằng bà làm việc bởi vì bà không có lựa chọn nào khác. Vì vậy Steve và tôi đã để lại một khoản tiền tip lớn. Lần sau, khi bạn thấy mình đang được phục vụ bởi những công dân lớn tuổi, bạn có thể muốn làm gì đó cho họ.

Tôi vẫn đang phát triển kỷ luật tài chính. Nhiều năm về trước tôi đã đặt ra công thức tài chính 10-10-80, nhưng phải tới thập kỷ vừa rồi tôi mới học được cách để trở nên tốt hơn trong vấn đề tài chính trong kinh doanh. Tôi từng tập trung vào tầm nhìn của tổ chức, thuê những lãnh đạo tốt nhất tôi có thể tìm được tham gia cùng tôi để đạt được viễn cảnh đó, sau đó cố gắng với khả năng tốt nhất của mình. Tôi hầu như phó mặc những khía cạnh tài chính của việc kinh doanh cho những người khác. Nhưng anh trai tôi, Larry, đã yêu cầu tôi phải bỏ thái độ đó đi. Anh nói với tôi rằng, tôi không có quyền bỏ bê tài chính kinh doanh chỉ bởi nó không phải là lĩnh vực mạnh hay niềm đam mê đối với tôi. Nên bây giờ, khi ở nhà hay ở công sở, tôi áp dụng quy tắc này: *Hàng ngày tôi tập trung vào trò chơi kế hoạch tài chính của tôi vì thế mỗi ngày tôi sẽ có nhiều hơn, chứ không ít hơn, những lựa chọn.* Càng đưa ra quyết định và thực hành kỷ luật quản lý tài chính sớm, bạn càng có thêm nhiều lựa chọn.

Để giúp bạn tiếp cận vấn đề tài chính hàng ngày với thái độ đúng đắn, hãy làm như sau:

Trở thành người có thu nhập tốt

Để trở thành người quản lý tài chính tốt, trước tiên bạn phải có cái gì đó để quản lý. Đó là lý do tại sao tôi tin rằng quy tắc đầu tiên của tài chính là tối đa hóa tiềm năng thu nhập của bạn. Nói như vậy không có nghĩa là tôi định bỏ qua những lĩnh vực quan trọng khác của cuộc sống để kiếm một số tiền lớn. Tôi cũng không gợi ý là bạn chỉ nên tập trung vào đồng tiền. Hãy phát triển các mối quan hệ với những người thành công trong lĩnh vực này và học tập từ họ. Ngoài ra cũng có nhiều cuốn sách hay về vấn đề tài chính của cá nhân và doanh nghiệp.

Mặt khác, đạo đức làm việc đề cập nhiều đến mong muốn hơn là hiểu biết. Nó bắt nguồn từ bên trong. Bất kỳ điều gì cũng có thể tiếp thêm năng lượng cho mong muốn đó: Niềm đam mê phục vụ người khác, lời hứa thoát khỏi hoàn cảnh mà mình sinh ra, một viễn cảnh tốt đẹp hơn, hay đơn giản là sở thích cá nhân. Điều thường tiếp lửa cho khát khao chính là niềm tin tưởng rằng công việc đó quả thật quá tuyệt vời.

Nếu bạn nghĩ rằng bạn cảm thấy đặc biệt khó khăn trong công việc hoặc nghề nghiệp, có thể bạn cần phải cẩn thận cân nhắc lại mọi việc. Hãy xem xét các quy tắc mà các nhân viên tại công ty Mt. Corry Carriage và Iron Works được yêu cầu làm theo vào năm 1872:

1. Hàng ngày, nhân viên phải quét sàn nhà, lau bụi trên đồ đạc, ngăn tủ và tủ trưng bày.
2. Mỗi ngày thêm dầu, lau ống khói và cắt bắc đèn; lau cửa sổ tuần một lần.
3. Mỗi nhân viên sẽ mang một xô nước và một thùng than đá để phục vụ công việc trong ngày.
4. Chuẩn bị bút cẩn thận. Bạn có thể gọt đầu bút theo sở thích của mình.
5. Hàng ngày, văn phòng sẽ mở cửa lúc 7 giờ sáng và đóng cửa lúc 8 giờ tối trừ ngày lễ Sabbath.
6. Nhân viên nam sẽ được nghỉ một buổi tối mỗi tuần cho việc hẹn hò hay hai buổi tối nếu họ thường xuyên đến nhà thờ.
7. Mọi nhân viên phải dành dụm từ tiền lương của mình một khoản dự phòng khi họ về già, như thế họ sẽ không trở thành một gánh nặng phải nhờ vào lòng từ thiện của những người giỏi giang hơn họ.
8. Bất cứ nhân viên nào hút xì gà Tây Ban Nha, sử dụng rượu dưới bất kỳ dạng thức nào đều sẽ bị cạo tóc ở cửa hàng cắt tóc, nếu không, các buổi họp tập thể thường xuyên sẽ đưa ra lý do chính đáng để nghỉ ngơi giá trị, mục đích, tính chính trực và sự trung thực của anh ta.
9. Các nhân viên thể hiện sự trung thực trong lao động và không mắc bất kỳ lỗi nào trong suốt 5 năm làm việc trong dịch vụ của tôi, những người sống tiết kiệm và chuyên tâm với những nhiệm vụ tôn giáo của mình, được tôn trọng như một công dân đáng kính trong cộng đồng và tuân thủ theo pháp luật sẽ được tăng thêm một đô la cho một ngày lương, miễn là doanh thu lãi của công ty cho phép.

Ngày nay, chúng ta được hưởng nhiều lợi thế mà các thế hệ đi trước không có. Một trong số chúng là chúng ta không phải đáp ứng những mong đợi giống như của những người trong thế kỷ trước. Với một thái độ đúng đắn và sẵn sàng trả giá, hầu hết mọi người đều có thể theo đuổi và đạt được gần như bất kỳ cơ hội nào.

Hãy biết ơn mỗi ngày

Một trong những điều quan trọng nhất bạn có thể làm cho bản thân là giữ quan điểm của mình và biết ơn vì bất cứ điều gì bạn có. Nhà thơ Rudyard Kipling đã từng nói với khán giả của mình khi nói chuyện tại một buổi lễ tốt nghiệp: “Đừng chú ý quá nhiều vào danh tiếng, quyền lực hay tiền bạc. Một ngày nào đó bạn sẽ gặp một người chẳng thèm quan tâm gì đến chúng, và bạn sẽ thấy bạn nghèo khổ đến nhường nào.” Nếu bạn làm việc chăm chỉ và duy trì một thái độ biết ơn, bạn sẽ quản lý tình hình tài chính của mình hàng ngày dễ dàng hơn.

Đừng so sánh bản thân với người khác

Bất kỳ khi nào người ta bắt đầu so sánh bản thân với những người khác, họ đã tự đưa mình vào rắc rối. So sánh tiền bạc, tài sản có thể đặc biệt nguy hại. Ham muốn theo kịp hàng xóm hay có vẻ ngoài hoành tráng đưa nhiều người vào cảnh nợ nần khủng khiếp. Tác giả về lĩnh vực tài chính của *New Yorker*, James Surowiecki, từng nói: “Người Mỹ luôn luôn bị ám ảnh bởi bệnh dịch mà người ta gọi là ‘con sốt đồ xa xỉ’ hay ‘chủ nghĩa tiêu dùng.’ Thậm chí nếu chúng ta không giàu có, chúng ta vẫn muốn được có vẻ là mình giàu.”

Nếu bạn thấy hàng xóm mua sắm đồ mới cho gia đình họ, hưởng những kỳ nghỉ hào nhoáng và năm nào cũng có xe mới, có điều gì thôi thúc bên trong khiến bạn muốn làm những điều tương tự không? Có nhiều người trong hoàn cảnh giống như của bạn không suy nghĩ bất kỳ điều gì. Hàng xóm của bạn có thể kiếm tiền nhiều gấp đôi bạn. Hoặc họ đang sống trong cảnh nợ ngập đầu và đã đi được ba phần tư quãng đường dẫn tới phiên xử phá sản tại tòa án. Đừng đưa ra những giả định và đừng cố gắng để giống như người khác.

Hãy cho đi nhiều nhất có thể

Tác giả Bruce Larson nói: “Tiền là một đôi tay khác giúp chữa lành, mang tới thức ăn và ban phước lành cho những gia đình tuyệt vọng trên trái đất... Nói một cách khác, tiền bạc là một con người khác của tôi. Tiền có thể đến được nơi mà bạn không có thời gian để đến, nơi bạn không có hộ chiếu để tới. Tiền có thể thay thế vị trí của tôi để chữa lành, ban phước, nuôi dưỡng và trợ giúp. Tiền của một người chính là phần mở rộng của bản thân anh ta.” Điều đó chỉ đúng với tiền của bạn nếu như bạn sẵn lòng từ bỏ nó. Hay một cách văn vẻ hơn, như người sáng lập công ty Hanna Andersson Clothing, Gun Denhart đã nói: “Tiền bạc giống như phân bón. Nếu bạn để nó dồn đọng lại, nó sẽ bốc mùi. Nhưng nếu bạn rải nó ra xung quanh, nó sẽ giúp kích thích mọi thứ sinh sôi.”

Gần đây, anh trai tôi, Larry, đã đưa cho tôi một đoạn trích dẫn lời của Blaise Pascal: “Tôi yêu sự nghèo khó bởi chúa Jesus yêu nó. Tôi yêu sự giàu có bởi vì nó cho tôi phương tiện để giúp đỡ những người thiếu thốn. Tôi giữ niềm tin vào tất cả mọi người.” Tôi đã đề cập đến “chọn lựa” rất nhiều trong chương này. Với bạn nó giống như một từ mang ý nghĩa ích kỷ. Nhưng tôi phải nói với bạn, với tôi có nhiều lựa chọn là để phục vụ. Nhà từ thiện Andrew Carnegie cho biết mục tiêu của ông là dành nửa đầu của cuộc đời tích lũy sự giàu có và nửa sau là chia sẻ chúng. Thật là một ý tưởng tuyệt vời! Mong muốn của tôi là dành nhiều năm sau này của mình cho những người khác. Tôi sẽ không có khả năng chia sẻ với quy mô mà Carnegie đã làm, nhưng điều đó không quan trọng. Điều quan trọng là tôi làm những gì tôi có thể bằng cách thực hành kỷ luật tài chính.

Quyết định tài chính của bạn hôm nay

Ngày hôm nay, bạn đang đứng ở đâu khi đề cập đến vấn đề tài chính? Hãy tự đặt cho mình ba câu hỏi sau:

1. Tôi đã thực sự đưa ra quyết định kiếm tiền và quản lý tài chính hàng ngày chưa?
 2. Nếu vậy, tôi quyết định khi nào?
 3. Chính xác là tôi đã quyết định điều gì?
-

Kỷ luật tài chính hàng ngày của bạn

Căn cứ vào quyết định mà bạn đưa ra liên quan đến vấn đề tài chính, kỷ luật bạn phải chấp hành *hôm nay* và *mỗi ngày* để trở nên thành công là gì?

ĐỨC TIN

Tôi lớn lên trong một gia đình tràn đầy đức tin. Cha tôi, Melvin, trở thành mục sư khi còn rất trẻ và vẫn còn ở trong giáo đoàn cho tới nay, ở tuổi 83. Mỗi ngày lớn lên, tôi được nghe những lời tràn đầy đức tin từ ông và mẹ tôi, Laura, Nhưng bạn không thể sống với đức tin của người khác. Mỗi người phải tự đưa ra quyết định của mình và hành động dựa trên nó một cách toàn tâm toàn ý. Ở độ tuổi 17, tôi đưa ra quyết định về đức tin của mình: *Tôi sẽ nhận món quà của Chúa, là con trai Người, Jesus Christ, như là đáng cứu rỗi của tôi.*

Hơn tất những yếu tố khác, điều đó đã định hình nên cuộc đời tôi. Nó đã xây dựng thế giới quan của tôi. Sự ghi nhận tình yêu của Chúa đối với nhân loại đã ảnh hưởng đến cách mà tôi nhìn nhận mọi người. Quy tắc vàng đã dạy tôi cách đối xử với mọi người. Tình yêu Chúa dành cho tôi đã cho tôi lòng tự tôn cao cả. Và Kinh Thánh đã dạy tôi cách để lãnh đạo mọi người. Bất kỳ khi nào được yêu cầu ký tên vào một cuốn *Kinh Thánh về nghệ thuật lãnh đạo của Maxwell* (Maxwell Leadership Bible), phiên bản có chứa ghi chú về nghệ thuật lãnh đạo từ 30 năm nghiên cứu nghệ thuật lãnh đạo trong Kinh Thánh, tôi đều viết: “Mọi thứ tôi biết về nghệ thuật lãnh đạo là tôi học được từ cuốn sách này.”

Đó là niềm vinh hạnh của tôi khi được là một thành viên của trung tâm Faith Walk Leadership. Tổ chức được thành lập bởi bạn tôi, Ken Blanchard, khuyến khích lãnh đạo ở nơi làm việc theo tiêu chuẩn cao nhất. Theo ý Ken thì điều đó có ý nghĩa như sau:

Nó không có nghĩa là lợi nhuận, hay làm đẹp lòng Wall Street, hay được các đồng nghiệp ca ngợi. Nó không đề cập tới lấy được lòng tin, được thăng chức hay tăng lương. Nó đề cập đến cách làm việc với những người mà bạn lãnh đạo để đạt được kết quả theo cách thức tôn vinh Thiên Chúa. Nó là về con người, sự phục vụ, và những kết quả. Đó là cách lãnh đạo mới dựa trên những lời dạy của Jesus, người dẫn đường xuất sắc của mọi thời đại. Người đã cho những tín đồ một viễn cảnh vĩ đại hơn họ từng thấy. Người luôn nhắc nhở các tín đồ về hiệu quả lâu dài của những việc họ làm. Người cho phép những tín đồ bên người thất bại, nhưng yêu cầu họ phải có trách nhiệm. Người chuyển hướng họ. Người tha thứ cho họ, và người truyền cảm hứng cho những người khác. Và kết quả là? Người đã khởi xướng một phong trào vẫn tiếp tục phát triển mạnh mẽ sau hơn 2000 năm.

Lãnh đạo thực sự bắt đầu từ con tim – với ý chí, nghị lực. Thông điệp cơ bản từ Chúa không phải là hành động khác nhau mà là trở nên khác biệt. Không phải là hành động một cách trung thực, mà là trở thành một người trung thực. Tiếp đó sự trung thực sẽ trở thành cốt lõi trong phong cách lãnh đạo của bạn. Nó sẽ là trọng tâm cuộc đời bạn. Đức tin không chỉ cho tôi sự bình an, nó còn cho tôi một mô hình tuyệt vời để lãnh đạo và để sống.

ĐƯA RA QUYẾT ĐỊNH LÀM SÂU SẮC THÊM VÀ SỐNG VỚI ĐỨC TIN HÀNG NGÀY

Nếu bạn mong muốn khám phá thật trung thực về đức tin, thì bạn nên biết điều này:

Chúng ta vốn đã có đức tin... Lựa chọn quan trọng là chúng ta đặt nó ở đâu

Tác giả John Bisagno quan sát thấy: “Đức tin là trọng tâm của cuộc sống. Bạn đến gặp bác sĩ mà bạn không thể phát âm được tên ông ta. Ông ta kê cho bạn một đơn thuốc mà bạn không thể đọc. Bạn mang nó đến một dược sĩ bạn chưa gặp bao giờ. Ông ta đưa cho bạn một loại thuốc mà bạn không thể hiểu. Nhưng bạn vẫn dùng nó.”

Tất cả chúng ta đều có đức tin. Hàng ngày chúng ta hành động dựa trên những niềm tin mà có rất ít hoặc thậm chí là không có bằng chứng nào củng cố cho chúng. Điều đó cũng đúng theo ý nghĩa tâm linh. Cũng giống như một người có đức tin rằng Chúa là có thật, người vô thần có đức tin rằng không có Chúa trên đời. Cả hai người đều giữ niềm tin mạnh mẽ, và chẳng ai trong cả hai có thể đưa ra bằng chứng để hoàn toàn chứng minh được quan điểm của mình. Ngay bây giờ, bạn đã có sẵn đức tin vào một cái gì đó. Mục tiêu của bạn là gắn niềm tin của mình với chân lý. Hãy tìm kiếm chân lý, và tôi tin bằng bạn sẽ tìm thấy nó.

Hãy hiểu rằng đức tin thường được sinh ra trong gian khó

Tôi đã chia sẻ rằng những người hoài nghi coi đức tin như là một điều tiêu cực, gần như đó là dấu hiệu của sự yếu đuối. Nếu đức tin còn mới mẻ đối với bạn và bạn không biết chắc làm thế nào để tiếp cận nó, thì tôi khuyên bạn nên xem nó như là một cơ hội cho một quá trình điều chỉnh trong chuyến hành trình cuộc đời. Trong một vở kịch của T. S. Eliot, một trong những nhà thơ có ảnh hưởng nhất của thế kỷ 20, một nhân vật đã thể hiện nó trong những ngôn từ thế này. Ông mô tả một đức tin đến sau nỗi thất vọng tột bậc. Ông gọi nó là “kiểu đức tin phát sinh sau nỗi tuyệt vọng. Đích đến là điều không thể được mô tả; bạn sẽ biết rất ít cho đến khi bạn tới được đó; bạn sẽ bước qua một hành trình trong bóng tối. Nhưng con đường đó sẽ dẫn bạn tới với những điều mà bấy lâu bạn vẫn tìm không đúng chỗ.”

Nếu bạn đang gặp khó khăn, hãy cho phép bản thân khám phá đức tin bằng cách đáp lại nó. Henri Nouwen nói điều này “là một cuộc đối thoại tuyệt vời trong cuộc sống của chúng ta: Để nhận biết và tin tưởng rằng nhiều sự kiện bất ngờ không chỉ là những điều gây gián đoạn cho dự án của chúng ta, nó còn là cách để Chúa định hình trái tim của chúng ta và chuẩn bị cho chúng ta.” Đức tin không chỉ có thể giúp bạn vượt qua khủng hoảng, nó còn có thể giúp bạn tiếp cận với cuộc sống sau một thời kỳ khó khăn với một cách nhìn hoàn toàn mới mẻ. Nó có thể giúp bạn lĩnh hội một quan điểm đầy niềm tin và lòng can đảm thông qua đức tin để đối mặt với thực tế.

Một đức tin chưa qua thử thách thì không đáng tin cậy

Chỉ đưa ra một quyết định về đức tin thì chưa đủ. Nếu bạn muốn sống theo đức tin đó thì bạn phải có ý thức đào sâu nó. Đức tin chỉ mang đến cho bạn sự bình yên và sức mạnh khi nó không hời hợt. Đức tin càng sâu sắc thì tiềm năng mà nó mang lại cho bạn trong những lúc khó khăn càng lớn. Như Rabbi Abraham Heschel đã nói: “Đức tin như của thánh Job không thể bị lung lay bởi vì nó là kết quả của rất nhiều thử thách.”

Có lẽ không gì trong lịch sử cận đại kiểm chứng đức tin của nhiều người dân khốc liệt như cuộc tàn sát người Do Thái. Bác sĩ tâm thần của Viên, Victor Frankl, là một trong những người sống sót sau những cuộc tàn sát của phát xít Đức. Ông sống qua khoảng thời gian từ năm 1942 đến năm 1945 trong các trại tập trung của Auschwitz và Dachau. Có lần Frankl đã nói: “Một đức tin yếu bị làm cho suy yếu bởi hoàn cảnh khó khăn và những thảm họa, trong khi một đức tin mạnh mẽ sẽ càng mạnh mẽ hơn khi trải qua những thử thách đó.” Mặc những điều kinh hoàng đã chứng kiến, những cuộc điều trị phải chịu đựng, đức tin của ông đã không suy suyền – nó càng sâu sắc hơn.

QUẢN LÝ KỶ LUẬT ĐỨC TIN

Hàng ngàn cuốn sách đã viết về cách sống để có kỷ luật với đức tin. Có lẽ bởi vì đó là điều khó để làm theo. Với tôi, kỷ luật có thể được tóm gọn trong một câu đơn giản: Mỗi ngày hãy sống và lãnh đạo như Jesus. Trong khi nói thì rất đơn giản, làm theo lại không đơn giản chút nào. Sống một cách có kỷ luật với đức tin là thách thức lớn nhất trong *12 việc hàng ngày* của tôi. Vấn đề ở chỗ thay vì sống giống như Jesus, tôi thường muốn trở thành giống như John Maxwell. Tôi không đạt được mục tiêu này. Nhưng vì có Chúa dẫn đường, tôi ngày một tiến bộ. Và khi tôi tiếp nối bước chân Người và sống với nguyên tắc của Người, nhiều người đã được giúp đỡ còn tôi thì được miễn nguyên.

Sau đây là bốn gợi ý cho việc quản lý kỷ luật đức tin của bạn:

1. Trân trọng giá trị của đức tin

Tôi đã đưa ra một số lý do tại sao tôi nghĩ rằng đức tin mang lại lợi ích. Nhưng hãy cho phép tôi bổ sung thêm vào danh sách đó. Có vài điều trong cuộc sống bạn chỉ có thể tiếp cận thông qua đức tin. Trong quá khứ, rất nhiều người hi vọng rằng khoa học sẽ đưa ra câu trả lời cho những câu hỏi của cuộc đời. Nhưng khoa học đã không thể làm được điều đó.

Trớ trêu thay, những gì được cho là chân lý khoa học lại thay đổi liên tục từ thế hệ này sang thế hệ khác. Chỉ cần xem cách mà các nhà khoa học đã nhìn hệ mặt trời của chúng ta. Ptolemy tin rằng trái đất là trung tâm của thái dương hệ và các hành tinh. Copernicus khẳng định mặt trời mới là trung tâm của thái dương hệ và các hành tinh di chuyển theo quỹ đạo hình tròn xung quanh nó. Kepler đã chứng minh rằng quỹ đạo di chuyển của các hành tinh là đường elip. Ngày nay, các nhà khoa học không còn tranh luận về cấu trúc của thái dương hệ, nhưng quan niệm về việc thái dương hệ được hình thành thế nào lại thay đổi liên tục. Trên thực tế, chỉ cần tuần này các nhà khoa học tìm thấy cái mà họ gọi là hành tinh già nhất được biết đến trong cụm hành tinh hình cầu M4, họ sẽ tuyên bố rằng, đó là “‘sự mặc khải tuyệt vời’ sẽ buộc các nhà khoa học xem xét lại những quan niệm của họ về sự hình thành của các hành tinh.”

Hãy so sánh giữa khoa học và tôn giáo. Niềm tin cốt lõi của Do Thái giáo và Kito giáo không thay đổi sau hàng ngàn năm. Có một khía cạnh tinh thần đối với đời sống con người không thể bị từ chối. Tôn giáo phải đáp ứng được nhu cầu tinh thần, tâm linh. Không gì khác có thể lấp đầy khoảng trống đó.

2. Hãy biết nghĩ tới Đức Chúa Trời

Có một câu chuyện về một người đàn ông lái xe không mui trên đường núi, anh ta đột ngột quay xe rất nhanh và chiếc xe bị rơi ra ngoài mép vực. Khi chiếc xe rơi xuống, ông quyết định bám vào một cành cây mọc ra từ vách đá, trong khi đó chiếc xe của ông tiếp tục rơi xuống dưới hẻm núi.

“Giúp tôi với!” ông ta gào lên. “Có ai nghe thấy tôi nói không?” Chỉ có tiếng vọng đáp lại. “Chúa ơi, người có nghe thấy con nói không?”, ông khóc.

Đột nhiên những đám mây cuộn lại với nhau và liền đó là một giọng nói như sấm rền: “Ta đang nghe con nói đây.”

“Người sẽ giúp con chứ ạ?”

“Tất nhiên, ta sẽ giúp con. Con có tin tưởng vào ta không?”

“Vâng, con tin tưởng vào Người.”

“Con có tin ta không?”

“Vâng, vâng, con tin người. Nhưng làm ơn, nhanh lên.”

“Nếu con tin ta, thì hãy buông cành cây ra,” tiếng nói như sấm rền lại vang lên.

Sau một hồi lâu yên lặng, người đàn ông tiếp tục khóc, “Có ai nghe thấy tôi nói không?”

Nếu muốn giữ được đức tin, bạn nhất thiết phải để Chúa trời ngự trị trong cuộc sống của mình. Không một ai khác xứng đáng với sự tin tưởng tuyệt đối và vô điều kiện của chúng ta đến vậy. Nhà thần học F. B. Meyer nói: “Sự thiếu lòng tin đặt hoàn cảnh của chúng ta nằm giữa chúng ta và Chúa Trời. Đức tin đặt Chúa Trời nằm giữa chúng ta và hoàn cảnh.” Có ai mà không muốn đấng sáng tạo của vũ trụ cứu giúp họ? James, một trong những cha đẻ của nhà thờ trong thế kỷ đầu tiên, khuyên rằng: “Hãy đến gần với Chúa trời và Người sẽ lại gần bên bạn.”

3. Kết nối mọi người bằng đức tin

Có một lần “vua diều” Bob Hope đến sân bay để đón vợ ông, Dolores, người đã làm một số công việc từ thiện cho giáo hội công giáo. Khi chiếc máy bay riêng của cô tiến vào, hai người đàn ông đầu tiên bước ra khỏi máy bay là những linh mục công giáo. Sau đó đến Dolores, tiếp sau đó thêm bốn linh mục nữa. Hope quay sang người bạn đứng cạnh ông ta và châm biếm: “Tôi không biết tại sao cô ấy lại không mua bảo hiểm như những người khác!”

Có một thực tế là bạn sẽ trở nên giống với người mà bạn dành thời gian ở bên. Nếu bạn mong muốn gia tăng đức tin của mình, hãy dành thời gian cho những người có hứng thú với nó. Học tập từ họ. Tìm hiểu cách mà họ suy nghĩ.

4. Khám phá và đào sâu đức tin của bạn

Việc phát triển đức tin của bạn cũng tương tự như việc phát triển thể chất. Có lẽ đó là lý do vì sao

trong Kinh Thánh có rất nhiều ẩn dụ thể chất cho sự phát triển về tinh thần. Nếu muốn có một tình trạng thể chất tốt, bạn cần tập luyện cơ thể hàng ngày. Nếu không làm vậy, bạn sẽ không những không đạt được sức mạnh và tình trạng mong muốn mà bạn còn từng bước đánh mất những gì mình đã có.

D. L. Moody, một giáo dân ở thế kỷ 19, người sáng lập trường dòng Northfield Seminary và học viện Moody Bible, đã giải thích đức tin của ông đã được phát triển thế nào. Ông nói: “Tôi cầu nguyện cho đức tin, và nghĩ rằng một ngày nào đó đức tin sẽ được truyền xuống và đi vào tôi như một tia chớp. Nhưng dường như đức tin đã không tới. Một ngày kia tôi đọc chương 10 của sách Romans trong Kinh Thánh “đức tin đến từ việc lắng nghe và lắng nghe những lời của Chúa.” Tôi đã đóng Kinh Thánh lại và cầu nguyện cho đức tin. Giờ đây tôi mở quyển Kinh Thánh ra và bắt đầu học tập, đức tin cứ lớn dần lên từ đó.”

Quyết định về đức tin của bạn hôm nay

Ngày hôm nay, bạn đang đứng ở đâu khi đề cập đến vấn đề đức tin? Hãy tự đặt cho mình ba câu hỏi sau:

1. Tôi đã đưa ra quyết định để làm sâu sắc hơn và sống với đức tin của mình hàng ngày chưa?
 2. Nếu vậy, tôi quyết định khi nào?
 3. Chính xác là tôi quyết định điều gì?
-

Kỷ luật về đức tin của bạn hàng ngày

Căn cứ vào quyết định mà bạn đưa ra liên quan đến vấn đề đức tin, kỷ luật mà bạn phải chấp hành *hôm nay và mỗi ngày* để đạt được thành công là gì?

9

QUAN HỆ

Khi còn đang học đại học hồi năm 1965, tôi tham dự khóa Tâm lý học 101 của tiến sĩ David Van Hoose. Một ngày nọ, khi đang giảng bài, ông nói một điều gì đó thực sự thu hút sự chú ý của tôi. Ông nhấn mạnh: “Nếu bạn có một người bạn thực sự trong đời, bạn rất may mắn. Nếu bạn có hai người bạn đích thực, như thế là cực kỳ bất thường.” Tôi há hốc miệng. Là một sinh viên lạc quan vui vẻ, tôi nghĩ ai cũng có rất nhiều bạn bè. Mặc dù tiến sĩ Van Hoose đã định nghĩa tình bạn là các mối quan hệ được đặc trưng bởi tình yêu thương vô điều kiện, tôi vẫn choáng váng.

ĐƯA RA QUYẾT ĐỊNH CHỦ ĐỘNG VÀ ĐẦU TƯ VÀO CÁC MỐI QUAN HỆ BỀN VỮNG MỖI NGÀY

Các mối quan hệ luôn luôn rất quan trọng với tôi, và tôi đã phát triển rất tốt các kỹ năng quan hệ với mọi người ở tuổi còn khá trẻ. Khi tôi được hơn mười tuổi, cha khuyến khích tôi đọc cuốn *Đắc nhân tâm* (How to Win Friends and Influence People) của Dale Carnegie. Tôi vẫn luôn nhớ lời khuyên mà bậc thầy của các mối quan hệ đưa ra trong cuốn sách: “Để kết bạn, trước hết, người ta phải thật thân thiện.” Tôi đã rất tâm đắc với lời khuyên đó, nhưng sau khi nghe những điều giáo sư tâm lý học của mình nói, tôi quyết tâm trở nên có chủ đích hơn và đưa các mối quan hệ lên một tầm cao mới trong đời mình. Đó là khi tôi đưa ra quyết định liên quan đến các mối quan hệ: *Tôi sẽ chủ động và đầu tư vào các mối quan hệ với mọi người.*

Đề cao giá trị con người

Hãy nhìn thẳng vào thực tế, nếu bạn không quan tâm tới con người, chắc hẳn bạn sẽ không đưa việc xây dựng những mối quan hệ tốt đẹp lên vị trí ưu tiên trong đời. Bạn của tôi, Ken Blanchard, tác giả cuốn *Sức mạnh của sự khích lệ* (Whale Done) và *Người hâm mộ* (Raving Fans), nói đùa rằng Cục quản lý các phương tiện mô tô rõ ràng là tìm kiếm và tuyển dụng những người ghét con người. Khi tới lấy bằng lái, bạn đã đoán trước là mình sẽ bị đối xử tồi tệ. Những gì mà người bán hàng toàn quốc của năm một thời, Les Giblin, từng nói rất đúng: “Bạn không thể khiến người khác cảm thấy họ là quan trọng trong mắt bạn nếu trong thâm tâm bạn không coi người đó ra gì.”

Giải pháp là hãy đề cao giá trị con người. Mong đợi điều tốt đẹp nhất từ mọi người. Giả định rằng động lực của con người là tốt đẹp trừ khi họ chứng minh điều ngược lại. Đánh giá họ dựa trên những lúc họ tốt đẹp nhất. Và trao cho họ tình bạn của bạn thay vì đòi hỏi điều đó ở họ. Việc đó chắc chắn là quyết định của họ.

Học cách hiểu con người

Tom Peters và Nancy Austin, đồng tác giả của cuốn *Đam mê sự hoàn hảo* (A Passion for Excellence), nói rằng: “Vấn đề số một về hiệu quả quản lý ở Mỹ là, khá đơn giản, những người quản lý xa cách người của họ và xa cách khách hàng của họ,” tôi nghĩ có một lời giải thích khá dễ cho điều này là có một số nhà quản lý không đánh giá cao con người. Nhưng điều đó không phải lúc nào cũng đúng. Nhiều người quan tâm tới người khác, nhưng họ vẫn cứ xa cách. Trong những trường hợp đó, tôi nghĩ vấn đề là ở chỗ họ không hiểu con người.

Nếu bạn muốn cải thiện khả năng hiểu biết về con người để có thể xây dựng những mối quan hệ tích cực, vậy thì hãy luôn nhớ lấy những sự thật dưới đây về con người – làm theo đó là những hành động bạn có thể thực hiện để tạo cầu nối cho khoảng cách mà chúng ta tạo ra:

- Con người thường hoang mang... Hãy trao cho họ sự tự tin.
- Con người muốn được cảm thấy đặc biệt... Hãy khen họ thật chân thành.
- Con người khao khát một ngày mai tươi sáng hơn... Chỉ cho họ thấy niềm hy vọng.
- Con người cần được thấu hiểu và lắng nghe.
- Con người thường ích kỷ... Hãy nói chuyện với nhu cầu của họ trước.
- Con người thường cảm thấy mình yếu kém... Hãy động viên họ.

- Con người muốn được gắn liền với thành công... Hãy giúp họ chiến thắng.

Khi bạn hiểu con người, không để bụng những thiếu sót của họ và giúp cho họ thành công, thì bạn đã đặt được nền móng cho những mối quan hệ tốt đẹp.

Tôn trọng vô điều kiện nhưng mong muốn nhận được điều đó từ những người khác

Một ngày nọ, một người đàn ông tới sân bay, nhìn thấy một doanh nhân ăn mặc đẹp đẽ đang la mắng nhân viên khuôn vác vì cách người này mang hành lý cho ông ta. Người đàn ông càng nổi điên bao nhiêu, nhân viên khuôn vác càng tỏ ra bình tĩnh và chuyên nghiệp bấy nhiêu.

Khi ông khách hàng cúi bần bỏ đi, người đàn ông đầu tiên liền khen ngợi nhân viên vì sự kiềm chế của anh ta. “Ồ, chẳng có gì đâu,” anh nhân viên nói. “Ông biết đấy, ông đó đang tới Miami, nhưng mà mấy túi đồ của ông ấy lại đang trên đường tới Kalamazoo.” Những người không tôn trọng người khác sẽ thường vì đó mà tự làm tổn thương mình – và họ thường thu được những hậu quả tiêu cực khác.

Tôi tin là mỗi con người đều xứng đáng được đối xử tôn trọng vì ai cũng quý giá. Tôi cũng đã từng quan sát thấy rằng, trao cho mọi người sự tôn trọng trước là một trong những cách hiệu quả nhất để tương tác với người khác. Dù sao, điều đó không có nghĩa là bạn có thể đòi hỏi được tôn trọng lại. Bạn phải giành được nó. Nếu bạn tự tôn trọng bản thân, tôn trọng người khác và thể hiện năng lực của mình, những người khác gần như sẽ luôn luôn tôn trọng bạn. Nếu mọi người đều đối xử với người khác một cách tôn trọng, thế giới sẽ trở thành một nơi tốt đẹp hơn.

Quyết tâm tăng thêm giá trị cho mọi người

Nhà thuyết giáo người Anh thế kỷ 19, Charles Spurgeon khuyên: “Hãy khắc tên mình lên những trái tim chứ đừng khắc lên đá.” Cách tốt nhất để làm điều đó là tăng thêm giá trị cho mọi người.

Làm điều đó bằng cách:

- Tìm kiếm khả năng bên trong mọi người,
- Giúp mọi người khám phá khả năng của mình,
- Giúp mọi người phát triển khả năng của họ.

Có một số người coi mọi tương tác với người khác như một sự trao đổi. Họ sẵn sàng tăng giá trị, nhưng chỉ khi họ nghĩ rằng sẽ nhận lại được giá trị nào đó. Nếu bạn muốn đưa các mối quan hệ lên hàng ưu tiên, bạn phải kiểm tra các động lực của mình để chắc chắn rằng không phải bạn đang cố gắng chi phối người khác vì lợi ích của chính mình.

Hãy đảm bảo rằng các động lực của bạn là chính đáng, hãy nhận lấy lời khuyên này từ Leo Buscaglia, tác giả cuốn *Yêu thương nhau* (Loving Each Other): “Hãy luôn bắt đầu một mối quan hệ bằng cách hỏi: Tôi có động lực lâu dài muốn được gắn bó với người này hay không? Tôi có cần người này giúp tôi bù đắp cho những thiếu hụt bên trong bản thân hay không? Nếu bạn không có câu trả lời “có” nào cho các câu hỏi trên, hãy để cho người đó được yên. Họ sẽ tốt hơn nhiều nếu không có bạn.”

QUẢN LÝ KỶ LUẬT XÂY DỰNG QUAN HỆ

Tôi nghĩ rằng, có rất nhiều lúc chúng ta coi các mối quan hệ như chuyện đương nhiên. Vì thế, chúng ta không thường xuyên dành cho chúng sự quan tâm mà chúng xứng đáng và cần có. Nhưng các mối quan hệ tốt đòi hỏi rất nhiều nỗ lực. Để giữ cho mình luôn theo sát các mối quan hệ sao cho tôi có thể đầu tư vào chúng đủ nhiều nhằm khiến chúng thành công, tôi chấp hành kỷ luật sau: *Mỗi ngày tôi đều có ý thức thực hiện một nỗ lực để ký thác một chút thiện ý vào các mối quan hệ của mình với mọi người.*

Điều đó nghĩa là tôi cho đi nhiều hơn những gì tôi nghĩ mình có thể nhận lại, yêu thương mọi người vô điều kiện, tìm ra nhiều cách để tăng giá trị cho mọi người và mang lại niềm vui cho các mối quan hệ mà tôi trân quý. Mỗi tối, tôi đánh giá lĩnh vực này trong đời mình bằng cách tự hỏi: “Hôm nay mình đã quan tâm chu đáo tới mọi người chưa? Họ có thể hiện niềm vui sướng vì đã dành thời gian bên mình không?” Nếu câu trả lời là có thì nghĩa là tôi đã hoàn thành bốn phần của mình.

Nếu bạn muốn cải thiện các mối quan hệ của mình qua những hành động hàng ngày thì hãy làm theo những chỉ dẫn sau:

Đặt người khác lên trên hết

Cách tốt nhất để bắt đầu một cách đúng đắn là đặt người khác lên trên hết. Cách cơ bản nhất để làm điều đó là thực hiện Quy tắc Vàng: Đối xử với người khác theo như cách bạn muốn họ đối xử với bạn. Nếu bạn áp dụng cách nghĩ này vào tất cả những phản ứng của bạn với người khác, bạn sẽ không thể mắc sai lầm. Nhưng còn có những cách khác để cho mọi người thấy là họ quan trọng và bạn quan tâm tới hạnh phúc của họ: Đi chậm chậm qua đám đông, nhớ tên mọi người, cười với từng người và nhanh chóng đưa ra sự trợ giúp. Người ta không quan tâm bạn biết bao nhiêu cho tới khi họ biết bạn quan tâm bao nhiêu.

Đừng vác theo hành lý cảm xúc

Không mấy thứ nặng nề như những tổn thương hay sự công kích từ quá khứ cứ giữ mãi trong lòng ngày này qua ngày khác trong đời một con người. Nếu bạn muốn tận hưởng thời gian của mình bên người khác, bạn phải loại bỏ những thứ như vậy đi. Bạn không thể cứ tri chiết những lỗi lầm cũ và nghĩ rằng có thể làm cho các mối quan hệ trở nên tốt đẹp. Nếu ai đó làm tổn thương bạn và bạn cần phải xử lý nó, đặt nó lên bàn, vậy thì hãy làm điều đó ngay. Giải quyết và vượt qua nó. Nếu nó không đáng để đem ra tranh cãi, hãy quên nó đi và bước tiếp.

Dành thời gian cho những mối quan hệ quý giá nhất

Hầu hết mọi người đều phân phối năng lượng quan hệ theo cơ sở đến trước, chăm sóc trước. Bất cứ ai lôi kéo được sự chú ý của họ trước đều ngốn sạch thời gian và năng lượng quan hệ của họ. Đó là lý do vì sao những người hay cần nài, chứ không phải những người làm việc hiệu quả, thường làm người khác mất quá nhiều chú ý vào họ. Và đó cũng là lý do vì sao nhiều người chẳng còn gì để trao tặng khi họ trở về nhà từ chỗ làm. Vì bạn đã đọc chương về gia đình, bạn nên biết rằng tôi tin gia đình là nơi mang lại những mối quan hệ quý báu nhất trong đời bạn. Những mối quan hệ đó nên được đặt lên đầu khi bạn lên kế hoạch sử dụng thời gian của mình. Sau đó là tới những mối quan hệ quan trọng khác. Đó là vấn đề đặt ra những ưu tiên hợp lý.

Phục vụ mọi người một cách hạnh phúc

Tôi từng nghe một lãnh đạo trong ngành hàng không giải thích về việc tuyển dụng và huấn luyện được nhân viên trong ngành của ông khó đến thế nào. Ông nói rằng dịch vụ là thứ duy nhất họ có để bán, nhưng đó lại là thứ khó nhất để dạy vì chẳng ai muốn bị coi là người hầu kẻ hạ cả.

Helen Keller nói: “Cuộc sống là một điều thú vị, và thú vị nhất là khi sống vì người khác.” Tôi nghĩ điều đó đúng. Càng sống lâu, tôi càng tin rằng tặng thêm giá trị cho người khác là điều tuyệt nhất ta có thể làm trong cuộc đời này. Vì thế, khi phục vụ, tôi cố gắng để làm điều đó thật phấn khởi và với ảnh hưởng mạnh mẽ nhất.

Thường xuyên bày tỏ tình yêu thương và sự hàm ơn

Sau khi tôi bị đau tim, nhiều người hỏi tôi: “Cảm xúc chủ đạo của ông là gì? Là sợ hãi, hoảng loạn, bồn chồn?” Câu trả lời của tôi khiến nhiều người trong số họ ngạc nhiên. Thực ra, nó cũng làm cả tôi ngạc nhiên nữa. Đó là tình yêu. Hơn tất cả mọi điều khác trong cái giờ phút đau đớn ấy, khi tôi không chắc liệu mình sẽ sống hay chết, tôi muốn nói với những người gần tôi nhất tôi yêu họ biết bao – gia đình tôi, những người làm việc cùng tôi, bạn bè lâu năm. Tôi học được một điều là thể hiện với những người mà bạn yêu mến rằng bạn yêu họ tới chừng nào không bao giờ là quá nhiều.

Tôi nghĩ nhiều người tin rằng cách tốt nhất để họ giúp đỡ người khác là chỉ trích họ, là ban phát cho người đó “sự thông thái” của họ. Tôi không đồng ý. Cách tốt nhất để giúp mọi người là nhìn ra điều tốt đẹp nhất trong họ. Tôi muốn động viên tất cả mọi người mà tôi gặp. Tôi muốn họ biết những điều tốt đẹp tôi thấy trong họ. Tôi thực hành quy tắc 101%. Tôi tìm kiếm 1 điều mà mình ngưỡng mộ ở họ và trao cho họ 100% sự khích lệ cho điều đó. Việc này giúp tôi yêu quý họ. Nó giúp tôi yêu quý chính mình. Và còn điều gì tốt hơn thế nữa để bắt đầu một mối quan hệ?

Quyết định về quan hệ của bạn hôm nay

Ngày hôm nay, bạn đang đứng ở đâu khi đề cập đến vấn đề các mối quan hệ? Hãy tự đặt cho mình ba câu hỏi:

1. Tôi đã đưa ra quyết định chủ động và đầu tư vào những mối quan hệ bền vững mỗi ngày chưa?
 2. Nếu vậy, tôi đã đưa ra quyết định ấy khi nào?
 3. Chính xác là tôi đã quyết định điều gì?
-

Kỷ luật quan hệ của bạn mỗi ngày

Dựa trên quyết định mà bạn đã đưa ra về các mối quan hệ, kỷ luật nào mà bạn phải chấp hành hôm nay và mỗi ngày để thành công?

10

HÀO PHÓNG

Khi vợ tôi, Margaret, và tôi bắt đầu cuộc sống chung vài tuần sau lễ cưới, chúng tôi chuyển tới Hillham, Indiana, nơi tôi nhận công việc đầu tiên của mình. Nhà thờ thuê tôi chỉ có thể trả 89 đô la một tuần, vậy nên Margaret làm một lúc mấy công việc để giúp chúng tôi đủ sống. Những ngày đó tài chính của chúng tôi rất khó khăn, thế nhưng cuộc sống vẫn tràn ngập NIỀM VUI.

Lúc đó, anh trai tôi, Larry, đang được nếm thành công đầu tiên trong thế giới kinh doanh và tài chính đang rất dồi dào. Larry và vợ mình, Anita, đều biết chúng tôi phải vất vả vật lộn và trong mấy năm đầu, anh chị đã rất hào phóng với chúng tôi. Chúng tôi chỉ có thể đi nghỉ cùng họ trong những kỳ mà họ mời và trả tiền cho chúng tôi. Tất cả các quần áo đẹp của tôi là kết quả từ lòng hào hiệp của họ. Larry thanh toán chi phí cho tôi khi tôi theo học bằng kinh doanh. Chúng tôi sẽ mãi mãi biết ơn họ.

Khi nhìn lại những ngày đó, luôn có ba suy nghĩ rõ ràng với tôi. Thứ nhất, Margaret và tôi chưa bao giờ ghen tị với thành công tài chính của Larry và Anita. Chúng tôi vui mừng cho họ và không một lần nào chúng tôi thèm muốn điều mà họ có. Thứ hai, chúng tôi có thể nhận thấy tinh thần hào phóng của họ là nguồn vui cho họ và sự may mắn cho chúng tôi. Thứ ba, tôi bắt đầu nhận ra giá trị phi thường của cách sống hào phóng với mọi người. Đó là khi tôi đưa ra một quyết định khác trong đời: *Tôi sẽ sống để cho đi*. Margaret và tôi nhận ra rằng sự vĩ đại không được quyết định bằng những điều mà một người nhận được mà bằng những gì người đó trao đi. Sự hào phóng thực sự không thể hiện một phần chức năng của thu nhập – nó xuất phát từ trái tim. Đó là việc phục vụ mọi người và tìm cách nâng cao giá trị cho họ. Đó là con đường để đạt được những điều ý nghĩa trong đời bạn.

ĐƯA RA QUYẾT ĐỊNH LÊN KẾ HOẠCH VÀ NÊU GƯƠNG HÀO PHÓNG MỖI NGÀY

Nếu bạn khao khát được trở nên hào phóng và biến sự hào phóng thành cuộc sống hàng ngày của mình, hãy làm theo những điều sau:

Tặng tiền cho mọi người

Cách mọi người sử dụng đồng tiền vẽ nên thái độ của họ trong nhiều lĩnh vực khác trong đời họ. Tiền của bạn ở đâu, sự chú ý của bạn sẽ đổ theo đó. Bạn chưa thấy điều đó đúng sao? Nếu bạn đầu tư thật nhiều vào thị trường chứng khoán, hẳn bạn sẽ kiểm tra trang tài chính và tình trạng thu nhập của mình thường xuyên. Nếu bạn đổ một lượng lớn tiền vào một ngôi nhà, hẳn bạn sẽ dành rất nhiều thời gian và công sức để chăm sóc cho nó. Nếu bạn bỏ rất nhiều tiền vào một nhà thờ hay một quỹ từ thiện, bạn sẽ quan tâm xem tiền được sử dụng thế nào và liệu tổ chức đó có thành công hay không.

Sự thật đó thậm chí cũng đã được hoài thai trong Kinh Thánh. Thực tế, có rất nhiều hiểu biết sâu sắc về đồng tiền trong sách Thánh kinh. Dù tin hay không, sách Thánh kinh có nhiều bài giảng về tiền hơn là những lời cầu nguyện! Một trong những lời nhận xét hay được nhắc đến nhất là: “Kho báu của con ở

đầu, trái tim của con cũng sẽ ở đó.”

Nếu bạn trao tiền của mình cho mọi người, dù trực tiếp hay qua quỹ từ thiện, bạn cũng sẽ quan tâm tới mọi người hơn. Và điều đó sẽ giúp cổ vũ cho tinh thần hào phóng hơn nữa trong bạn. Bạn phải “dốc tiền vào”, có thể nói như vậy, và rồi sự trao đi sẽ tuôn chảy. Nếu bạn đợi cho tới khi bản thân muốn được cho đi, có thể bạn sẽ cứ đợi mãi. Bạn trở nên hào phóng nhờ vào việc cho tiền đi trước. Andrew Carnegie, ông vua thép, người đã cho đi nhiều triệu đô la, từng nói: “Không có ai trở nên giàu có trừ khi anh ta khiến người khác giàu có.”

Cống hiến bản thân cho mọi người

Mọi người thường đánh giá điều gì cao hơn cả tiền của bạn? Câu trả lời là thời gian và sự quan tâm của bạn. Hãy nghĩ mà xem. Điều gì đòi hỏi nhiều nỗ lực hơn: Viết một tờ séc hay trao đi thời gian của bạn? Điều gì thể hiện mức độ gắn bó cao hơn? Bạn tôi, Larry Burkett từng nói: “Nơi không có gì được trao đi, ở đó chẳng hề có sự cam kết.” Tôi tin điều đó đúng. Những người gần gũi nhất với bạn sẽ muốn được có bạn hơn là tiền của bạn. Chẳng gì có thể thay thế được tình cảm vợ chồng. Một đứa trẻ khao khát có được sự chú ý trọn vẹn của cha mẹ hơn bất cứ thứ gì. Ngay cả những nhân viên sắc sảo với rất nhiều tiềm năng cũng hiểu rằng, một người cố vấn tốt thì giá trị hơn nhiều so với một phần thưởng đơn thuần bằng tiền. Tiền mua được nhiều thứ, nhưng một người cố vấn tốt mua được một tương lai tốt đẹp hơn. Khi bạn trao tặng chính bản thân mình, bạn trở nên hào phóng hết sức có thể.

Hãy dành một chút thời gian để nhớ lại những người có ảnh hưởng lớn nhất trong cuộc đời bạn. Có lẽ bạn có một người thầy đã giúp bạn hiểu rằng bạn có thể tư duy và học hỏi. Có thể bạn có một người cha, người mẹ, người bác hay người chú khiến bạn cảm thấy được yêu thương và chấp nhận. Hoặc có thể một huấn luyện viên hay một ông chủ nhận thấy tiềm năng của bạn, vẽ nên một bức tranh tích cực về tương lai của bạn để rồi khuyến khích và trang bị cho bạn những điều cần thiết để đạt được điều gì đó tốt đẹp hơn. Họ giúp bạn đạt được những tiềm năng thiên phú của mình. Còn món quà nào tuyệt hơn thế nữa?

Rabbi Harold Kushner đã nói: “Mục đích của cuộc sống không phải là giành chiến thắng. Mục đích của cuộc sống là trưởng thành và chia sẻ. Khi để ý nhìn lại tất cả những điều mình đã làm trong đời, bạn sẽ cảm thấy hài lòng với những niềm vui mà bạn đã mang tới cho cuộc đời người khác hơn là những lúc bạn vượt qua và đánh bại họ.” Khi bạn đầu tư vào một người khác chỉ để thấy người đó bùng nổ, không hề nghĩ gì đến bất cứ lợi ích nào bạn có thể nhận được, bạn sẽ là kiểu người hào phóng mà mọi người muốn ở bên. Và ngày tháng của bạn sẽ thực sự trở thành những kiệt tác.

Với một số người, việc trao tặng cho người khác không đơn thuần chỉ là một hành động tử tế và có ích. Họ thấy đó là một bổn phận. Bác sĩ, nhà truyền giáo, ngài Wilfred T. Grenfell nói rằng: “Sự phụng sự mà chúng ta dâng tới mọi người thực sự là món tiền thuê ta trả cho căn phòng của mình trên trái đất. Rõ ràng, bản thân con người là một kẻ du hành; thế nên mục đích của thế giới này không phải là để ‘có được và giữ lấy’ mà là để ‘cho đi và phụng sự’. Không thể có ý nghĩa nào khác.”

QUẢN LÝ KỶ LUẬT HÀO PHÓNG

Chỉ sống cho bản thân thì rất dễ dàng. Thực tế, đó có thể là xu hướng tự nhiên của tất cả mọi người.

Tôi biết, đó cũng là xu hướng của tôi. Nhưng chúng ta có thể đi bằng một con đường khác để trở nên hào phóng. Mong muốn của tôi là trở thành kiểu người mà tôi muốn được ở bên. Để giúp cho điều đó, tôi thực hiện kỷ luật sau, tự nhắc mình: *Mỗi ngày, mình sẽ tăng thêm giá trị cho mọi người.*

Vậy tăng giá trị cho mọi người nghĩa là thế nào? Làm sao bạn làm được điều đó? Đây là cách để bắt đầu:

- Trân trọng con người: Điều này nghĩa là thể hiện sự tôn trọng với tất cả mọi người.
- Biết được điều mà mọi người đánh giá cao: Điều này nghĩa là lắng nghe và tìm cách hiểu người khác.
- Khiến cho bản thân trở nên có giá trị hơn: Điều này nghĩa là phát triển lên để trao đi, bởi vì tôi không thể trao đi những gì mình không có.
- Làm những việc mà Chúa coi trọng: Bởi vì ngài yêu con người vô điều kiện, tôi cũng phải như vậy.

Khi bạn trân trọng con người, bạn mở được cánh cửa tới sự hào phóng. Và sẽ dễ dàng hơn rất nhiều để bạn lên kế hoạch và nêu gương hào phóng mỗi ngày. Nếu bạn vận dụng cách nghĩ này, bạn đã sẵn sàng để trở thành một người hào phóng với người khác. Hãy nghĩ về những điều này khi bạn cố gắng chấp hành kỷ luật về sự hào phóng mỗi ngày:

Đừng đợi đến lúc giàu có mới trở nên hào phóng

Vì tôi dành hơn 25 năm trong đoàn mục sư, tôi biết rất nhiều về những cách trao tặng của mọi người cùng thái độ của họ với đồng tiền. Một trong những điều mà tôi nghe nhiều người nói là nếu họ có được thật nhiều tiền, khi đó họ sẽ trở nên hào phóng. Những người nói những điều như vậy thường chỉ tự huyễn mình mà thôi.

Mức độ thu nhập và mong muốn được cho đi của một người chẳng liên quan gì tới nhau cả. Một số những người hào phóng nhất mà tôi biết chẳng có chút vật chất nào. Và tôi biết rất nhiều người có rất nhiều để cho nhưng lại không có trái tim để làm điều đó. Các thống kê thể hiện rất rõ sự thật này. Mississippi là bang có thu nhập cá nhân trung bình thấp thứ hai ở Mỹ, nhưng bang này lại đứng thứ sáu về hoạt động từ thiện. Ngược lại, New Hampshire xếp thứ sáu về thu nhập cá nhân. Bạn có biết họ xếp thứ mấy về hoạt động từ thiện tính theo phần trăm thu nhập không? Thứ 45.

Giàu sang và thu nhập cao không giúp cho mọi người trở nên hào phóng. Thực tế, Henry Ward Beecher, anh trai của tiểu thuyết gia Harriet Beecher Stowe, cảnh báo rằng những điều đó thực ra lại có thể khiến cho mọi người ít cho đi hơn. Ông nói: “Coi chừng sự giàu sang phá hủy lòng hào hiệp.” Mọi người ở Mỹ sống trong đất nước thịnh vượng nhất thế giới trong thời kỳ thịnh vượng nhất lịch sử. Thế nhưng họ vẫn không cho đi nhiều. Ngày nay, 2,5% thu nhập của người Mỹ được dùng để làm từ thiện. Thấp hơn con số này trong suốt thời kỳ Đại Khủng hoảng (2,9%). Và 80% những người Mỹ kiếm được ít nhất 1 triệu đô la một năm không hề sẵn sàng bỏ ra một xu nào cho từ thiện.

Người ta cho đi không phải từ trên đỉnh đầu bao mà từ đáy tim. Nếu bạn muốn trở thành một người hào phóng hơn, đừng đợi cho đến khi thu nhập của mình thay đổi. Hãy thay đổi trái tim. Hãy làm như vậy và bạn sẽ có thể trở thành một người biết trao đi bất kể tình trạng thu nhập của bạn có ra sao.

Tìm ra một lý do để cho đi mỗi ngày

Có thể với mọi người thì sẽ rất dễ tìm ra lý do để không cho đi. Nhưng tìm ra những lý do tốt để cho đi cũng dễ dàng không kém. Bạn chỉ cần để ý tìm những lý do đó. Hãy lên đường tìm kiếm lý do để cho đi. Tìm kiếm một việc nghĩa thật hấp dẫn. Tìm một nhu cầu khẩn thiết. Tìm một nhóm đang có ảnh hưởng. Tìm kiếm những người dẫn đầu mà bạn biết và tin tưởng. Trao tặng cho những tổ chức mà bạn tôn trọng và tin cậy. Tất cả đều ở quanh bạn; bạn chỉ cần đưa việc đó lên hàng ưu tiên mà thôi.

Tìm người cần nhận mỗi ngày

D. L. Moody, đồng sáng lập của Học viện Moody Bible, đã nói: “Hãy làm tất cả những việc tốt mà bạn có thể, với tất cả những người bạn có thể, theo tất cả những cách bạn có thể, chừng nào bạn còn có thể.” Xét cho cùng, những đối tượng nhận được lòng hảo tâm của bạn không bao giờ là các việc nghĩa, các cơ sở từ thiện hay các tổ chức. Cuối cùng, đối tượng nhận là những con người cụ thể.

Những người cần sự giúp đỡ vẫn ở quanh bạn. Bạn không cần phải đi nửa vòng trái đất hay gửi một tấm séc ra nước ngoài để giúp đỡ và phụng sự người khác, mặc dù chẳng có gì là sai trái khi làm những điều đó. Nhưng có rất nhiều người gần nhà hơn có thể được giúp đỡ từ những điều bạn trao tặng – những người trong cùng thành phố, hàng xóm, thậm chí chính gia đình bạn. Là người hào phóng đồng nghĩa với việc giữ cho mắt luôn mở to tìm kiếm các cơ hội được cho đi ở tất cả mọi người, dù là qua việc hướng dẫn một đồng nghiệp, cho những người vô gia cư ăn, chia sẻ niềm tin với một người bạn hay dành thời gian với con cái. Vị lãnh đạo cách mạng dân quyền Martin Luther King, Jr. từng nói: “Câu hỏi dai dẳng và bức thiết nhất của cuộc đời là, ‘Bạn đang làm gì cho người khác?’” Cách bạn trả lời câu hỏi này sẽ đo lường sự hào phóng của bạn. Và bạn càng hào phóng, cơ hội để bạn làm điều gì đó có ý nghĩa với mọi người càng lớn.

Quyết định về sự hào phóng của bạn hôm nay

Ngày hôm nay, bạn đang đứng ở đâu khi đề cập tới sự hào phóng? Hãy tự đặt cho mình ba câu hỏi sau:

1. Tôi đã quyết định lên kế hoạch và thực hiện sự hào phóng mỗi ngày chưa?
 2. Nếu vậy, tôi đã đưa ra quyết định đó khi nào?
 3. Chính xác là tôi đã quyết định điều gì?
-

Kỷ luật hào phóng của bạn mỗi ngày

Dựa trên quyết định liên quan đến sự hào phóng mà bạn đã đưa ra, kỷ luật nào mà bạn phải chấp hành *hôm nay* và *mỗi ngày* để thành công?

11

GIÁ TRỊ

Tôi lớn lên trong một gia đình với các giá trị tuyệt vời được truyền dạy và noi theo, nhưng tôi đã không có ý thức trân trọng những giá trị tốt đẹp và sống theo những giá trị ấy cho tới năm 1970 khi tôi được 23 tuổi. Năm đó tôi đọc *Lãnh đạo tinh thần* (Spiritual Leadership) của J. Oswald Sanders. Nó đã thay đổi cuộc đời tôi. Cho tới lúc đó, tôi vẫn lãnh đạo theo phong cách làm hài lòng mọi người và quan tâm đến từng người. Tôi dẫn dắt mọi người theo những điều phổ biến. 90% thời gian việc đó là ổn. Nhưng thỉnh thoảng khi cần phải có những quyết định đích thực ở cương vị lãnh đạo, khi tôi thực sự phải làm gì đó khác đi, tôi lại lúng túng. Đọc cuốn sách của Sanders khiến tôi nhận ra rằng tôi đang không lãnh đạo theo những giá trị của mình, và việc đó trao cho tôi can đảm để làm điều đúng đắn, thậm chí ngay cả khi nó không phổ biến. Tôi quyết định: *Tôi sẽ lãnh đạo những người khác theo những giá trị mà tôi trân trọng.*

Tôi vẫn còn giữ một bản của cuốn *Lãnh đạo tinh thần* vì nó đã ghi dấu trong tôi. Trong bìa cuối cuốn sách, tôi viết ra ba cam kết định hình cuộc sống của tôi, cuốn sách thách thức tôi:

1. **Là người của Chúa:** Bất kể công việc có đưa tôi tới đâu, tôi vẫn khao khát được sống theo ý Chúa.
2. **Phát triển tiềm năng thành khả năng tốt nhất của mình:** Tôi sẽ không bao giờ cho phép mình lười biếng, bàng quan hay thờ ơ trước những tâm hồn lạc lối.
3. **Thành khẩn với lãnh đạo tinh thần của mình:** Chúa là thần tượng của tôi, Jesus là hình mẫu của tôi, và Kinh Thánh chỉ cho tôi phương hướng. Quá nhiều người là những lãnh đạo rập khuôn. Toàn bộ tầm nhìn của họ chỉ gói gọn trong những điều xung quanh. Với bàn tay giúp đỡ của Chúa, tôi sẽ không hòa vào khuôn mẫu của một người khác hay giảng dạy những điều mà tôi không tin.

Trong 34 năm, tôi đã liên tục hỏi mình câu hỏi này: “Mình có đang lãnh đạo mọi người theo những giá trị mà mình coi trọng hay không?” Có những lúc, phong cách lãnh đạo dựa trên giá trị của tôi khiến tôi trở nên lạ lẫm so với người khác, nhưng với bản thân tôi thì không bao giờ.

QUYẾT ĐỊNH TRÂN TRỌNG VÀ THỰC HIỆN CÁC GIÁ TRỊ TỐT ĐẸP MỖI NGÀY

Danh hài Fred Allen đã nói: “Bạn chỉ sống có một lần. Nhưng nếu sống cho đúng cách thì một lần là đủ.” Làm sao mọi người có thể sống đúng cách? Bằng cách biết rõ giá trị của mình và sống theo những giá trị đó mỗi ngày. Sống đúng cách sẽ giúp bạn mãn nguyện đến lúc cuối đời. Sau đây là một vài gợi ý để bạn bắt đầu:

Tạo ra một danh sách các giá trị tốt đẹp

Bắt đầu viết bất cứ ý tưởng nào mà bạn thấy có liên quan tới các giá trị. Liệt kê ra tất cả những phẩm chất, tính cách đáng ngưỡng mộ mà bạn có thể nghĩ tới. Khi một khía cạnh cuộc sống của bạn hiện lên trong óc, hãy cố ghi nhận xem điều gì là quan trọng với bạn ở khía cạnh đó. Cuối cùng, giá trị của bạn không nên do các yếu tố bên ngoài quy định, như nghề nghiệp hay môi trường sống, tuy nhiên, khi cân nhắc những yếu tố đó, suy nghĩ của bạn lập tức sẽ trở nên thấu đáo hơn.

Khi bạn nghĩ rằng mình đã cạn hết mọi ý tưởng có thể có, hãy đặt danh sách đó qua một bên trong một thời gian, nhưng trong thâm tâm, hãy tiếp tục suy nghĩ về nó. Khi những ý tưởng mới lóe lên, hãy đưa thêm chúng vào danh sách. Đồng thời, có thể bạn cũng sẽ muốn đọc một chút để định hướng suy nghĩ của mình và xem liệu bạn có bỏ sót điều gì không.

Sau một vài tuần, hãy bắt đầu kết hợp các ý tưởng trong danh sách đó. (Ví dụ, “thành thật” và “trung thực” thực ra là trùng nhau. “Tận tụy” và “chăm chỉ” cũng vậy. Hãy chọn một hoặc tìm một từ khác tốt hơn để diễn tả cả hai khái niệm đó). Sau đó, thu hẹp nó lại. Bạn không thể sống theo 20 hay 50 giá trị được, vậy nên bạn cần phải bắt đầu loại bỏ đi một số. Những giá trị nào dựa trên chân lý và những lý tưởng cao nhất của bạn? Những mục nào trong danh sách của bạn thực sự thể hiện bản chất con người bạn? Giá trị nào sẽ tồn tại mãi? Bạn sẵn sàng sống hay chết vì những giá trị nào? Hãy bắt đầu loại bỏ tất cả những điều nông cạn và tạm thời. Nếu đã kết hôn, hãy đưa cả người bạn đời của bạn vào quá trình này. Danh sách các giá trị của các bạn có thể không giống nhau, nhưng chúng nên có nhiều điểm tương đồng. Và nếu có bất kỳ giá trị nào của bạn có vẻ quá khó hiểu đối với người bạn đời của bạn, hãy cẩn thận. Các bạn cần phải nói chuyện nghiêm túc về những giá trị đó và xem vị trí của các bạn thực sự đang ở đâu, nếu không sẽ luôn luôn có mâu thuẫn trong cuộc hôn nhân của bạn.

Trân trọng những giá trị tốt đẹp đó

Nhiều năm trước, ông bạn Jim Dobson của tôi – người sáng lập đoàn mục sư *Forcus on the family*⁽¹⁾ – đã có bài phát biểu khai mạc tại Đại học Seattle Pacific. Trong bài phát biểu đó, ông nói về khủng hoảng tuổi trung niên mà nhiều người trải qua ở khoảng giữa tầm tuổi 35 và 50. Ông nói: “Tôi tin rằng điều đó là hiện tượng của một hệ thống giá trị sai lầm hơn là của nhóm tuổi mà nó xuất hiện. Đột nhiên bạn nhận ra rằng chiếc thang mà bạn vẫn trèo đang dựa nhằm vào một bức tường khác.” Làm sáng tỏ và trân trọng các giá trị của mình có thể giúp bạn ngăn những điều tương tự xảy ra với bạn.

Quyết định sống theo những giá trị đó mỗi ngày

Sự thay đổi cuộc đời thực sự xảy ra khi bạn quyết định thay đổi hệ thống giá trị của mình, bởi vì đó là nền tảng cho mọi việc bạn làm. Bạn của tôi, Pat Williams, phó chủ tịch cấp cao của Orlando Magic, từng nói với tôi rằng khi Roy Disney được hỏi về bí quyết thành công của Disney, ông thường nói rằng công ty của ông được điều hành bởi các giá trị, điều đó khiến cho việc đưa ra những quyết định tốt trở nên thật dễ dàng. Điều tương tự cũng đúng cho một cá nhân.

Nhà vật lý Albert Einstein từng khuyên: “Hãy đừng tỏ ra là người thành công. Thay vào đó, hãy trở thành người có giá trị.” Vì sao ông lại nói một điều như vậy? Bởi vì ông biết, có được các giá trị sẽ giúp mọi người tập trung vào những điều quan trọng. Điều này sẽ dẫn tới một cuộc sống có chất lượng

tốt hơn, một cuộc sống chính trực. Bên cạnh đó, nếu bạn tập trung vào các giá trị của mình, thành công chắc chắn sẽ theo sau.

So sánh các giá trị với những hành động thực tế của bạn mỗi ngày

Khoảng cách giữa biết và làm lớn hơn rất nhiều khoảng cách giữa ngu ngốc và hiểu biết. Một người xác định và tuyên bố rõ ràng các giá trị của mình nhưng lại không thực hiện chúng thì cũng giống như một người bán hàng hứa với khách hàng nhưng rồi lại không giao hàng. Người ấy không đáng tin cậy. Trong kinh doanh, kết quả là người đó sẽ mất việc. Trong cuộc sống, người đó mất đi danh dự của mình.

Năm 1995, Girish Shah, một kiểm soát viên của một công ty thuộc danh sách Fortune 500, bị buộc tội biển thủ của công ty 988.000 đô la trong vòng tám năm. Anh ta không đưa được ra lời bào chữa nào trước tòa và đã sẵn sàng trả lại 728.000 đô la ngay lập tức rồi vay mượn thêm tiền từ họ hàng để hoàn nốt phần còn lại.

CEO của công ty đã rất tức giận. Ông đã viết cho các quan chức của tòa như sau:

Tôi coi tội ác của ông Shah là đặc biệt quá giới hạn. Ông ta không chỉ ăn cắp từ các cổ đông của công ty thuộc danh sách Fortune 500 này mà còn vi phạm nhiệm vụ ủy thác được công ty và các cấp trên giao phó... Tôi mong các ngài răn đe ông Shah và những người phạm tội ác tương tự rằng, hành vi sai trái đi ngược lại với xã hội này được Tòa án Texas coi là một vấn đề nguy hại và sẽ không được khoan hồng.”

Bạn biết tuyên bố đó trở trêu ở chỗ nào không? Nó được đưa ra bởi CEO của Tyco, Dennis Kozlowski, người về sau bị buộc tội móc túi của chính công ty đó 600 triệu đô la với sự giúp sức của hai lãnh đạo khác. Rõ ràng, sự bất nhất giữa những giá trị mà ông này tuyên bố và hành động thực tế của ông là một kiểu khuôn mẫu. Kozlowski từng khoe khoang với mọi người về việc ông ta tiết kiệm cho công ty tới mức nào. Ông thường viện ra những văn phòng đơn sơ mà công ty sở hữu ở nơi này ngay cả khi ông ta tiếp tục duy trì những văn phòng được trang hoàng lộng lẫy ở những nơi khác.

Sự thiếu nhất quán giữa các giá trị và hành động thực tế sẽ dẫn đến những hỗn loạn trong cuộc sống của một con người. Nếu bạn nói ra những giá trị của mình nhưng lại lơ là việc thể hiện chúng, vậy thì bạn sẽ tiếp tục vùi dập lòng tự trọng và sự đáng tin cậy ở mình. Và điều đó sẽ xảy ra ngay cả nếu bạn không nhận thức được về hành vi của mình và không chủ ý làm như vậy.

Sống theo các giá trị của bạn bất chấp cảm xúc

Nhiều người vướng vào rắc rối khi các giá trị và cảm xúc của họ mâu thuẫn với nhau. Khi bạn cảm thấy thoải mái và mọi điều đang đi theo đúng hướng, thì sống theo những giá trị của bạn một cách kiên định chẳng có gì là khó khăn. Tuy nhiên, khi các giá trị của bạn quyết định rằng bạn nên thực hiện một hành động khiến bạn bị tổn thương hoặc buộc bạn phải hy sinh điều gì đó, lúc đó, tuân theo các giá trị có thể sẽ khó hơn rất nhiều.

Nếu một trong các giá trị của bạn là lòng tự trọng và bạn tìm thấy một túi tiền của ngân hàng trên đường mà bạn nghi là đã bị lấy cắp, có thể bạn sẽ không thấy quá khó khi trả lại số tiền đó cho cảnh sát. Nhưng nếu bạn thấy sếp của mình ăn cắp của công ty mà bạn đang làm việc và bạn biết rằng nếu khiến cho mọi người chú ý tới việc đó, bạn sẽ bị sa thải thì sao? Lựa chọn đó sẽ khó hơn nhiều, nhất là nếu bạn biết rằng mất việc thì bạn sẽ mất nhà và tình hình tài chính sẽ lao đao.

Những người thành công sẽ làm những điều đúng dù họ có cảm thấy thế nào về việc đó đi nữa. Họ hành động trước và hy vọng những cảm xúc của họ sẽ đi theo sau. Thường thì việc đó không liên quan tới bất cứ điều gì hệ trọng. Các quyết định khó là các quyết định hàng ngày. Ví dụ, nếu sức khỏe tốt là một trong các giá trị của tôi, liệu tôi có tập thể dục ngay cả khi sáng đó tôi chẳng thích tập chút nào không? Liệu tôi có cố nhịn ăn một miếng bánh sô cô la to mặc dù tôi thực sự thèm hay không? Với tôi, để thành công, điều cần phải kiểm soát hành động của tôi chính là các giá trị – chứ không phải các cảm xúc. Ken Blanchard và Norman Vincent Peale viết trong cuốn *Sức mạnh quản trị theo đạo đức* (Power of Ethical Management): “Những người tử tế có thể đến đích cuối cùng, nhưng thường là họ đang đua một cuộc đua khác.” Sống theo các giá trị của bạn là đua trên một cuộc đua khác.

Đánh giá mỗi ngày theo các giá trị của bạn

Hầu hết mọi người dành rất ít thời gian để ngồi ngẫm nghĩ, nhưng điều đó lại cần thiết cho bất cứ ai muốn sống theo các giá trị của mình một cách kiên định. Ben Franklin thường thức dậy vào buổi sáng và tự hỏi mình: “Mình sẽ làm việc tốt nào trong hôm nay đây?” Ông đang đánh giá bản thân mình theo các trị của ông. Trong những năm qua, tôi đã thử làm tương tự. Vào cuối mỗi ngày, tôi suy nghĩ xem liệu mình đã thêm được giá trị cho cuộc đời của ai trong ngày chưa, vì đó là điều tôi mong muốn được làm mỗi ngày trong đời.

Quyết định của bạn về các giá trị hôm nay

Ngày hôm nay, bạn đang đứng ở đâu khi đề cập tới vấn đề giá trị? Hãy tự đặt cho mình ba câu hỏi:

1. Tôi đã đưa ra quyết định trân trọng và thực thi những giá trị tốt đẹp mỗi ngày chưa?
 2. Nếu vậy, tôi đã đưa ra quyết định ấy khi nào?
 3. Chính xác là tôi đã quyết định điều gì?
-

Kỷ luật về giá trị của bạn mỗi ngày

Dựa trên quyết định mà bạn đã đưa ra về các giá trị, kỷ luật nào mà bạn phải tuân theo *hôm nay* và *mỗi ngày* để thành công?

TRƯỞNG THÀNH

Năm 1974, một sự kiện trọng đại đã thay đổi mãi mãi cuộc đời tôi. Tôi dùng bữa sáng cùng Kurt Kampmeir của công ty Success Motivation ở Lancaster, Ohio. Trong khi ăn, Kurt nêu lên một câu hỏi. “John,” ông hỏi, “kế hoạch phát triển cá nhân của anh là gì?”

Thao thao bất tuyệt, tôi cố gắng tìm ra những điều trong đời mình đáng được gọi là trưởng thành. Tôi nói với ông về rất nhiều hoạt động mà tôi đã tham gia suốt cả tuần. Và tôi mãi mê thuyết trình về việc mình đã làm việc chăm chỉ như thế nào cùng với những thành tích đã đạt được trong tổ chức của mình. Hẳn là tôi phải luyện thuyết đến 10 phút, cho tới khi cuối cùng tôi hụt cả hơi. Kurt kiên nhẫn lắng nghe, nhưng rồi cuối cùng ông mỉm cười và bảo: “Anh không có một kế hoạch phát triển cho cá nhân, đúng không?”

“Không,” cuối cùng tôi thừa nhận.

“Anh biết đấy,” Kurt nói một cách đơn giản, “trưởng thành không phải là một quá trình tự động.”

Và đó là khi tôi bừng tỉnh. Tôi chưa hề làm gì một cách có chủ đích hay chiến lược để khiến cho bản thân mình tốt lên. Và trong khoảnh khắc đó, tôi quyết định: *Tôi sẽ triển khai và tuân theo một kế hoạch phát triển bản thân cho đời mình.*

Đêm đó, tôi trở về nhà và nói chuyện với Margaret về cuộc đối thoại của mình với Kurt và điều mà tôi học được ngày hôm đó. Tôi cho cô xem cuốn sách học và những cuốn băng mà Kurt đang bán. Tôi biết những nguồn tham khảo này có thể giúp chúng tôi phát triển. Chi phí là 745 đô la, con số khổng lồ đối với vợ chồng tôi thời đó. Chúng tôi không thể mua được nó – nhưng chúng tôi cũng không thể không có nó. Tới tận lúc đó, tôi lúc nào cũng tin vào tiềm năng của bản thân, nhưng tôi chưa bao giờ nghĩ đến việc tạo ra một con đường để tăng cường và đạt được tiềm năng đó. Tôi nhận ra rằng Kurt không cố gắng để bán được thật nhiều, mà ông đang đưa ra cho chúng tôi một con đường để thay đổi cuộc đời và đạt được những ước mơ của mình.

Một đôi điều quan trọng đã xảy ra vào đêm hôm đó. Đầu tiên, tôi nghĩ ra được cách để xoay sở số tiền cần để mua những tài liệu đó. Điều này đòi hỏi chúng tôi hy sinh hầu bao vốn đã eo hẹp của mình trong sáu tháng tới. Nhưng quan trọng hơn, Margaret và tôi đã thề nguyện là sẽ cùng nhau phát triển. Từ ngày hôm đó, chúng tôi cùng học tập, cùng du hành, và cùng hy sinh để cùng phát triển. Đó là một quyết định sáng suốt. Trong khi có rất nhiều cặp đôi ngày càng xa nhau, chúng tôi lại cùng nhau tiến lên.

ĐƯA RA QUYẾT ĐỊNH TÌM KIẾM VÀ TRẢI NGHIỆM SỰ PHÁT TRIỂN MỖI NGÀY

Nếu bạn đã sẵn sàng để quyết định theo đuổi sự phát triển và trải nghiệm sự tiến bộ mỗi ngày, hãy làm như sau:

Trả lời câu hỏi: Tiềm năng của tôi là gì?

Tôi đã được nghe một câu chuyện về bác sĩ St. Louis, ông đã gặp một chàng trai đang học trung học, cậu vừa bị mất một bàn tay. Khi ông bác sĩ hỏi về tình trạng khuyết tật của cậu, cậu thiếu niên trả lời: “Cháu không bị khuyết tật, thưa bác. Cháu chỉ không có bàn tay phải thôi.” Lát sau, vị bác sĩ được biết rằng cậu là một trong những cầu thủ hàng đầu trong đội bóng đá của trường cậu.

Khuyết tật lớn nhất của một người là không nhận ra được tiềm năng của mình. Bạn có những ước mơ nào chỉ đang đợi để được thành hiện thực? Những năng khiếu và tài năng nào đã ở trong bạn đang khao khát được bộc lộ và phát triển? Điều duy nhất có thể điền đầy khoảng cách giữa viễn cảnh tương lai và thực tế hiện tại chính là cam kết tối đa hóa tiềm năng của bạn.

Quyết tâm thay đổi

Tác giả William Feather từng nói: “Niềm vui sướng có giá trị thực sự duy nhất là niềm vui tới từ việc biến mình thành người có giá trị.” Để biến mình thành người có giá trị, bạn cần phải sẵn sàng thay đổi, vì không có thay đổi sẽ chẳng có sự phát triển nào hết. Vấn đề mà hầu như ai cũng có là họ muốn mọi chuyện vẫn giữ nguyên như cũ nhưng lại vẫn tốt lên. Hiển nhiên là không thể có chuyện đó được. Nếu bạn thực sự muốn phát triển, vậy thì hãy quyết tâm không chỉ chấp nhận sự thay đổi, mà còn chủ động tìm kiếm nó.

Đặt ra các mục tiêu phát triển

Khi bắt đầu vạch ra kế hoạch phát triển bản thân bằng việc sử dụng các tài liệu của Kurt Kampmeir, tôi theo đuổi một kế hoạch phát triển mang tính nền tảng chứ không cụ thể. Và lúc đó như vậy là ổn. Tôi đang ở độ tuổi ngoài 20 và cũng chỉ mới bắt đầu lập nghiệp. Nhưng như đã nhiều tuổi hơn, trải đời hơn và tiến xa hơn trong sự nghiệp, tôi bắt đầu tập trung sự phát triển của mình vào một vài lĩnh vực chủ chốt. Một trong số đó là giao tiếp. Điều này hợp lý với tôi, không chỉ vì tôi nói chuyện với các khán giả bốn hay năm lần một tuần, mà còn bởi tôi có khả năng tự nhiên trong lĩnh vực đó. Một lĩnh vực khác là lãnh đạo – tôi cần phải làm tốt việc này mỗi ngày để thành công trong sự nghiệp của mình.

Khi bạn lên kế hoạch phát triển cho mình thì khả năng tập trung sẽ đem lại cho bạn rất nhiều ích lợi. Peter Drucker, cha đẻ của ngành quản trị hiện đại, đã nói: “Điều thần bí không phải là mọi người làm hỏng việc mà là đôi lúc họ làm được vài việc thật tốt. Điều duy nhất phổ biến là sự bất toàn. Thế mạnh bao giờ cũng cụ thể. Chưa từng có ai nhận xét những điều như, rất có thể nghệ sĩ violon Jascha Heifetz là chơi kèn trumpet không được hay lắm.” Trong chương nói về các ưu tiên, tôi đã khuyến khích bạn tập trung các điểm ưu tiên của bạn vào ba lĩnh vực chính: yêu cầu, đền đáp và tưởng thưởng. Bạn cũng nên áp dụng những tiêu chí này cho sự phát triển cá nhân của mình. Tập trung phát triển những lĩnh vực mà bạn có thể mạnh nhất, chứ không phải điểm yếu. Và hãy phát triển ở các lĩnh vực sẽ gia tăng thêm giá trị cho cá nhân bạn và công việc của bạn.

Học cách tận hưởng cuộc hành trình

Eugene Griessman, tác giả cuốn *Con đường tới thành công rực rỡ* (The Path to High Achievement), nói rằng nhà vô địch cờ vua học đi học lại các nước cờ, chiến lược thí quân và các thế cờ trong khoảng thời gian 15 năm trước khi họ giành được danh hiệu thế giới đầu tiên. Nếu bạn định dành nhiều thời gian như vậy để học một điều gì đó, vậy thì tốt hơn là bạn nên học cách yêu thích nó. Nếu đích đến hấp dẫn bạn nhưng bạn lại không thể tận hưởng cuộc hành trình cần có để tới được đó, sẽ khôn ngoan hơn nếu bạn xem xét lại những ưu tiêu của mình để đảm bảo rằng bạn đã xác định chúng chính xác.

Đặt mình vào một môi trường phát triển

Tôi thường băn khoăn điều gì đã có thể xảy ra, khi tôi về nhà với Margaret một ngày năm 1974 sau khi gặp Kurt Kampmeir, nếu cô ấy nói cô không muốn phát triển cùng với tôi, và rằng 745 đô la là khoản tiền quá lớn đối với một bộ công cụ phát triển cá nhân. Tôi băn khoăn vì tôi biết sự đồng hành và gắn bó của cô trên con đường phát triển cá nhân đã tạo nên khác biệt rất lớn. Bằng cách cùng hợp tác để phát triển bản thân, chúng tôi đã tạo ra được một môi trường phát triển giúp cả hai mở rộng chân trời của mình và sống một cuộc sống mà trước khi cưới chẳng bao giờ chúng tôi có thể mơ tới. Và môi trường đó vẫn còn đó khi chúng tôi nuôi dạy lũ trẻ. Trong quá trình Elizabeth và Joel Porter trưởng thành, việc phát triển trí tuệ, cảm xúc và tâm hồn của chúng là những ưu tiên hàng đầu của chúng tôi.

Tôi từng nghe nói rằng có một số loài cá lớn lên theo điều kiện môi trường sống của chúng. Đặt chúng vào một bể cá nhỏ, chúng sẽ cứ nhỏ mãi cho dù đã trưởng thành. Thả chúng vào một vùng nước tự nhiên rộng lớn, chúng sẽ phát triển hết kích thước tiềm năng của mình. Con người cũng vậy. Nếu họ sống trong một môi trường khắc nghiệt và hạn hẹp, họ cứ nhỏ bé mãi. Nhưng đặt họ vào nơi nào đó khuyến khích sự phát triển, họ sẽ mở rộng để đạt tới tiềm năng của mình.

QUẢN LÝ KỶ LUẬT PHÁT TRIỂN

Khi tôi đã nghiên cứu xong toàn bộ các tài liệu của Kurt Kampmeir, tôi bắt đầu thực sự muốn được phát triển hơn nữa. Và chính lúc đó tôi quyết tâm thực hành kỷ luật phát triển này: *Mỗi ngày tôi sẽ phát triển theo mục đích đã đề ra trong kế hoạch*. Margaret và tôi tiếp tục làm rất nhiều điều để phát triển cùng nhau, nhưng mỗi người cũng bắt đầu điều chỉnh các kế hoạch của mình theo các thế mạnh và nhu cầu của bản thân. Một trong những kết quả của việc học và bạn nhận ra mình còn phải đi bao xa nữa, và càng học, ta lại càng khao khát được phát triển hơn nữa.

Khi bạn chuẩn bị để chấp hành các kỷ luật phát triển, tôi muốn khuyến khích bạn làm theo những điều sau:

Mỗi ngày, tự đặt mục tiêu phát triển theo một cách nào đó

Năm 1972, vận động viên bơi lội trung học John Naber theo dõi Thế vận hội Olympics trên truyền hình và rất háo hức. Cậu đã là một vận động viên bơi xuất sắc, nhưng cậu bắt đầu nghĩ đến chuyện mạnh dạn tiến lên thành một vận động viên hạng Olympic. Cậu nhận ra rằng mình sẽ phải giảm được bốn giây trong vòng bốn năm. Với bạn và tôi, điều đó có thể không quá khó, bởi vì chúng ta có cả một chặng đường dài để đi.

Nhưng với một người như Naber, đã qua huấn luyện rất nhiều, thì điều đó dường như là bất khả thi. Những tay đua ưu tú nghĩ tới sự cải thiện tính bằng vài phần giây. Nghĩ tới thực tế đó, cậu đột nhiên hiểu ra cách để thực hiện được nhiệm vụ này. Nếu cậu lên kế hoạch tập huấn 10 tháng một năm trong bốn năm tới, cậu sẽ phải cải thiện 1/10 giây mỗi tháng. Đó vẫn là một thử thách lớn, nhưng cậu tin rằng mình có thể làm được và sẵn sàng cho Thế vận hội Olympics 1976.

Naber đã suy nghĩ đúng hướng. Và nó đã cho kết quả. Cậu trở về với năm tám huy chương, bốn trong số đó là huy chương vàng. Nếu bạn và tôi muốn phát triển thành công, chúng ta phải chọn cách tư duy tương tự. Nếu chúng ta muốn cải thiện từng ngày và lên kế hoạch theo cách đó thì ta có thể hoàn thành được một quá trình vĩ đại trên một chặng đường dài.

Dành thời gian và lên kế hoạch phát triển

Một trong những câu nói về phát triển cá nhân yêu thích của tôi là của tác giả và nhà diễn thuyết Earl Nightingale. Tôi tình cờ gặp được nó hơn 20 năm trước, và câu nói đó đã có ảnh hưởng sâu sắc tới tôi. Nightingale nói: “Nếu một người dành một giờ một ngày cho cùng một lĩnh vực trong năm năm, người đó sẽ trở thành chuyên gia trong lĩnh vực đó.” Câu nói đó đã thay đổi cách tôi lên kế hoạch phát triển cá nhân cho mình. Tôi bắt đầu dành ra một giờ một ngày, năm ngày một tuần, học về cách lãnh đạo. Qua thời gian, hiện thực đó đã thay đổi cuộc đời tôi.

Để khiến cho sự trưởng thành của bạn có chủ đích, mang tính chiến lược và hiệu quả, bạn cần nghĩ thật kỹ và lên kế hoạch thật tốt. Xin được chia sẻ với bạn cách tôi lên kế hoạch phát triển cho mình:

- **Tuần nào tôi cũng nghe các bài học được ghi âm:** Trước hết, tôi luôn luôn để ý tìm kiếm những bài giảng hay trên băng hoặc đĩa CD. Mỗi tuần, tôi nghe sáu bài học ghi âm. Thông thường, nội dung các bài học đó được phân chia như sau: Bốn bài trung bình, hai bài từ tốt đến xuất sắc và chỉ có một bài có thể vượt trội hẳn. (Nếu một bài học không hay, tôi bấm nút nhả đĩa sau năm phút). Với mỗi cuộn băng, tôi cố gắng quyết định xem cuộn nào nên “mang theo” – nội dung tôi có thể áp dụng ngay lập tức – và làm gì đó để cố gắng tận dụng nó triệt để. Và tôi cho gỡ băng⁽¹⁾ tất cả những bài học nổi bật để có thể đọc lại, đánh dấu và chiết xuất từng mảnh vàng trong đó.

- **Mỗi tháng tôi đọc hai cuốn sách:** Nếu tới văn phòng tôi, bạn sẽ thấy hai chồng sách trên bàn làm việc gần chiếc ghế của tôi. Đó là những cuốn sách “sẵn sàng”, đang đợi để được đọc. Chúng được xếp thành hai loại và hàng tháng tôi đọc mỗi loại một cuốn. Chồng đầu tiên là những cuốn sách cực hay mà tôi hy vọng sẽ có tác động mạnh tới mình. Trong tháng đó, tôi dành rất nhiều thời gian với loại sách này, thấm thía các ý tưởng của nó, đánh dấu các trang, rút ra các ý tưởng và suy nghĩ xem tôi có thể ứng dụng những khái niệm đó vào cuộc sống của mình như thế nào. (Tôi cũng lập hồ sơ những điều mình học được – lát nữa tôi sẽ giải thích việc này). Chồng thứ hai gồm các cuốn sách trung bình mà tôi định đọc nhanh. Chúng có thể chỉ cung cấp một vài khái niệm mà tôi muốn học được thật nhanh mà không buộc phải đọc cẩn thận.

- **Hàng tháng, tôi đặt ra một lịch hẹn:** Một trong những điều tôi mong chờ nhất là lắng nghe và học hỏi từ người khác. Vì thế, mỗi tháng tôi đặt một lịch hẹn với ai đó có thể giúp tôi phát triển. Trước buổi gặp, tôi chuẩn bị một danh sách các câu hỏi tương ứng với một lĩnh vực mà tôi cần phát triển và người đó đã thành công. Tôi cũng làm bất cứ bài tập về nhà nào mà tôi nghĩ có thể sẽ cần thiết, ví dụ như đọc bất kỳ cuốn sách nào người kia đã viết, nhưng thành công của buổi trò chuyện được quyết định nhiều nhất ở các câu hỏi mà tôi chuẩn bị. Cuộc đối thoại của tôi với John Wooden mà tôi đã nhắc tới trong Chương 1, là kết quả của một trong những buổi hẹn đó. Đó là khoảng thời gian tăng cường khả năng cho tôi. Bất cứ khi nào tôi dành thời gian với những con người tuyệt vời, tôi cũng chờ đợi được học những điều tuyệt vời từ họ.

Khi bạn lên kế hoạch chiến lược phát triển của mình và dành thời gian cho nó, đừng quên là bạn càng phát triển, sự phát triển đối với các nhu cầu và ưu điểm của bạn càng phải cụ thể. Và bất cứ khi nào bạn phát hiện một cuốn sách, một cuộn băng hay một buổi hội thảo không có được giá trị mà bạn đang mong mỏi, hãy bỏ qua luôn. Đừng phí thời gian vào bất cứ thứ gì kém giá trị.

Lưu hồ sơ những điều bạn học được

Tôi phải thú nhận điều này: Tôi là một người thích lập hồ sơ. Bất cứ khi nào tôi thấy điều gì đó mà tôi nghĩ sẽ có giá trị giúp tôi học tập, giảng dạy hay viết lách trong tương lai – tôi lại lưu trữ nó lại. Khi tôi nghe được một cuộn băng hay một đĩa CD tuyệt hay và cho gỡ băng ra giấy, tôi lưu lại các phân trích dẫn của nó. Nếu nó thực sự hay, tôi thậm chí sẽ lưu toàn bộ bản gốc băng. Khi đọc một cuốn sách, tôi đánh dấu mọi đoạn trích mà tôi muốn ghi nhận và ghi nhanh lại đề tài phù hợp để xếp nó vào. Nếu bạn nhìn vào trang bìa của tất cả các cuốn sách hay mà tôi đã đọc, bạn sẽ thấy một danh sách số trang và các chủ đề được viết trên đó. Khi đọc xong, tôi đưa sách cho người trợ lý, người đó sẽ sao lại tài liệu đó và lưu trữ nó giúp tôi. Tôi đã làm như vậy trong 40 năm!

Tôi muốn khuyến khích bạn lưu trữ lại các trích dẫn, các câu chuyện và các ý tưởng mà bạn tìm thấy trong quá trình học hỏi. Thói quen này không chỉ mang lại một tập hợp tuyệt vời những tài liệu để bạn sử dụng trong tương lai, nó còn giúp cho bạn tập trung cao độ hơn, buộc bạn phải đánh giá điều mà bạn đang đọc, giúp bạn vượt qua những thứ nhảm nhí để vươn tới những điều có giá trị sẽ khuyến khích và giúp bạn phát triển.

Áp dụng những điều bạn học được

Mike Abrashoff, tác giả cuốn Đó là thuyền của bạn (It's Your Ship), nói rằng: “Lên trên không phải là một hướng dễ. Nó thách thức lực hấp dẫn, cả văn hóa và lực hút”. Thường thì phần khó nhất của việc leo lên trong quá trình phát triển là áp dụng vào thực tế những điều bạn học được. Thế nhưng, ở đó mới có giá trị đích thực. Bài kiểm tra cuối cùng của bất cứ điều gì học hỏi được luôn là ứng dụng. Nếu những điều bạn đang học có thể áp dụng được theo một cách nào đó để giúp đỡ và cải thiện bạn hay những người khác, vậy thì nó xứng đáng với nỗ lực bỏ ra.

Quyết định phát triển của bạn hôm nay

Ngày hôm nay, bạn đang đứng ở đâu trên quá trình phát triển? Hãy tự đặt cho mình ba câu hỏi sau:

1. Tôi đã quyết định tìm và trải nghiệm sự tiến bộ mỗi ngày chưa?
 2. Nếu vậy, tôi đã đưa ra quyết định đó khi nào?
 3. Chính xác là tôi đã quyết định điều gì?
-

Kỷ luật phát triển hàng ngày của bạn

Dựa trên quyết định liên quan đến việc phát triển mà bạn đã đưa ra, kỷ luật nào mà bạn phải chấp hành *hôm nay* và *mỗi ngày* để thành công?

KẾT LUẬN

Bạn thực sự có thể biến hôm nay trở thành tuyệt vời. Chìa khóa của vấn đề là đưa ra các quyết định quan trọng trong cuộc đời và quản lý những quyết định này. Bất kỳ ai nêu kiên định thực hiện chúng đều có thể biến ngày hôm nay của họ trở thành kiệt tác.

Tôi hi vọng rằng *12 việc hàng ngày* không làm bạn quá tải. Tôi biết là bạn không thể cùng lúc tiến hành tất cả. Vì vậy đây là những gợi ý của tôi. Trước tiên, xác định 12 (10 hoặc 15) quyết định quan trọng với bạn. Hãy bắt đầu với danh sách 12 việc của tôi và thay đổi nó theo mong muốn của bạn. Sau đó tiến hành làm việc với những quyết định. Hàng tháng, quyết định sẽ đưa ra quyết định nào và làm cách nào để quản lý quyết định đó. Trong một năm, bạn sẽ ngạc nhiên về việc bạn đã tập trung vào cuộc sống thế nào và bạn đã đi đúng theo những mong muốn của mình ra sao. Bằng việc cố gắng hàng ngày bạn sẽ có một cuộc sống tuyệt vời, vì khi bạn chăm chút cho hiện tại, thì tương lai của bạn sẽ tự biết chăm sóc chính mình.

Table of Contents

- [GIỚI THIỆU](#)
- [LỜI CẢM ƠN](#)
- [1 THÁI ĐỘ](#)
- [2 ƯU TIÊN](#)
- [3 SỨC KHỎE](#)
- [4 GIA ĐÌNH](#)
- [5 SUY NGHĨ](#)
- [6 SỰ CAM KẾT](#)
- [7 TÀI CHÍNH](#)
- [8 ĐỨC TIN](#)
- [9 QUAN HỆ](#)
- [10 HÀO PHÓNG](#)
- [11 GIÁ TRỊ](#)
- [12 TRƯỞNG THÀNH](#)
- [KẾT LUẬN](#)

Chia sẻ ebook : <http://downloadsachmienphi.com/>

Tham gia cộng đồng chia sẻ sách :

Fanpage : <https://www.facebook.com/downloadsachfree>

Cộng đồng Google : <http://bit.ly/downloadsach>