

SUCCESS

QUYẾT TÂM THÀNH CÔNG SẼ TỚI

• OG MANDINO •

HÀNG THỨ
BOOKSTORE
trung tâm văn hóa gia đình

ED NHÀ XUẤT BẢN
BK TỰ DIỆN BÁCH KHOA



QUYẾT TÂM THÀNH CÔNG SẼ TỚI

Quyết tâm- thành công sẽ tới

Quyết tâm- thành công sẽ tới



Quyết tâm- thành công sẽ tới



downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

OG MANDINO

QUYẾT TÂM

thành công sẽ tới



downloadsachmienphi.com

Biên dịch: LINH TÂM

[Download Sách Hay | Đọc Sách Online](#)

NHÀ XUẤT BẢN TỪ ĐIỂN BÁCH KHOA



downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

LỜI GIỚI THIỆU

Đây là cuốn sách tổng hợp các ý tưởng, phương pháp và kỹ xảo đã được nghiên cứu, thử nghiệm và minh chứng bởi hàng triệu thế hệ, những nguyên tắc và phương châm được trình bày trong cuốn sách là nền tảng cho những thành công vĩ đại.

Những ý tưởng và phương pháp này sẽ giúp bạn cảm thấy tự tin hơn trong cuộc sống. Bạn sẽ có mục đích và định hướng rõ ràng và dễ đạt được thành công trong sự nghiệp.

Bằng cách thực nghiệm những bài học kèm theo mỗi chương, bạn sẽ thu được những kết quả vượt xa các nỗ lực của mình. Cuộc đời bạn sẽ được đưa đến một con đường lớn với những thành công và niềm vui lớn hơn những gì bạn hình dung.

Cuộc sống giống như một chiếc khóa bí mật với nhiều con số. Nếu bạn xoay những con số theo đúng thứ tự thì khóa sẽ mở. Điều đó không phụ thuộc vào sự may mắn. Bạn cần có được những con số đúng. Sự kết hợp hài hòa giữa suy nghĩ và hành động giúp bạn đạt được thành công.

“Quyết tâm – thành công sẽ tới”, nguyên tắc này hết đơn giản, bất kỳ ai cũng thực hiện được.

Để có được hạnh phúc và thành công, thay vì phó mặc đời mình vào sự may rủi, bạn cần học cách kết hợp các kỹ năng thiết yếu và vận dụng chúng trong cuộc sống. Đó chính là những điều mà cuốn sách này muốn đề cập đến.

Bạn có thể học bất cứ điều gì bạn cần biết để trở nên thành công trong bất cứ lĩnh vực nào mình thật sự quan tâm. Kiến thức biến cái không thể thành có thể. Khi bạn bắt đầu luyện tập những nguyên tắc được đề cập trong cuốn sách này, áp dụng chúng vào cuộc sống, bạn sẽ thu được những thành công mà bản thân bạn cũng không ngờ. Tương lai của bạn sẽ vô cùng rực rỡ!

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

CHƯƠNG I

HÃY LÀM CHỦ CUỘC ĐỜI CỦA BẠN

Đây là thời đại của những thành quả. Ngày càng có nhiều người đạt được thành công nhanh chóng hơn bất kỳ một nhân vật nào trong lịch sử.

Những nhà lãnh đạo trong tương lai và những doanh nhân thành công đã dự đoán rằng, nhân loại đang bước vào một Kỷ nguyên vàng. Những chuẩn mực Tây phương về dân chủ, tự do cá nhân và tự do hội nhập đang làm rung động toàn cầu và mang đến cho con người của cải, sự phát triển và tự do bất cứ lúc nào hay ở đâu, miễn là họ cố gắng hết mình.

Cuốn sách này sẽ chỉ cho bạn cách cải thiện cuộc sống của mình, nhận ra tiềm năng thực sự của mình, đạt được mục tiêu, đi tới thành công và hạnh phúc. Tất cả những gì bạn cần làm là nắm vững và áp dụng các phương pháp của cuốn sách vào thực tế. Những vấn đề mà cuốn sách đề cập đến đều đã được kiểm nghiệm và chứng minh trong thực tế cuộc sống.

CÂU CHUYỆN CỦA TÔI

Tôi sinh ở Canada năm 1944. Cha mẹ tôi là những người tốt và làm việc chăm chỉ nhưng dường như chúng tôi chẳng bao giờ có đủ tiền. Trong suốt tuổi thơ và cả khi đã bắt đầu lớn, tôi cứ nhớ mãi cha tôi luôn lặp lại một câu nói: “Chúng ta không mua nổi đâu”. Bất kể đó là thứ gì thì chúng tôi cũng không thể mua nổi. Cha mẹ luôn bị khủng hoảng và luôn phải lo lắng về tiền bạc.

Khi bước vào tuổi thiếu niên, lần đầu tiên tôi nhận ra rằng, các gia đình khác có vẻ giàu có và sung túc hơn gia đình tôi. Nhà của họ đẹp hơn, quần áo của họ mới hơn và xe ô tô của họ tốt hơn. Có vẻ như họ ít phải lo lắng về tiền bạc hơn chúng tôi và họ có khả năng mua được một số thứ mà ngay cả trong mơ chúng tôi cũng không dám nghĩ tới. Đó là lúc tôi bắt đầu tự hỏi: “Tại sao một số người lại thành công hơn những người khác?”.

Tôi bắt đầu thắc mắc không hiểu tại sao một số người lại kiếm nhiều tiền hơn, có những mối quan hệ gia đình hạnh phúc hơn, sống trong những ngôi nhà đẹp hơn, nói chung là có nhiều niềm vui và sự thỏa mãn trong cuộc đời hơn những người khác.

Tôi đã suy nghĩ rất lâu về câu hỏi này. Tôi đã từng là một người “bỏ đi”. Trong lớp học tôi là một thằng ngớ ngẩn. Tôi chơi bời lêu lổng với những đứa trẻ hư. Tôi luôn luôn tranh cãi để thu hút sự chú ý và cuối cùng trở thành “một kẻ khó chơi”.

Khi tôi 16 tuổi, tôi có nhận thức đầu tiên về việc thay đổi cuộc đời mình. Một ngày tôi nhận ra rằng, nếu tôi đã thực sự muốn thay đổi một điều gì đó thì cuối cùng tôi sẽ làm được. Nếu tôi không muốn bất hạnh và bị ghét bỏ hay gặp rắc rối thì tôi phải làm một điều gì đó. Điều này bắt nguồn từ việc tôi đi tìm câu trả lời cho câu hỏi: “Tại sao một số người lại thành công hơn những người khác?”.

Sau khi bị đuổi khỏi trường trung học và làm nghề rửa bát thuê trong vài năm, tôi dùng số tiền ít ỏi của mình để bắt đầu khám phá thế giới.

Từ đó tôi đi chu du và làm thuê tại hơn 8 quốc gia trên 6 lục địa. Tôi đã rơi vào những hoàn cảnh và trải qua những điều mà mọi người khó có thể tưởng tượng ra. Tôi đã từng vô cùng nghèo khổ, không có thức ăn và phải ngủ vạ vật ở những miền đất hoàn toàn xa lạ.

Tôi cũng đã từng được ngủ trong những khách sạn tuyệt đẹp, ăn tại những nhà hàng rất ngon trong những thành phố lớn trên thế giới. Có lúc tôi trở thành nhân viên cấp cao của một công ty có tổng giá trị lên đến mấy nghìn tỷ đô-la. Tôi đã được diện kiến 4 tổng thống và 3 thủ tướng. Tôi và vợ đã từng ăn tối cùng tổng thống Hoa Kỳ trong chưa đầy 6 tháng kể từ lúc đặt mục tiêu.

Thời gian qua đi, tôi học được nhiều điều, phần lớn là trong những hoàn cảnh khó khăn, trong đó có một điều quan trọng nhất: Bạn không thể đạt được một mục tiêu mà bạn không nhìn thấy. Bạn không thể có được những điều tuyệt vời trong cuộc sống nếu bạn không biết chúng

là gì. Đầu tiên bạn phải hoàn toàn rõ ràng về những điều bạn muốn trước khi khơi dậy những sức mạnh diệu kỳ trong con người mình để đạt được những điều đó.

Những thành công mà tôi có được đều đến sau khi tôi đã dành thời gian để tưởng tượng chúng. Tôi đã gặp và nói chuyện với rất nhiều đàn ông và phụ nữ thành công, tôi đều nhận ra họ có một điểm chung: Họ biết chính xác bản thân muốn gì. Họ đều có một hình dung rõ ràng về mục tiêu của mình và cả hình ảnh của chúng sau khi họ đã đạt được. Hình ảnh về tương lai mà họ tạo ra cho bản thân trở thành động lực hướng họ về phía trước. Nhận ra mục tiêu dường như là kết quả của việc họ biết coi trọng bản thân.

Việc đặt mục tiêu là một thành tố quan trọng của hệ thống này, tôi sẽ giải thích rõ hơn về vấn đề này ở *Chương V*. Nhưng trước tiên bạn phải xác định được ý nghĩa của từ “thành công”. Bạn phải quyết định xem cuộc đời của bạn sẽ ra sao nếu bạn làm chủ được thành công.

Và bây giờ hãy bắt đầu. Hãy sử dụng “suy nghĩ dựa trên con số không”. Hãy tưởng tượng là bạn có thể quay trở lại điểm xuất phát trong bất kỳ trường hợp nào và bắt đầu lại. Giống như khi bạn cầm lấy một chiếc khung ảnh, quan sát những phần đời và các mối quan hệ của bạn qua đó, hãy tự hỏi câu hỏi sau đây: “Nếu tôi có một quyết định phải đưa ra vào ngày hôm nay, tôi biết bây giờ mình muốn gì, vậy tôi sẽ làm gì?”.

Hãy trung thực với bản thân. Hãy xác định rõ các ý tưởng của mình trong từng trường hợp trước khi cho phép

bản thân bị thuyết phục bởi các lý lẽ rằng “điều đó là không thể”. Tất cả những thành quả lớn lao đều bắt đầu từ việc xác định xem bạn thực sự muốn điều gì rồi sau đó làm hết sức mình để đạt được.

BẢY YẾU TỐ ĐỂ THÀNH CÔNG

1. Sự thanh thản trong tâm hồn

Đây là yếu tố đầu tiên và quan trọng nhất để đi đến thành công. Bạn hãy đánh giá xem bản thân đã tận hưởng những giờ phút thư thái trong tâm hồn như thế nào.

Sự thanh thản trong tâm hồn chính là con quay hồi chuyển bên trong của bạn. Khi bạn chung sống hài hòa với những giá trị cao nhất và tiềm năng bên trong của mình, khi bạn cảm thấy hoàn toàn cân bằng trong cuộc sống, đó là lúc bạn đang tận hưởng sự thanh thản trong tâm hồn.

Sự thanh thản trong tâm hồn hay sự hài hòa là rất cần thiết để một nhóm người có thể hoạt động ăn ý, để mối quan hệ giữa bạn với bạn bè, gia đình hay đồng nghiệp được tốt đẹp. Tất cả những tranh chấp với người khác đều làm tổn hại đến sự thanh thản trong tâm hồn của bạn. Tất cả những hành vi cư xử, những quy tắc đạo đức, những chứng nhận hay bằng cấp đều là những yếu tố nhằm đảm bảo cho sự thanh thản trong tâm hồn của một con người.

Khi hỗ trợ nhau, sự thanh thản trong tâm hồn có thể được đo bằng sự hài hòa giữa những người cùng làm việc. Những công ty có năng suất và lợi nhuận cao là những công ty có các nhân viên hòa thuận. Họ cảm thấy an toàn và hạnh phúc khi làm việc. Họ có thể bận rộn hay thậm chí bù đầu trong công việc nhưng vẫn cảm thấy thanh thản trong tâm hồn.

Sự thanh thản bên trong tâm hồn phải trở thành quy tắc tổ chức trung tâm trong cuộc đời của bạn. Nó phải là mục tiêu trung tâm để các mục tiêu khác hướng tới. Bạn chỉ thực sự thành công khi có được hạnh phúc, có được giá trị và nhân phẩm riêng của mình – tóm lại là sự thanh thản trong tâm hồn.

Những ý tưởng để đạt được thành công và hạnh phúc của bản thân đã cho tôi biết cách xử lý những lo lắng trong một số tình huống. Hạnh phúc cá nhân không phải là cái gì đó cứng nhắc tuân theo những lựa chọn và cách cư xử của tôi.

Trên tất cả, tôi được dạy rằng hạnh phúc chỉ có được khi ta biết làm cho người khác hạnh phúc. Nếu tôi hạnh phúc thì người ta sẽ nói rằng đó là do tôi may mắn. Còn nếu tôi bất hạnh thì người ta lại nói đó là do những lỗi lầm trong cuộc đời của tôi. Kế hoạch lập ra hạnh phúc trong cuộc đời sẽ được tôi trình bày một cách thẳng thắn.

Sự kiện quan trọng nhất trong cuộc đời là khi tôi học được hai điều: thứ nhất, tôi nhận thức rằng nếu tôi không cố gắng để đạt được cuộc sống tốt đẹp thì chẳng có ai làm

thay tôi. Nếu mục tiêu của tôi chỉ làm cho người khác vui vẻ, hạnh phúc thì tôi chỉ nhận được sự thông cảm và khoan dung của họ cho dù họ có là ai đi chăng nữa. Và tôi nhận ra, cố gắng để điều chỉnh cuộc sống của mình sao cho người khác cảm thấy hài lòng là một hành động không bao giờ thu được kết quả mà chỉ mang lại sự tức giận và thất vọng bởi vì điều đó không bao giờ có thể thực hiện được.

Thứ hai, tôi nhận ra rằng tôi không thể cho đi cái mà mình không có. Tôi không thể làm người khác hạnh phúc nếu làm bản thân đau khổ. Abraham Lincoln đã từng nói: “Bạn không thể giúp đỡ những người nghèo bằng cách trở thành người nghèo như họ”. Tôi nhận ra tôi không thể làm người khác hạnh phúc trừ phi tôi thấy hạnh phúc.

Tâm hồn thanh thản, thoải mái là điều vô cùng quan trọng. Nó bắt nguồn từ đâu? Nó xuất hiện trong trường hợp nào? Và làm cách nào bạn có thể cảm thấy điều đó?

Nó được định nghĩa hết sức đơn giản: Bạn cảm thấy hạnh phúc và thoải mái bất cứ khi nào bạn không còn cảm thấy những cảm giác tiêu cực như: lo lắng, tức giận, nghi ngờ, tội lỗi, phật ý và sợ hãi. Khi không có những cảm xúc tiêu cực, bạn luôn thấy thoải mái, vui vẻ một cách tự nhiên. Nhân tố quan trọng nhất giúp bạn hạnh phúc là loại bỏ một cách hệ thống hay hạn chế những việc, vấn đề khiến bạn căng thẳng hoặc có cảm xúc tiêu cực.

Để có được hạnh phúc thật đơn giản. Trở ngại lớn nhất trong việc loại bỏ các cảm xúc tiêu cực là mối quan hệ, tiếp xúc của bạn với những cá nhân và những tình huống tạo ra điều đó. Phần sau của quyển sách sẽ cung cấp cho các bạn những phương pháp để điều chỉnh và loại bỏ những cảm xúc tiêu cực.

Bạn sẽ làm gì? Bạn sẽ sống ở đâu? Ai sẽ bên cạnh bạn? Bạn sẽ dành thời gian trong ngày và buổi tối để làm gì? Hãy nhớ, bạn không thể đạt được những mục tiêu không trông thấy. Nhưng nếu xác định mục tiêu một cách rõ ràng, chắc chắn bạn sẽ đạt được nó.

Nếu bạn muốn kinh doanh, hãy tưởng tượng về công việc của bạn trong tương lai như thể trong mọi khía cạnh, công việc đó hoàn toàn tốt đẹp. Bạn sẽ làm gì hay không làm gì để trở nên hài hòa hoặc hòa nhập với môi trường công tác?

Trong gia đình, cuộc sống của bạn sẽ ra sao nếu bạn và những người khác đều nghĩ tới việc sống trong một không khí hoàn toàn yên bình và thoải mái. Bạn sẽ làm gì để người khác thấy hạnh phúc trong quá trình làm cho bản thân hạnh phúc?

Khi đặt ra mục tiêu và kế hoạch hành động để đạt được sự bình an trong tâm hồn, bạn sẽ không bao giờ phạm lỗi. Bạn sẽ luôn hành động đúng. Bạn sẽ thấy bản thân đang hành động với những tiêu chuẩn cao hơn. Bạn sẽ thấy mình thật tuyệt vời. Sự bình an trong tâm hồn là yếu tố quan trọng nhất.

2. Sức khỏe và năng lượng

Nhân tố thứ hai mang lại thành công là sức khỏe và năng lượng. Khi sự bình yên trong tâm hồn là trạng thái tâm lý tự nhiên và bình thường của bạn thì sức khỏe và năng lượng cũng là trạng thái sinh lý bình thường và tự nhiên.

Nếu có mọi thứ vật chất nhưng thiếu sức khỏe và sự bình yên, bạn sẽ không hoặc rất ít khi cảm thấy hài lòng đối với những thành công.

Hãy nghĩ xem bạn sẽ cảm thấy như thế nào nếu tình trạng sức khỏe lý tưởng, cơ thể hoàn hảo? Bạn cân nặng bao nhiêu? Bạn sẽ ăn gì và sẽ tập thể thao như thế nào? Bạn sẽ thường xuyên làm gì và không muốn làm gì?

Một thương nhân đã đến gặp tôi sau khi anh ta thử tưởng tượng về “hình ảnh lý tưởng” của mình và nói với tôi rằng, nếu có một sức khỏe hoàn hảo, anh ta sẽ chạy maraton. Vấn đề ở chỗ, năm nay anh ta 40 tuổi, nặng hơn 100 kg và thân hình không hề cân đối.

Anh ta càng nghĩ nhiều về điều mình có thể làm được thì càng trở nên hăng hái, thích thú với ý tưởng luyện tập môn maraton. Anh bắt đầu hướng đến mục tiêu và luyện tập. Càng ngày anh càng chắc chắn là mình sẽ làm được điều đó.

Anh ta đã mua hai cuốn sách luyện chạy bộ và bắt đầu chạy mỗi ngày một ít. Anh mặc quần áo và đi giày chạy thích hợp. Anh tăng tốc độ và quãng đường lên mỗi tuần

và nhận thấy việc tập chạy rất thú vị, anh cũng bắt đầu luyện tập chạy maraton cự ly gần. Trong vòng một năm, anh chạy maraton được 10.000 km. Anh đã hoàn thành mục tiêu và trở thành người như mong muốn. Và điều quan trọng nhất là anh cảm thấy khỏe hơn, cơ thể cân đối hơn và nhiều năng lượng hơn trong rất nhiều năm.

3. Các mối quan hệ tình cảm

Yếu tố thứ ba dẫn đến thành công là các mối quan hệ tình cảm. Đây là những mối quan hệ của bạn với những người bạn yêu và quan tâm. Họ là thước đo giá trị nhân cách của bạn. Hầu như tất cả mọi bất hạnh cũng như hạnh phúc đều bắt nguồn từ các mối quan hệ của bạn với mọi người, và chính điều đó làm cho bạn trở thành một con người thực sự.

Thước đo quan trọng để đánh giá một người là khả năng bước vào và duy trì tình bạn và những mối quan hệ lâu dài với người khác của anh ta (hay cô ta). Nhân cách của một người được bộc lộ thông qua các mối quan hệ của họ với người khác và ngược lại. Nếu mối quan hệ thật sự hạnh phúc, mọi người sẽ cười rất nhiều khi họ ở bên nhau. Và khi một mối quan hệ chấm dứt, thứ đầu tiên mất đi chính là tiếng cười.

Điều này cũng đúng với mối quan hệ đồng nghiệp. Những cơ quan tổ chức có thành tích, lợi nhuận cao là những đơn vị mà trong đó mọi nhân viên tươi cười với nhau. Họ yêu quý đồng nghiệp và công việc của họ. Họ

quan tâm và đối xử với nhau dịu dàng. Họ sáng tạo, năng động và lạc quan, cởi mở trong suy nghĩ.

Trách nhiệm quan trọng nhất của người điều hành là đảm bảo sự hòa hợp và hạnh phúc cho người khác. Yếu tố này chính là tiêu chuẩn phân biệt của tất cả các tổ chức thuộc mọi lĩnh vực trên thế giới.

Mối quan hệ lý tưởng là gì? Bạn sẽ đồng hành cùng ai và mối quan hệ đó sẽ như thế nào? Nếu có thể tưởng tượng hay tạo ra từng chi tiết trong mối quan hệ đó, bạn sẽ mong muốn điều gì? Bạn có thể làm gì? Hãy bắt đầu ngay để tạo ra từng tình huống của cuộc sống.

Nếu không có khái niệm nào về một mối quan hệ lý tưởng với người khác, bạn sẽ khiến bản thân lâm vào những tình huống không mong muốn. Các vấn đề trong cuộc sống hầu như đều là những vấn đề liên quan đến con người. Vấn đề con người ngăn trở những suy nghĩ thanh thản và ảnh hưởng nhiều đến sức khỏe của bạn hơn bất kỳ nhân tố nào khác. Do đó, một trong những mục tiêu sống quan trọng của bạn là phải tạo ra một môi trường con người mà trong đó bạn thấy hạnh phúc, hài lòng và thành đạt. Bạn phải xem xét các mối quan hệ một cách thận trọng và phát triển một kế hoạch làm cho mọi người thấy vui vẻ và thỏa mãn.

Chỉ khi điều khiển và vận hành một cách hiệu quả, hòa hợp các mối quan hệ cá nhân, bạn mới có thể hướng những suy nghĩ của bản thân vào sự tự nhận thức, tự biểu đạt những yếu tố giúp bạn thành công trong cuộc sống.

4. Tự do tài chính

Nhân tố thứ tư là bạn phải cảm thấy thoải mái về tiền bạc. Điều này có nghĩa là, bạn cần có đủ tiền sao cho bản thân không phải thường xuyên lo lắng đến vấn đề tài chính. Thoải mái về tiền bạc là một trong những mục tiêu và nhiệm vụ quan trọng nhất.

80% dân số gặp những vấn đề về tiền bạc. Họ nghĩ và lo lắng về tiền khi thức dậy vào buổi sáng, trong khi ăn sáng và suốt cả ngày. Họ nói và nghĩ đến tiền cả buổi tối. Đó không phải là cách sống hạnh phúc và khỏe mạnh. Đây không phải là điều bạn nên làm để trở thành người thành đạt.

Tiền rất quan trọng. Trong khi tôi đặt tiền ở vị trí thứ tư trong danh sách các yếu tố thành công thì nó lại là nhân tố trọng yếu để đạt được ba điều trên. Những lo lắng về tiền gây ra trạng thái căng thẳng, sợ hãi và khiến bạn mất đi sự thanh thản, bình yên trong tâm hồn, từ đó dẫn đến rất nhiều vấn đề liên quan tới sức khỏe, tinh thần. Do đó bạn cần phát triển tài năng tới một mức độ có thể kiếm đủ tiền sao cho không phải lo lắng về nó.

Cảm giác tự do là nhân tố quan trọng dẫn đến sự thành công của bất kỳ mục tiêu nào. Một trong những mục đích sống của bạn phải là mang lại sự độc lập về tài chính cho bản thân mà không sai lầm, chần chừ do dự hoặc chỉ tin tưởng vào may mắn.

Hãy thử hình dung, bạn có một chiếc đĩa thần và bạn

có thể sử dụng nó để mang đến cuộc sống tài chính theo cách mình muốn. Bạn sẽ thế nào nếu đạt được tất cả các mục tiêu tài chính? Bạn sẽ thế nào trong các hoạt động ngày thường của mình? Bạn sẽ làm gì nhiều hơn và ít hơn?

Bạn muốn kiếm được bao nhiêu tiền sau 1 năm, 5 năm hay 10 năm nữa? Bạn muốn sống theo cách nào nếu có tiền? Bạn muốn gửi ngân hàng bao nhiêu tiền? Bạn muốn tiết kiệm được bao nhiêu tiền khi về hưu?

Đây là những câu hỏi rất quan trọng. Hầu như mọi người không bao giờ đặt ra những câu hỏi tương tự trong suốt cuộc đời họ. Tuy nhiên, nếu có thể chắc chắn về con đường tài chính muốn đi, bạn nên học để biết cách đi đến đích.

Khi quyết định chắc chắn tương lai tài chính của mình, bạn có thể áp dụng những lời khuyên trong cuốn sách này để đạt được mục tiêu nhanh hơn bạn tưởng tượng. Mọi thứ sẽ bắt đầu khi bạn định nghĩa được tương lai tài chính rõ ràng và lập kế hoạch nhằm thực hiện nó.

5. Mục tiêu và ý tưởng

Yếu tố thành công thứ năm chính là mục tiêu và ý tưởng. Có thể, mục tiêu sâu xa nhất, theo tiến sỹ Viktor E. Frank, tác giả của cuốn sách *Con người tìm kiếm ý nghĩa cuộc đời* là điều kiện cần đối với ý nghĩa và mục đích sống. Để thật sự thấy hạnh phúc, bạn cần có một phương hướng cụ thể. Bạn cần hướng tới những điều quan trọng hơn, lớn lao hơn bản thân. Bạn cần cảm thấy cuộc

sống của bạn tượng trưng cho một điều gì đó, và đôi khi bạn có thể mang đến những đóng góp giá trị cho xã hội.

Hạnh phúc được định nghĩa giống như “quá trình nhận thức những ý tưởng giá trị”. Bạn chỉ hạnh phúc khi hành động hướng tới điều gì đó thật sự quan trọng với mình.

Hãy nghĩ về những hoạt động và mục tiêu bạn quan tâm nhất. Bạn làm gì trước đây khi bạn thấy hạnh phúc nhất? Hoạt động nào khiến bạn thấy cuộc sống có ý nghĩa nhất?

6. Tự tri thức và nhận thức

Nhân tố thứ sáu là tự tri thức và nhận thức. Từ xưa đến nay, tự tri thức luôn đi kèm với hạnh phúc bên trong và thành công bên ngoài. Bạn cần biết mình là ai, tại sao mình lại suy nghĩ và cảm nhận như vậy. Bạn cần hiểu được những ảnh hưởng và tác động nào đã tạo nên tính cách của mình. Bạn cần hiểu nguyên nhân dẫn đến các phản ứng và cách cư xử của mình. Chỉ khi hiểu và chấp nhận bản thân, bạn mới có thể thành đạt trong các lĩnh vực khác của cuộc sống.

7. Thành đạt và nhân cách

Nhân tố thứ bảy là cảm giác thành đạt và nhân cách. Cảm giác này có nghĩa là bạn đang trở thành người bạn mơ ước. Bạn đang hành động hướng tới quá trình nhận thức khả năng đầy đủ của một con người.

CHƯƠNG 2

BẢY QUY TẮC LÀM CHỦ TÌNH THẦN

1. Quy tắc kiểm soát

Quy tắc hay còn gọi là nguyên lý này được ghi nhận một cách rộng rãi trong lĩnh vực tâm lý học và được đặt tên là học thuyết “quỹ đạo kiểm soát”. Nói chung, người ta thừa nhận rằng phần lớn sự căng thẳng, nỗi lo âu và chứng bệnh ốm yếu suy nhược do thần kinh căng thẳng gây ra đều có nguyên nhân xuất phát từ sự bất lực không kiểm soát được xúc cảm của bản thân.

Ví dụ, nếu bạn cảm thấy cuộc đời mình bị chi phối, giam hãm bởi những món nợ, bởi ông chủ của bạn, bởi sức khoẻ ốm yếu, bởi những mối quan hệ khó chịu hay bởi thái độ cư xử của những người khác thì bạn sẽ bị căng thẳng mệt mỏi. Sự căng thẳng này biểu hiện bằng thái độ cáu kỉnh, giận dữ bức tức. Nếu không vượt qua được, bạn có thể lâm vào tình trạng mất ngủ, buồn chán hoặc vô số các chứng bệnh khác.

Bạn có thể ở trong quỹ đạo kiểm soát hướng nội hoặc

hướng ngoại. Tức là bạn có thể cảm thấy mình đang làm chủ cuộc sống riêng của mình một cách hạnh phúc, lạc quan và tự tin hoặc cảm thấy mình đang bị chi phối, giam hãm bởi những người khác, bạn cảm thấy bơ vơ, đơn độc.

Trong mọi trường hợp, bạn phải kiểm soát được cuộc sống của mình, bắt đầu từ những ý nghĩ. Suy nghĩ quyết định xúc cảm, xúc cảm sẽ quyết định cách cư xử của bạn.

Kỷ luật tự giác, sự tự chủ và sự tự kiểm chế sẽ giúp bạn kiểm soát được những suy nghĩ của mình. Chính cách nghĩ sẽ giúp bạn nghĩ ra cách thức hành động. Eleanor Roosevelt đã nói: “Không ai có thể làm cho bạn cảm thấy nhỏ bé và thấp kém khi không có sự đồng ý của bạn”.

Có hai cách thức cơ bản giúp bạn kiểm soát được bất kỳ hoàn cảnh nào. Trước tiên bạn có thể hành động. Bạn có thể tiến lên phía trước và làm một điều gì đó để thay đổi hoàn cảnh. Thứ hai, bạn có thể giành lại quyền kiểm soát bằng cách thoát khỏi hoàn cảnh hay cá nhân đó và bắt đầu bạn rộn với một công việc khác.

Khi sự việc nằm ngoài tầm kiểm soát của bạn thì cách giải quyết tốt nhất là bỏ đi. Nếu bạn dứt khoát chấm dứt một mối quan hệ không hạnh phúc hay từ bỏ một công việc không vừa ý, bạn sẽ cảm thấy thoải mái, dễ chịu hơn và giành lại được quyền kiểm soát.

Bạn phải luôn giữ được sự tự chủ trong cuộc sống. Cảm giác tự chủ sẽ trở thành nền tảng để bạn có được hạnh phúc và thành công lớn hơn trong tương lai. Hãy chắc chắn, đó là điều tiên quyết.

2. Quy luật nhân quả

Luật nhân quả cho rằng mọi kết quả trong cuộc sống của bạn đều có nguyên nhân cụ thể. Nó đóng vai trò quan trọng đến nỗi mọi người thường gọi là “luật tạo hóa”.

Luật nhân quả nói rằng, có những nguyên nhân cụ thể dẫn đến thành công thì cũng có nguyên nhân dẫn đến thất bại, có nguyên nhân khiến ai đó khỏe mạnh hay đau ốm. Nếu muốn có một kết quả trong cuộc sống, bạn chỉ cần khởi tạo nguyên nhân và lặp lại những nguyên nhân đó. Với những kết quả không mong muốn, bạn cần tìm nguyên nhân và loại bỏ chúng.

Có câu châm ngôn: “Bạn cho đi cái gì thì sẽ nhận được cái đó”. Do vậy, luật nhân quả còn được gọi là luật cho và nhận. Bạn cho đi cái gì thì sẽ nhận được cái đó, ngày hôm nay bạn nhận được cái gì, đó là kết quả của việc hôm qua bạn đã cho đi cái đó. Nếu muốn nhận được một kết quả khác hôm qua trong bất kỳ lĩnh vực nào của cuộc sống, bạn cần phải lập các kế hoạch khác, tất nhiên điều này liên quan đến những suy nghĩ, tình cảm của bạn.

Nội dung quan trọng nhất của luật nhân quả là “Suy nghĩ là nguyên nhân và điều kiện là kết quả”.

Ý nghĩ tạo ra điều kiện sống. Mọi kinh nghiệm đều bắt đầu với suy nghĩ. Bạn là ai hay sẽ trở thành người như thế nào là kết quả của suy nghĩ. Nếu thay đổi cách nghĩ, bạn sẽ thay đổi cuộc sống của mình. Sự thay đổi bên ngoài sẽ dẫn đến sự thay đổi bên trong. Bạn sẽ “gặt

hái” những gì đã “gieo” xuống. Ngay lúc này, bạn đang “gieo hạt” cho tương lai của mình.

Chấp nhận quy luật, bạn sẽ điều khiển được suy nghĩ của bản thân, cảm giác và sự thành công. Bằng cách áp dụng quy luật nhân quả, bạn sẽ hòa hợp với quy tắc kiểm soát và cảm thấy hạnh phúc hơn.

Mọi sự thành công hay thất bại trong kinh doanh đều có thể được giải thích dựa trên quy luật này. Nếu bạn “gieo” “nhân” đúng bạn sẽ nhận được “quả” tốt. Nếu bạn sản xuất ra những hàng hóa và dịch vụ khách hàng ưa thích và sẵn sàng bỏ tiền mua, bạn sẽ bán được chúng. Ngược lại, nếu không làm như thế, bạn sẽ không bán được hàng.

Nếu bạn làm việc hăng hái, cẩn thận và đạt được hiệu quả như mong muốn, bạn sẽ thành đạt và hạnh phúc trong con đường sự nghiệp. Nếu bạn đối xử tốt với mọi người, họ cũng sẽ đối xử tốt với bạn.

3. Luật tin tưởng

Quy luật tin tưởng nói rằng, khi bạn tin vào bất kỳ điều gì, bằng cảm giác, nó sẽ trở thành sự thật. Bạn càng tin tưởng nhiều, điều đó càng chắc chắn xảy ra với bạn. Nếu bạn tin tưởng thật sự, bạn sẽ không nghĩ đến những mặt trái của vấn đề. Lòng tin sẽ mang đến cho bạn một cách nhìn và cách nghĩ riêng. Chúng sẽ giúp bạn bỏ qua những kết quả không như mong muốn.

William James, một giáo sư của Đại học Havard đã nói: “Lòng tin của ta là dành cho chính ta”. Ví dụ, nếu

bạn hoàn toàn tin rằng bạn sẽ rất thành đạt trong cuộc sống, sau đó cho dù vấn đề gì xảy ra bạn cũng sẽ luôn hướng tới mục tiêu. Không gì có thể ngăn cản được bạn.

Mặt khác, nếu bạn tin rằng thành công là do sự may mắn và ngẫu nhiên, bạn sẽ không dễ bị nản chí và thất vọng khi mọi việc diễn ra không tốt. Lòng tin dẫn bạn tới thành công hoặc thất bại.

Con người thường nhìn thế giới theo một hoặc hai cách. Đầu tiên người ta gọi đó là cách nhìn “rộng lượng”. Nếu có cách nhìn này, bạn sẽ tin rằng thế giới hay xã hội là một ngôi nhà tốt. Bạn sẽ có xu hướng gặp những người tốt và những việc tốt, bạn tin rằng có rất nhiều cơ hội dành cho bạn và bạn có thể sử dụng chúng. Bạn tin vào tương lai, bản thân và mọi người. Bạn là người lạc quan.

Cách nhìn thứ hai được gọi là “thu hẹp”, người có cách nhìn này thường thấy bi quan về bản thân và cuộc sống. Anh ta (cô ta) thường tin rằng “mình không thể chống lại City Hall” và “người giàu càng giàu hơn, người nghèo càng nghèo hơn” và cho rằng, dù có chăm chỉ đến đâu, bạn cũng không thể tiến bộ bởi vì xã hội luôn cản đường bạn.

Những người này nhìn thấy sự bất công, áp bức và bất hạnh ở khắp nơi. Khi một điều không hay xảy ra, họ thường đổ lỗi cho sự đen đủi hay người khác. Họ thấy mình giống như những nạn nhân. Do có thái độ này, họ không yêu quý và tôn trọng bản thân.

Những người có suy nghĩ lạc quan thường là những người ưa hoạt động và biết xoay sở, có tính sáng tạo và

xây dựng tương lai. Họ thường rất tích cực và vui vẻ, họ thấy thế giới là nơi thích hợp để sinh sống. Họ đã hình thành nên một thái độ khiến bản thân có thể cư xử một cách tích cực và hợp lý trước sự thăng trầm không thể tránh khỏi của cuộc đời. Yếu tố quan trọng trong quá trình đi tới thành công là sự phát triển và duy trì được những quan điểm tích cực và lạc quan.

Cản trở lớn về mặt tâm lý bạn phải vượt qua chính là những suy nghĩ “hạn chế” của bản thân. Dưới đây là những cách nhìn đôi khi sẽ cản trở bạn. Chúng làm bạn thoái chí, ngăn cản sự cố gắng của bạn. Chúng khiến bạn nghĩ đến những điều không thực tế:

- Bạn có thể cảm thấy mình không được thông minh cho lắm vì bạn không có thành tích tốt ở trường. Bạn tin rằng khả năng sáng tạo hay khả năng học và nhớ của mình hạn chế. Có thể bạn cảm thấy mình không sôi nổi, không năng động và không quan tâm đến tiền. Có những người còn nghĩ họ không thể thu hút được sự chú ý của những người khác giới.

Nhưng cho dù là điều gì, nếu bạn có đủ lòng tin, điều đó sẽ trở thành hiện thực. Tôi đã nản chí và thất vọng về bản thân trong vài năm bởi vì tôi đã không tốt nghiệp trung học. Tôi nhìn các sinh viên đại học bằng con mắt ngưỡng mộ và khâm phục. Tôi vô tình tin rằng tương lai của mình sẽ không thể phát triển được. Do tin vào điều này, tôi chỉ đặt ra mục tiêu rất nhỏ cho bản thân, tôi không ngạc nhiên nếu tôi không đạt được chúng. Rốt

cuộc, tôi chẳng học gì ở trường – bởi vì tôi chẳng mong ước điều gì.

Rồi tôi đọc được một câu chuyện có thật về một thanh niên ở một thị trấn nhỏ đã tốt nghiệp trường trung học với tấm bằng loại A. Sau đó anh đã nộp đơn xin vào trường quốc gia. Theo thủ tục xin học, anh ta phải tham gia kỳ thi Scholastic Aptitude, giống như mọi thí sinh khi muốn vào học tại các trường đại học trong cả nước. Vài tuần sau, anh nhận được lá thư của trường thông báo anh đã đạt được số điểm cao khoảng 99% tổng số điểm và anh ta đã được chấp nhận vào học trong mùa thu tới.

Anh rất vui vì được nhận vào học nhưng có một vấn đề nảy sinh. Anh chẳng hiểu gì về tỷ lệ 99% mình đã đạt được, anh nhầm lẫn cho rằng đó là chỉ số IQ. Anh biết rằng chỉ số IQ trung bình là 100 và anh không thể đạt được trình độ đại học với chỉ số IQ hạn chế như vậy.

Toàn bộ khóa học mùa thu anh học rất tồi tệ gần như ở tất cả các môn học. Cuối cùng giáo viên đã gọi anh lên và hỏi tại sao anh lại học kém như vậy?

“Ồ”, anh trả lời, “thầy không thể đổ lỗi cho em, em chỉ có chỉ số IQ là 99%”. Thầy giáo giữ hồ sơ sinh viên nói với anh: “Tại sao anh lại nói như thế?”.

“Đó là chỉ số được ghi trong giấy gọi nhập trường của em”. Anh trả lời.

Thầy giáo đã hiểu ra sự việc, ông giải thích sự khác nhau giữa chỉ số IQ và điểm đầu vào.

“99% có nghĩa là điểm của anh cao hơn 99% điểm của tất cả các sinh viên ở nước Mỹ, những người đã tham gia vào kỳ thi đó, anh là một trong những sinh viên giỏi nhất tại trường này”.

Khi nhận ra sự nhầm lẫn của mình và thay đổi niềm tin về sự thông minh của bản thân, anh đã trở thành người khác.

Anh quay lại lớp học với cảm giác hài lòng và tự tin. Cuối học kỳ, anh đã bước lên bục danh dự và thậm chí đã nằm trong danh sách 10 sinh viên giỏi nhất lớp.

Câu chuyện này đã đem đến một bài học rất giá trị cho bạn cũng như cho tôi. Khi bạn chưa biết mình có thể làm gì, đừng nhanh chóng kết luận về bản thân. Đừng chấp nhận mình là người không có khả năng. Bạn có thể làm được nhiều hơn những gì đã làm.

Hầu hết những lòng tin vào khả năng hạn chế đều không phải là sự thật. Chúng dựa trên những thông tin bi quan mà bạn đã tiếp nhận và coi đó là sự thật. Một khi bạn đã chấp nhận nó, niềm tin của bạn sẽ biến nó thành sự thật. Như Henry Ford đã nói: “Nếu bạn tin mình có thể làm được một điều gì đó, hay nếu ngược lại, trong cả hai trường hợp, bạn đều đúng”.

4. Quy luật mong muốn

Quy luật này nói rằng, khi bạn mong muốn điều gì với sự tin tưởng, điều đó sẽ trở thành tài sản của bạn. Hay nói cách khác, những điều bạn nhận được không nhất

thiết là những điều bạn muốn mà là những điều bạn mong đợi. Sự mong đợi sẽ tạo ra một ảnh hưởng rất mạnh, có thể nhìn thấy được, ảnh hưởng đó khiến cho người khác hành động và mọi việc diễn ra theo đúng mong muốn của bạn.

Những người thành đạt có thái độ tự tin, lạc quan. Họ mong muốn được thành công, họ muốn được mọi người yêu mến. Họ muốn hạnh phúc, và rất hiếm khi họ thấy thất vọng.

Trong cuốn sách *Học sinh cá biệt*, tiến sỹ Robert Rosenthal thuộc trường Havard đã đề cập đến vấn đề mong muốn của người thầy giáo có ảnh hưởng sâu sắc đến kết quả học tập của sinh viên như thế nào. Ông cũng thấy rằng, nếu những sinh viên cảm thấy họ được mong đợi học tập tốt, họ sẽ làm tốt hơn cả sự mong đợi đó.

Trong một thử nghiệm lớn diễn ra ở vịnh San FranVisco được tiến hành bởi tiến sỹ Rosenthal cuối năm 1960, vào đầu năm học, ba giáo viên đã được gọi đến văn phòng của hiệu trưởng. Vị hiệu trưởng nói với họ: “Chúng tôi đã quan sát cách giảng dạy của các thầy và chúng tôi kết luận rằng các thầy là những thầy giáo tốt nhất, xuất sắc nhất của trường. Và phần thưởng dành cho những người thầy xuất sắc nhất mà chúng tôi sắp trao tặng cho các thầy chính là những sinh viên xuất sắc nhất của trường. Những sinh viên này đã được lựa chọn trong cuộc thử nghiệm chỉ số thông minh gần đây, chúng tôi mong muốn kết quả học tập của họ sẽ tiến bộ hơn 20 đến 30%

trong năm tới. Chúng tôi sẽ không nói với cha mẹ của các em, chúng tôi cũng không nói với những sinh viên đã được lựa chọn vào lớp học xuất sắc này”.

Các thầy giáo rất vui mừng, ai cũng mong muốn được dạy một lớp toàn những sinh viên ưu tú. Họ quay trở lại lớp học với lòng nhiệt tình, hăng hái gấp bội.

Toàn bộ năm học, lớp học này được chú ý và cả những giáo viên cũng được theo sát. Những người thầy dạy học với trách nhiệm lớn hơn, họ kiên nhẫn hơn với những sinh viên không hiểu bài ngay trên lớp. Họ dành nhiều thời gian sau giờ học để giảng bài cho các sinh viên. Khi một sinh viên có khó khăn, thầy giáo cho rằng vấn đề nằm ở việc giảng dạy chứ không phải do sinh viên đó.

Cuối năm học, ba lớp học này đứng đầu không chỉ trong phạm vi của nhà trường mà còn trên toàn bộ các trường trong quận về điểm số các bài thi. Họ đã tiến bộ từ 20 – 30% trong thành tích học tập so với năm trước, theo đúng như mong đợi.

Khi kết quả của các bài thi được công bố, vị hiệu trưởng đã gọi những người thầy vào văn phòng của ông và chúc mừng họ vì đã có một năm giảng dạy rất thành công. Những người thầy cũng cảm ơn vị hiệu trưởng rất nhiều vì đã cho họ được giảng dạy những sinh viên xuất sắc nhất. Họ nói rằng việc giảng dạy trở nên dễ dàng hơn khi họ có các sinh viên giỏi, và họ thích năm học đó hơn bất kỳ năm học nào họ đã từng dạy.

Vị hiệu trưởng sau đó nói với họ rằng, đó là một cuộc

thử nghiệm. Những sinh viên đó chỉ là những sinh viên rất bình thường, tên của họ được lựa chọn bằng cách bốc thăm trong số các học sinh của trường. Họ được chọn một cách ngẫu nhiên vào lớp của ba thầy giáo đó. Thực tế, họ chẳng có gì đặc biệt.

Các giáo viên rất ngạc nhiên. Làm sao sinh viên của họ lại học tốt như vậy? Điều này phải chăng đã được tiên liệu? Sau đó họ phát hiện ra, chính lòng nhiệt tình của họ đã mang lại kết quả này.

Vị hiệu trưởng tiết lộ thêm, những thầy giáo này cũng được lựa chọn một cách ngẫu nhiên vào đầu năm học và họ là 3 thầy giáo đầu tiên được chọn.

Mong đợi của những người thầy đối với các sinh viên không được bộc lộ. Họ chỉ đối xử với các sinh viên như thể các em là những học sinh rất thông minh và mong muốn các sinh viên này học tập tốt. Tuy nhiên, cùng với niềm tin, mong muốn đã trở thành sự thật.

Điều này rất quan trọng. Những mong muốn của bạn được tạo nên theo hướng tỉ lệ thuận với tính bền vững, chắc chắn của nguồn. Bạn càng tin cậy người khác, người đó sẽ càng có ảnh hưởng lớn đến mong muốn của bạn.

Những người thầy dạy với sự nhiệt tình còn những sinh viên học với sự tập trung cao hơn trước. Thử nghiệm trong một năm, dưới ảnh hưởng của người thầy có những mong muốn, một trong những sinh viên trong cuộc thử nghiệm đã có chỉ số IQ tăng từ 90 lên 115. Sau cuộc thử nghiệm, người

ta đã chứng minh được rằng, khi các thầy giáo mong muốn sinh viên của họ sẽ tiến bộ, họ sẽ học chăm chỉ và biến sức mong đợi của thầy giáo thành hiện thực.

Rất nhiều bậc cha mẹ đã làm thay đổi tình hình học tập của con cái bằng cách yêu cầu thầy cô giáo đối xử với con mình như thể chúng là những học sinh thông minh. Họ nhận ra rằng, trong hầu hết các trường hợp, những người thầy đều rất sẵn lòng làm theo ý kiến của họ. Những vị phụ huynh cũng cùng làm như thế tại gia đình.

Kết quả thật đáng ngạc nhiên. Chỉ trong vòng 2 tháng ngắn ngủi, những trẻ em đứng hạng C và D đã lên hạng A, B. Những trẻ em học không tốt và chán học, dưới ảnh hưởng của cha mẹ và các thầy cô giáo - những người luôn tin tưởng rằng các em sẽ học tốt - chúng đã trở nên hứng thú và thích học.

Bốn loại mong muốn ảnh hưởng đến cuộc sống của bạn

Thứ nhất là mong muốn của cha mẹ.

Tất cả chúng ta đều vô tình lên kế hoạch cố gắng thực hiện những mong muốn của cha mẹ. Yêu cầu của cha mẹ vẫn còn tiếp tục, thậm chí ngay cả sau khi cha mẹ không ở với chúng ta nữa. Chính bởi vậy, nếu cha mẹ mong muốn bạn tự tin làm tốt mọi việc, tích cực động viên và trở thành người bạn thân của bạn, điều này sẽ có ý nghĩa tích cực đến tương lai của bạn và ngược lại.

Trong một cuộc điều tra, 90% người tù được các nhà tâm lý học phỏng vấn cho biết rằng cha mẹ họ đã nói đi nói lại với họ khi họ trưởng thành: “Một ngày nào đó, mày sẽ kết thúc cuộc đời trong tù”.

Nguồn mong đợi thứ hai ảnh hưởng đến cư xử của bạn là những mong muốn của cấp trên (ông chủ) đối với bạn.

Những người làm việc dưới quyền một ông chủ có mong muốn tích cực thường thấy hạnh phúc hơn, làm việc tốt hơn và hoạt động nhiều hơn những người có ông chủ bi quan hay khó tính.

Thứ ba là mong muốn của bạn với con cái, với bạn đời và các nhân viên của mình.

Bạn có ảnh hưởng lớn đến cá tính, cách cư xử và hoạt động của những người luôn mong đợi sự hướng dẫn và phản ứng của bạn. Bạn càng quan trọng với ai đó, những mong muốn của bạn ảnh hưởng đến người đó càng mạnh mẽ. Cách cư xử hiệu quả nhất là bạn luôn tin và mong muốn những điều tốt đẹp nhất đến cho người khác. Như vậy, mọi người cũng sẽ luôn cố gắng để không làm bạn thất vọng.

Tôi luôn nói với các con rằng tôi yêu chúng, tôi nghĩ chúng là những đứa trẻ tuyệt vời và chúng sẽ làm nên những điều kỳ diệu trong đời sống.

Những điều này sẽ ảnh hưởng đến nhân cách của con trẻ. Hãy thử nó và bạn sẽ thấy. Rất nhiều người thành

đạt đã tiến bộ và trở nên xuất sắc nhờ ảnh hưởng của những người họ tôn trọng, ngưỡng mộ, những người luôn tỏ ra tin tưởng vào khả năng của họ. Có lẽ điều tuyệt vời nhất bạn nên làm cho người khác là nói: “Tôi tin tưởng bạn. Tôi biết bạn có thể”.

Thứ tư là mong muốn đối với bản thân.

Bạn có thể tạo ra suy nghĩ riêng, tiếp cận thế giới theo cách riêng, tự tin, mong muốn những điều tốt đẹp nhất cho bản thân trong mọi trường hợp. Bạn có thể tạo ra năng lượng tâm lý tích cực trong bản thân bằng cách mong muốn đạt được điều gì đó trong mọi trường hợp.

Ông W. Clement Stone, một tỉ phú nổi tiếng là một người “mắc chứng hoang tưởng trái ngược”. Ông tin rằng tạo hóa đang mang đến cho mình những điều tốt đẹp, nhìn mọi thứ như thể đó là những thứ do chúa trời ban xuống để tạo điều kiện hoặc dạy những bài học giá trị giúp ông có được thành công. Loại hoang tưởng này là nguồn gốc của những suy nghĩ tích cực. Đây là dấu hiệu bên ngoài dễ nhận thấy nhất của những người thành đạt.

Hãy tưởng tượng nếu bạn nói đi nói lại cả ngày rằng những điều kỳ diệu sắp xảy ra? Bạn sẽ vui vẻ, lạc quan và hăng hái làm việc nếu bạn tin rằng mọi thứ đang diễn ra với xu hướng đem đến cho bạn hạnh phúc và thành đạt.

Hãy luôn nghĩ đến những điều tốt nhất cho bản thân. Khi tuân theo quy luật tâm lý, bạn sẽ nhận được một sức mạnh to lớn để vươn tới những điều tốt đẹp. Sức mạnh

của những mong muốn tích cực không chỉ làm thay đổi nhân cách của bạn mà còn thay đổi cả cuộc sống của bạn.

5. quy luật hấp dẫn

Luật hấp dẫn nói rằng, bạn là một thanh nam châm chuyển động. Bạn luôn hấp dẫn mọi người và các tình huống theo cách hài hòa với suy nghĩ của bạn. Những người giống nhau sẽ bị hấp dẫn bởi nhau.

Hãy xem một ví dụ về âm nhạc có tên *Nguyên lý của tiếng vang*. Nếu bạn có 2 chiếc piano trong một phòng lớn và bạn đánh phím C trên một chiếc, sau đó đi sang chiếc kia, bạn sẽ thấy phím C của chiếc kia cũng đang rung với cùng tần số như của phím C trên chiếc piano thứ nhất. Cùng nguyên lý này, bạn sẽ có xu hướng gặp gỡ và kết bạn với những người tạo ra những tình huống cũng rung theo tần số hài hòa với suy nghĩ và tình cảm của bạn.

Khi nhìn vào mọi lĩnh vực trong đời sống, dù là bi quan hay lạc quan, bạn sẽ thấy thế giới của bản thân hoàn toàn do bạn tạo ra, và càng đặt nhiều tình cảm vào suy nghĩ, tần số rung càng lớn, bạn càng nhanh chóng thu hút mọi người và tạo ra tình huống phù hợp với suy nghĩ của mình.

Bạn sẽ nhận thấy quy luật này tồn tại xung quanh bạn. Bạn nghĩ đến một người bạn và sau đó chuông điện thoại kêu và anh ta hay cô ta đang ở đầu dây kia. Bạn

quyết định làm điều gì đó và ngay lập tức, bạn bắt đầu hình thành ý tưởng và sự giúp đỡ.

Rất nhiều người nản chí. Bởi vì họ không biết cách thực hiện những mong muốn của bản thân. Nhưng với luật hấp dẫn, bạn không cần có câu trả lời trước khi bắt đầu. Điều cần thiết là bạn phải xác định được mình muốn gì và muốn có mối quan hệ với ai, bạn sẽ thu hút họ đến với cuộc sống của mình.

Những suy nghĩ của bạn cũng là một dạng năng lượng có tốc độ rung, nó được xác định bởi cường độ tình cảm đi kèm với suy nghĩ. Bạn càng phấn khởi hay sợ hãi, những suy nghĩ của bạn càng nhanh chóng tạo ra và thu hút những người hoặc những tình huống tương tự vào đời sống của bạn. Những người hạnh phúc cũng thu hút những người hạnh phúc, vui vẻ. Một người luôn nghĩ đến vật chất sẽ thu hút những ý tưởng và những cơ hội kiếm tiền, những người bán hàng lạc quan, nhiệt tình sẽ thu hút nhiều khách hàng lớn và tốt hơn. Những doanh nhân năng động sẽ thu hút nguồn vốn, khách hàng, nhà cung cấp và ngân hàng - những thứ cần thiết để thành công trong công việc kinh doanh. Quy luật hấp dẫn xuất hiện trong mọi lĩnh vực của cuộc sống.

Giống như những quy luật tâm lý khác, luật hấp dẫn cũng tương đối. Nó có thể giúp bạn nhưng cũng có thể làm bạn thất bại. Thực tế có thể xem nó như một biến thể của luật nhân quả, hay luật cho và nhận. Đó là lý do các nhà triết học đã nói:

*Cho một suy nghĩ, bạn sẽ nhận được một hành động.
Cho một hành động, bạn sẽ nhận được một thói quen.
Cho một thói quen, bạn sẽ nhận được một tính cách.
Cho một tính cách, bạn sẽ nhận được một cuộc sống.*

Bạn có thể nhận được nhiều hơn và hành động nhiều hơn bởi vì bạn có thể thay đổi bản thân. Bạn có thể thay đổi suy nghĩ bằng cách luyện tập chăm chỉ những bài học tâm lý. Bạn có thể nghiêm khắc với bản thân bằng cách luôn để tâm đến mục tiêu và không nghĩ đến những điều tiêu cực.

Những người sử dụng luật hấp dẫn theo cách tích cực thường là những người may mắn. Đây là một cách khác giải thích tại sao những điều tốt đẹp và những người tốt luôn đến với những ai có mục tiêu rõ ràng và lạc quan về tương lai.

downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

6. luật tương ứng

Luật tương ứng là một trong những quy luật quan trọng nhất, đôi khi luật này còn là một lời giải thích tóm tắt cho các luật khác. Luật này nói rằng, thế giới bên ngoài của bạn phản ánh thế giới bên trong; khẳng định rằng, có thể biết được điều gì đang diễn ra trong suy nghĩ của bạn bằng cách nhìn vẻ bề ngoài của bạn.

Trong kinh thánh, nguyên tắc này được giải thích như sau: “Nhìn quả của cái cây, bạn sẽ biết đó là cây gì”. Mọi điều trong đời sống đều đi từ bên trong ra bên ngoài. Thế giới bên ngoài tương ứng với thế giới suy nghĩ và tình cảm bên trong.

Các mối quan hệ xuất hiện sẽ tương ứng với tính cách của con người, với cách suy nghĩ của người đó. Sức khỏe bên ngoài sẽ tương ứng với trạng thái bên trong cơ thể. Thu nhập và tài chính của bạn sẽ tương ứng với suy nghĩ và khả năng của bạn; cách người khác cư xử và phản ứng với bạn sẽ phản ánh thái độ và cách cư xử của bạn với họ.

Mọi thứ đều bắt nguồn từ bên trong rồi đến bên ngoài. Một lỗi lầm rất lớn khi tôi còn trẻ đó là chú ý đến hành động hơn là suy nghĩ. Tôi thấy tôi không thể có được mọi điều tôi muốn bằng cách sử dụng những phương pháp và hướng dẫn cụ thể. Tôi đã học được rằng, luyện tập tốt là cần thiết nhưng chưa đủ.

Goethe - nhà triết học người Đức có nói: “Bạn phải nghĩ đến nó trước khi làm nó”. Cách duy nhất để bạn có thể thay đổi những thứ bên ngoài vĩnh viễn là hãy thay đổi những suy nghĩ bên trong.

William Tamos đã viết: “Bước ngoặt lớn nhất trong đời sống của tôi là khám phá ra rằng, mọi người có thể thay đổi đời sống bên ngoài bằng cách thay đổi suy nghĩ bên trong của bản thân”.

Bạn nên tự hỏi bản thân: “Mình sẽ phải trở thành người như thế nào để có được sự tôn trọng của mọi người xung quanh và được sống cuộc sống đúng như mình mong muốn?”.

7. quy luật cân bằng tâm lý

Luật cân bằng tâm lý cũng được gọi là luật tâm lý, trên thực tế có thể coi như một lời khẳng định những quy

luật trước đó. Về mặt cơ bản, luật cân bằng tâm lý có nội dung như sau: Suy nghĩ hướng vào bản thân. Những suy nghĩ của bạn được hình dung, lặp lại một cách sinh động, đi kèm với tình cảm, trở thành hiện thực. Hầu như mọi thứ bạn có đều được tạo ra bởi suy nghĩ.

Nói cách khác, suy nghĩ có cuộc sống của riêng chúng. Đầu tiên bạn suy nghĩ, sau đó suy nghĩ lại tạo ra con người bạn. Bạn hành động thống nhất với điều bạn nghĩ, thậm chí còn trở thành người bạn nghĩ đến.

Mọi thứ trong đời sống của bạn bắt đầu và diễn ra trong suy nghĩ. Đó là lý do tại sao suy nghĩ cẩn thận là chìa khóa của người thành đạt. Trở thành một người biết suy nghĩ có nghĩa là sử dụng khả năng tâm lý để phục vụ cho mục tiêu của bản thân.

Khi bạn nghĩ tích cực, tự tin về mọi khía cạnh cuộc sống, bạn sẽ kiểm soát được mọi việc xảy ra. Bạn hòa hợp đời sống với quy luật nhân quả. Bạn đã có những hành động lạc quan và bạn sẽ nhận được những kết quả tốt đẹp. Bạn đặt niềm tin mạnh mẽ vào bản thân, bạn thu hút những người lạc quan và những cơ hội tốt, cuộc sống bên ngoài của bạn sẽ sớm tương ứng với các suy nghĩ nội tâm.

Những biến chuyển này bắt đầu cùng với các suy nghĩ của bạn. Hãy thay đổi suy nghĩ, bạn sẽ thay đổi được cuộc đời. Điều bạn phải làm là tạo ra sự cân bằng giữa những gì bạn muốn và cuộc sống trên thực tế. Mọi thứ sẽ diễn ra tốt đẹp.

CHƯƠNG 3

CHƯƠNG TRÌNH CHỈ ĐẠO

Tất cả những điều xảy đến với bạn, tất cả những điều bạn làm và thành công đều phụ thuộc vào cách tư duy của bạn. Khi bạn thay đổi cách nghĩ cũng có nghĩa là bạn đang thay đổi cuộc đời mình. Bạn có được ngày hôm nay như thế nào? Những gì đã tạo nên con người bạn? Tại sao bạn có cách nghĩ và cách cảm nhận như vậy, những nhân tố nào đã đưa bạn đến hoàn cảnh hiện tại?

Trong chương này, bạn sẽ được biết đến “chương trình chỉ đạo” và bạn có thể tự lập ra nó từ khi còn trẻ. Bạn sẽ học được cách kiểm soát hệ thống chỉ dẫn trong con người mình và biết cách loại bỏ những trở ngại trong cuộc sống ngay cả khi bạn không có nhiều thông tin về chúng. Bạn cũng sẽ học được cách thay đổi chương trình thông minh đó của mình để đạt được kết quả như mong muốn.

Khi 20 tuổi, tôi sống trong một căn phòng nhỏ và không có việc làm. Lúc đó là giữa mùa đông và nhiệt độ

bên ngoài là -35°C . Tôi đã sống cô đơn trong một thành phố xa lạ, cách quê hương hàng ngàn dặm.

Mười một năm sau, khi 31 tuổi, tôi vẫn sống cô đơn trong một căn phòng nhỏ. Ngoài trời vẫn lạnh, vẫn -35°C . Tôi nợ ngập đầu, thất nghiệp và vẫn sống cách xa gia đình, bạn bè hàng ngàn dặm.

Sau 11 năm làm việc và đi rất ít, cuộc sống của tôi đã thay đổi. Tôi già hơn, khôn ngoan hơn nhưng tôi cảm thấy rằng cuộc đời tôi vẫn “xoay vần con tạo”.

Tôi cảm thấy mình thất bại. Tôi thấy mình tiến bộ rất ít. Tôi vẫn ấp ủ một niềm tin thầm kín rằng, tôi có khả năng làm được nhiều hơn cho cuộc đời mình, nhưng tôi lại chẳng biết làm gì để khơi dậy tiềm năng của bản thân.

Tôi được biết, trung bình trong một đời người, con người chỉ sử dụng 10% tiềm năng của họ hoặc ít hơn thế. Người ta cho rằng Albert Einstein, một trong những thiên tài vĩ đại của thế kỷ 20, chỉ sử dụng 15% khả năng mà ông ta có.

Một nghiên cứu tại Đại học Stanford dựa trên những nghiên cứu về vỏ não - “phần não tư duy” của con người, đã kết luận rằng, trung bình một người bình thường chỉ sử dụng khoảng 2% khả năng trí tuệ của bản thân.

Đề tài này đã hấp dẫn tôi. Cái gì là tiềm năng của một người bình thường? Và khả năng thực sự của tôi là gì? Làm sao tôi có thể vượt qua được chính mình? Tôi đang cố gắng mở một ổ khóa phức tạp mà không hề biết mã số. Vì thế tôi đã đọc và suy ngẫm, cuối cùng, từng bước một tôi tìm

ra câu trả lời. Tôi tìm hiểu về sự phức hợp dẫn đến cánh cửa mở ra tiềm năng của con người. Sự phức hợp đó đã giúp tôi thay đổi đời mình, và nó cũng sẽ thay đổi cuộc đời bạn.

Trong cuộc đời mình, bạn có khả năng làm một điều gì đó đặc biệt, thậm chí là vĩ đại, một điều gì không ai khác có thể làm được. Câu hỏi duy nhất mà bạn phải trả lời là: Bạn có ý định thực hiện điều đó không?

Tiềm năng của bạn là có thật, tiềm năng đó sẽ được khám phá và phát triển nếu bạn thực sự muốn đạt được thành công.

MỘT CÔNG THỨC ĐƠN GIẢN

Trong công thức sau chứa đựng một định nghĩa về khả năng cá nhân: $[IA + AA] \times A = IHP$. Hai ký tự đầu tiên, IA, là những *thuộc tính bẩm sinh*. Nó bao gồm thiên tư của bạn, tính khí và khả năng tư duy của bạn.

AA là những *thuộc tính học hỏi* được. Đó là những kiến thức, trình độ, kỹ năng, năng lực, kinh nghiệm và những khả năng bạn có được và phát triển trong quá trình trưởng thành của mình.

Ký tự tiếp theo, A, tức là *quan điểm*, hay là năng lực trí tuệ mà bạn có thể sử dụng để kết hợp các thuộc tính bẩm sinh và các thuộc tính học hỏi với nhau. IHP là *sự thể hiện của từng cá nhân*. Vậy trong công thức trên, *Thuộc tính bẩm sinh + Thuộc tính học hỏi x Quan điểm* thì sẽ ra được *sự thể hiện của từng cá nhân*.

Thuộc tính bẩm sinh, khả năng vốn có của bạn là những “khía cạnh bên trong” của con người bạn, ngay từ khi sinh ra, bạn đã có nó và nó không thay đổi. Bạn là một sản phẩm của di truyền học. Bạn khó có thể làm được gì để thay đổi chúng.

Những thuộc tính bạn học hỏi được là những khả năng và kỹ năng mà bạn có thể phát triển nhờ vào sự nâng cao khả năng vốn có của mình thông qua giáo dục và học hỏi kinh nghiệm. Chính những điều này chiếm ưu thế trong năng lực và tiềm năng của bạn.

Qua thời gian bạn có thể phát triển, nâng cao và thay đổi những thuộc tính đó nhờ vào học hỏi và rèn luyện, đây là quá trình đòi hỏi tính kiên nhẫn, kỷ luật và những nỗ lực đáng kể của bạn.

Mật mã duy nhất của công thức là A, tức *Quan điểm*. Đây chính là một trong những tác động sâu sắc làm thay đổi cuộc đời.

Quan điểm là một thuộc tính có thể thay đổi và phát triển không giới hạn, vì thế, một người có *khả năng bẩm sinh* và *trình độ học vấn* bình thường cũng có thể thể hiện mình ở một mức độ cao nếu họ có một *quan điểm tư duy tích cực*. Quan điểm của bạn cũng có thể thay đổi ngay lập tức và không ngừng được nâng lên. Vì thế, quan điểm cũng có thể quyết định thành công của bạn. Quan điểm được ý chí trực tiếp kiểm soát. Hàng ngày, hàng giờ bạn đều có thể quyết định được điều gì sắp xảy ra.

Earle Nightingale xem *quan điểm* là yếu tố quan

trọng nhất. Cần phải có một đường lối tư duy và cách nhìn nhận sự việc *tích cực*.

Quan điểm của bạn chính là cách bạn tiếp cận với cuộc sống. Nó là “mũi nhọn tấn công” của bạn. Nó là tinh thần, là sự thể hiện bên ngoài của những suy nghĩ, những cảm giác của bạn. Quan điểm tích cực là thái độ lạc quan, vui vẻ khi gặp gỡ mọi người, khi phải đương đầu với những khó khăn trong cuộc sống.

Phát triển quan điểm tích cực đối với bản thân và cuộc đời là bước đầu tiên giúp bạn tìm được chiếc chìa khóa mở ra toàn bộ khả năng tiềm tàng của mình. Và cách duy nhất để bạn biết được quan điểm thực sự của bản thân là hãy xem xét phản ứng của mình khi có những điều tồi tệ xảy ra. Như Epictetus đã từng viết: “Hoàn cảnh không tạo nên con người, nó chỉ đơn thuần giúp bạn nhận ra chính mình mà thôi”. Bạn sẽ thấy những gì bạn đã làm được khi quan sát cách cư xử của chính mình trong trạng thái đang chịu áp lực. Đó là lúc cá tính của bạn thể hiện rõ nhất.

Nhưng quan điểm của bạn do đâu mà có? Điều gì khiến cho một người sống tích cực còn người khác lại tiêu cực? *Những kỳ vọng* của bạn sẽ quyết định quan điểm của bạn. Những kỳ vọng về bản thân và cuộc đời bạn là rất mạnh mẽ, chúng có ảnh hưởng sâu sắc đến cá tính của bạn.

Nếu bạn mong đợi những điều tốt đẹp đến với mình thì bạn sẽ tích cực và lạc quan khi tiếp cận với mọi người

cũng như mọi hoàn cảnh. Nếu bạn mong đợi điều tốt đẹp ở người khác thì bạn sẽ tìm thấy chúng.

Những hy vọng tích cực là dấu hiệu của một cá tính tốt. Chúng sẽ tạo ra quan điểm về những triển vọng tích cực kèm theo niềm vui, hạnh phúc và sự tự tin. Chúng sẽ mang đến cho bạn một ý chí kiên cường, thái độ lạc quan, giúp bạn có những phản ứng mang tính xây dựng cho những thử thách mà bạn phải đối mặt. Như đã nói ở Chương 2, bạn có thể tạo cho chính mình những kỳ vọng bằng cách hãy quyết định thực hiện điều đó.

Vậy thì những kỳ vọng của bạn có từ đâu? Tìm hiểu từng lớp cá tính là biện pháp duy nhất giúp chúng ta tìm ra nguyên nhân cách tư duy và cảm nhận của bản thân. Đó cũng là cách duy nhất đem đến những thay đổi nhanh chóng và lâu dài cho cuộc đời bạn. Những điều bạn thực hiện luôn có nguồn gốc từ cuộc sống nội tâm của bạn.

Niềm tin vào bản thân và vào thế giới bạn đang sống có ảnh hưởng quyết định đến những kỳ vọng của bạn. Theo quy luật về niềm tin, nếu bạn nhìn nhận thế giới một cách *rộng lượng*, nếu bạn tin rằng thế giới tốt đẹp và bạn là một người tốt, thì bạn sẽ hy vọng những điều tốt nhất ở bạn, ở mọi người và ở những hoàn cảnh bạn phải đối mặt. Những kỳ vọng tích cực đó sẽ được thể hiện bằng lối suy nghĩ, tư duy tích cực, và theo *Quy luật về sự đối ứng* thì mọi người xung quanh sẽ phản hồi lại những quan điểm của bạn về họ. Và chính niềm tin sẽ quyết định những nét cá tính trong bạn.

CHƯƠNG TRÌNH CHỈ ĐẠO

“Chương trình chỉ đạo” chính là một sự sắp đặt trong tiềm thức của bạn. Theo quy luật của niềm tin thì chính sự tự tin của bạn sẽ quyết định sự việc thực tế, bởi vì bạn luôn nhìn thế giới qua lăng kính của niềm tin. Sự tự ý thức về bản thân cùng với niềm tin của bạn sẽ tiên đoán những thành công và cách ứng xử của bạn trong mọi lĩnh vực của cuộc sống. Bạn luôn có một phong cách gắn liền với sự tự ý thức về bản thân và những niềm tin được hình thành từ thời kỳ vị thành niên trở đi.

Nói một cách khác, tính cách, những điều bạn đạt được ngày hôm nay đều do niềm tin của bạn. Bạn giàu hay nghèo, hạnh phúc hay bất hạnh, béo hay gầy, thành đạt hay thất bại, tất cả đều do niềm tin của bạn quyết định.

Nếu bạn thay đổi định hướng của mình trong một lĩnh vực nào đó của cuộc sống thì con người bạn cũng sẽ thay đổi theo. Những kỳ vọng, quan điểm sống và cách cư xử của bạn, những gì bạn làm cũng thay đổi theo. Bạn *nghĩ* như thế nào thì con người bạn sẽ như vậy.

Mỗi chúng ta đều định hình cho mình một phong cách. Bạn không thể nghĩ, cảm nhận hay hành động khác, trừ phi bạn thay đổi chương trình chỉ đạo, thay đổi ý thức về bản thân.

Bạn có thể thay đổi ý nghĩ chỉ đạo, thay đổi sự tự ý thức về bản thân bằng cách thay thế những ý nghĩ về sự

hạn chế của mình bằng những ý nghĩ thoải mái và phóng khoáng hơn. Bạn có thể nghĩ rằng mình sẽ trở nên tốt hơn, giỏi giang hơn bây giờ. Bạn có thể tạo cho cuộc sống của bạn một kiệt tác. Và khi bạn thực hiện điều đó thì những ý nghĩ tích cực mới, có tính xây dựng hơn sẽ ngay lập tức bao phủ lên cuộc sống hiện thực của bạn.

NHỮNG KHÍA CẠNH CỦA SỰ TỰ Ý THỨC VỀ BẢN THÂN

Trong một lĩnh vực nào đó thì mức độ bạn làm tốt công việc có mối quan hệ trực tiếp với ý thức về bản thân của bạn. Những gì bạn thể hiện cũng sẽ giống với niềm tin mà bạn có về khả năng của mình. Những gì bạn thể hiện không thể tốt hoặc khác hơn niềm tin của bạn về bản thân.

Khi bạn cảm thấy mình có khả năng và làm tốt công việc, có những mối quan hệ tốt, hoặc bạn chơi thể thao giỏi có nghĩa là bạn đang thể hiện một niềm tin tích cực vào bản thân. Khi bạn làm việc gì đó chưa tốt hoặc cảm thấy mình kém cỏi, vụng về, hoặc cách cư xử của bạn trong một tình huống nào đó là không hay, điều này cho thấy bạn có những suy nghĩ tiêu cực.

Những thông tin và ấn tượng sai lệch mà bạn nhận được khiến bạn có những ý nghĩ tiêu cực, cho rằng mình không có năng lực. Ngay khi loại bỏ những ý nghĩ về sự

hạn chế và chủ động thay đổi ý thức của bản thân, những tiềm năng thực sự của bạn sẽ trở nên vô hạn.

Một thợ xây 25 tuổi sau khi tham dự buổi thảo luận về sự ảnh hưởng của ý thức bản thân đã thực sự bị sốc. Anh ta đã tìm ra ánh sáng cuộc đời, và anh ta thực sự sống sót trước điều đó.

Anh ta kể với tôi rằng, cha anh ta, một công nhân đã liên tục dạy những người con của ông ấy: “Gia đình chúng ta đã luôn là những người lao động. Đó là số phận của chúng ta”. Khi lớn lên, lời dạy đó thấm vào con người anh, và anh ta chấp nhận thực tế, luôn mang trong mình ý nghĩ đó, anh ta đã bỏ học và đi làm thợ.

Trong cuộc hội thảo, anh ta chợt nhận ra rằng bản thân đã nhận lấy cái nhìn hạn chế của cha mình về cuộc sống mà không hề hoài nghi. Nhưng anh ta đã nhìn lại mình, nhìn vào thế giới và con đường của cha anh ta.

Ngay lúc đó anh ta đã quyết định không muốn làm một người thợ nữa. Anh ta đã luôn cảm thấy mình có thể làm được nhiều hơn thế, nhưng anh ta cũng cảm thấy bế tắc. Bây giờ, anh ta đã trải qua một ý tưởng tự do và có kiểm soát mới. Lần đầu tiên anh ta nhận thấy, những hạn chế của anh ta nằm ở những suy nghĩ.

Sau buổi hội thảo, anh ta bỏ nghề làm thợ và chuyển sang lĩnh vực bán hàng, bắt đầu từ vị trí thấp nhất. Lúc đầu anh ta không làm được việc lắm nhưng rất quyết tâm. Anh ta đã đọc tất cả những sách liên quan đến bán hàng, lắng nghe tất cả những chương trình trên băng,

đài, tham gia những hội thảo bán hàng trong khu vực và thậm chí ở cả các thành phố khác.

Và trong vòng 1 năm, thu nhập của anh ta đã tăng gấp đôi. Trong vòng 2 năm, thu nhập tăng 4 lần. Anh ta trở thành đội trưởng đội bán hàng và nhanh chóng được người ta thuê với mức lương cao hơn, có nhiều cơ hội hơn.

Trong 5 năm anh ta đã kiếm được hơn 100.000.000 đồng/năm, có một ngôi nhà đẹp, một người vợ dễ thương, hai đứa con với một tương lai tốt đẹp phía trước. Anh ta đã làm chủ số phận của mình.

Bước ngoặt cuộc đời của anh ta, cũng như hàng ngàn người khác, đó chính là học cách để cho ý thức về bản thân kiểm soát cuộc đời mình, thay đổi tư tưởng của mình. Tất cả mọi chuyện sẽ theo đó mà tiến triển.

Bạn không chỉ có một tư tưởng chủ đạo về bản thân mà có một sự tập hợp những suy nghĩ, những niềm tin về chính mình, bạn còn sở hữu một loạt những ý thức nhỏ nhỏ về bản thân. Đó là những phần tạo nên sự tự ý thức, sẽ kiểm soát và quyết định công việc của bạn, cách cư xử của bạn trong từng lĩnh vực của cuộc sống mà bạn cho là quan trọng.

Bạn có ý thức về cân nặng của mình, về sự luyện tập cũng như về sự cân đối của mình. Bạn có ý thức về cách ăn mặc, về diện mạo của mình trước mọi người. Bạn có ý thức về việc bạn sẽ quan hệ với đồng nghiệp, bạn bè như thế nào...

Nếu làm trong lĩnh vực bán hàng, bạn sẽ có một suy

nghĩ chung nào đó về khả năng bán hàng của mình, điều này sẽ quyết định hiệu quả làm việc của bạn. Cùng với ý nghĩ tổng quát đó là những suy nghĩ của bạn về khả năng khai thác, nhận biết nhu cầu, về việc thực hiện các giải pháp, việc giải quyết những phản đối của khách hàng và kết thúc công việc. Trong từng công việc đó, bạn có thể cảm thấy thoải mái và tin rằng mình có đủ khả năng, hoặc cũng có thể cảm thấy căng thẳng, tất cả phụ thuộc vào suy nghĩ của bạn.

Bạn có ý thức chung về khả năng của mình trong công việc và khả năng kiếm tiền. Bạn không thể làm tốt hơn khả năng trong tiềm thức của mình.

Trong thực tế, nếu kiếm được số tiền nhiều hoặc ít hơn so với ước tính khoảng 10% thì bạn sẽ không cảm thấy thoải mái. Ngay lập tức bạn sẽ có những hành động bù đắp. Nếu bạn kiếm được nhiều hơn dự tính 10%, bạn sẽ bắt đầu tiêu tiền, cho vay, hoặc đầu tư khoản tiền đó vào những lĩnh vực bạn thiếu thông tin, thậm chí bạn cho đi hoặc làm mất nó. Hành động “ném tiền” này ai cũng có thể mắc phải khi họ chợt nhận ra mình có nhiều tiền hơn khả năng dự tính.

Có nhiều câu chuyện về những người trúng xổ số với giá trị lớn. Trong hầu hết các trường hợp, nếu họ là những người dân lao động bình thường thì chỉ sau vài ba năm, họ sẽ tiêu hết tiền mà không biết số tiền đó đã được dùng vào việc gì và lại trở về với công việc quen thuộc.

Nếu bạn kiếm được nhiều hoặc ít hơn 10% số tiền bản

thân dự đoán, bạn sẽ có những biểu hiện xáo trộn. Bạn bắt đầu suy nghĩ sáng tạo hơn, làm việc lâu hơn và chăm chỉ hơn, bạn sẽ tìm kiếm những cơ hội để tăng gấp đôi thu nhập, và có thể bạn sẽ nghĩ đến việc chuyển sang một công việc mới phù hợp với khả năng thực sự của mình.

Khi chuyện tiền bạc, cân nặng hay một vấn đề gì đó được bạn quan tâm, bạn bắt đầu tiến dần đến những trạng thái thỏa mãn khác nhau, và khi đạt được trạng thái đó, bạn sẽ làm hết sức để giữ cho mình ở trong trạng thái đó. Bạn không muốn thay đổi, cho dù sự thay đổi đó là tích cực.

Trạng thái thỏa mãn là kẻ thù lớn của tiềm năng con người. Sự thỏa mãn sẽ tạo cho bạn lối sống cứng nhắc, khó có thể có những đột phá. Bất kỳ một thói quen nào được hình thành và duy trì quá lâu, theo thời gian sẽ tạo thành một lối mòn. Sau đó, thay vì sử dụng trí óc của mình để thoát khỏi lối mòn đó, bạn lại sử dụng hết khả năng của mình để làm cho nó ăn sâu bén rễ. Bạn tự bào chữa cho trạng thái đó và biện minh rằng mình không cần phải thay đổi. Và rồi bạn có cảm giác rằng: “Mình chẳng làm được gì”.

Nhưng thực tế có rất nhiều điều bạn có thể làm được để thay đổi tương lai của mình. Trong phần tiếp theo, bạn sẽ học được cách phá vỡ trạng thái tự mãn, tái thiết sự tự ý thức về bản thân.

BA PHẦN CẤU THÀNH NÊN SỰ TỰ Ý THỨC VỀ BẢN THÂN

Phần thứ nhất là sự lý tưởng hóa bản thân. Đây là hình ảnh hay một con người lý tưởng trong mọi phương diện mà bạn muốn trở thành. Hình tượng này sẽ có sức ảnh hưởng rất lớn đến cách ứng xử của bạn, đến cách bạn suy nghĩ về bản thân.

Tự lý tưởng bản thân là sự kết hợp giữa những phẩm chất và những tính cách tốt đẹp mà bạn tìm thấy ở những người khác, đó là những điều bạn ngưỡng mộ nhất. Đó là sự tổng hợp của những khao khát cháy bỏng trong bạn. Đó là hình ảnh về một con người hoàn hảo của bạn.

Những người đặc biệt luôn có những lý tưởng rõ ràng, họ không ngừng phấn đấu để đạt được những lý tưởng đó. Họ đặt ra những tiêu chuẩn cao cho chính mình và luôn cố gắng sống theo chúng. Bạn cũng có thể làm được điều đó. Hình ảnh về con người lý tưởng của bạn càng rõ ràng thì bạn càng có thể hướng tới lý tưởng đó.

Những người âu sầu, hay thất bại và bất hạnh thường có những ý nghĩ bế tắc, hoặc hầu hết họ không có ý tưởng nào. Họ gần như không nghĩ gì về hình ảnh một người mà họ muốn hướng tới. Họ mắc kẹt trong một vết sâu suy nghĩ, đánh mất động lực thúc đẩy sự phát triển của bản thân.

Nếu một người kính trọng, ngưỡng mộ sự hoàn hảo, sự quyết tâm, sự can đảm và những hành động có mục

đích ở những người khác thì người ấy sẽ kết hợp được những giá trị đó cho chính mình.

Khi bạn có thể gạn lọc những giá trị chủ yếu của mình và tích hợp những giá trị đó vào công việc thì cá tính của bạn cũng trở nên tốt đẹp hơn, và vì cuộc sống bên ngoài phản ánh nội tâm nên công việc của bạn, những mối quan hệ và tất cả các lĩnh vực trong cuộc sống của bạn cũng ngày càng trở nên tốt đẹp hơn.

Quá trình cải biến sự nhận thức về bản thân là một trong những cách tốt và nhanh nhất để phát triển nhân cách và những hoạt động của bạn. Khi tự nhìn lại bản thân, nghĩ rằng mình có khả năng và đủ tự tin thì bạn sẽ làm việc tập trung hơn và có hiệu quả hơn.

Sau khi học được cách thay đổi những nhận thức về bản thân mình, bạn sẽ có những suy nghĩ, cách ứng xử và hành động hợp lí. Bạn sẽ thay đổi được tính cách và kết quả làm việc của mình bằng cách thay đổi hình tượng trong suy nghĩ.

Phần thứ ba của sự tự ý thức về bản thân là tôn trọng bản thân. Đó là nguồn cảm hứng, nguồn năng lượng, là sức sống và niềm lạc quan cung cấp sức mạnh giúp bạn trở thành một người thực sự thành đạt.

Mức độ bạn đánh giá về mình phụ thuộc vào hai yếu tố. Yếu tố thứ nhất là sự “đánh giá cá nhân” của lòng tự trọng, tức là việc bạn tự xếp loại cho mình, không tính đến những điều đang diễn ra trong cuộc sống.

Nhân tố này không bị ảnh hưởng bởi những biến số

bên ngoài. Tuy nhiên, có rất ít người sau khi đạt được một mức phát triển nhất định mà vẫn độc lập với những tác động bên ngoài.

Nhân tố thứ hai quyết định mức độ tự đánh giá là cảm giác “tự đạt hiệu quả”, là mức độ bạn cảm nhận về khả năng và trình độ của mình khi làm một việc gì đó. Đây là khía cạnh “nền tảng thể hiện” của sự tự đánh giá, là nền móng cho việc xây dựng sự tự tin và sự tự tôn trọng lâu bền của bạn.

Hai phần của sự tự đánh giá bản thân luôn củng cố, tăng cường cho nhau. Khi tự tin vào khả năng của mình thì bạn sẽ thể hiện tốt. Khi thể hiện được năng lực của mình, bạn càng cảm thấy mình thực sự có khả năng, thêm tự tin vào chính mình. Cả hai điều đó đều rất cần thiết, và một yếu tố không thể tồn tại được nếu không có yếu tố kia.

Thước đo tốt nhất cho sự tự đánh giá bản thân là *mức độ bạn yêu quý bản thân mình*. Bạn càng yêu quý bản thân thì làm mọi việc càng tốt và giống với dự định. Bạn càng quý trọng bản thân thì càng tự tin vào mình, suy nghĩ của bạn trở nên tích cực, lành mạnh, có sức sống hơn, từ đó bạn trở nên vui vẻ, hạnh phúc hơn.

Cảm giác của bạn phụ thuộc vào cách bạn nói với chính mình, từ đó bạn có thể tùy ý nâng cao sự tự đánh giá về bản thân bằng cách luôn nói một cách hào hứng và đầy quyết tâm rằng: “Tôi thích con người mình!”, “Tôi yêu bản thân tôi!”. Hãy thử nghiệm, sau 5, 6 lần như thế bạn sẽ cảm thấy tự tin vào bản thân mình.

Yêu quý bản thân là một điều lành mạnh. Đó là chìa khóa mở ra năng lực của từng cá nhân, khiến họ trở nên vui vẻ, hòa đồng với mọi người. Bạn càng yêu quý và tôn trọng bản thân thì bạn càng tự tin khi thể hiện mình, hiệu quả công việc cũng cao hơn. Từ đó bạn ít mắc sai sót hơn, sinh lực dồi dào hơn, có sức sáng tạo hơn.

QUY TẮC TỰ ĐÁNH GIÁ BẢN THÂN

Có hai quy tắc để tự đánh giá và yêu quý bản thân: Quy tắc đầu tiên là bạn không bao giờ được yêu quý ai hơn bản thân mình. Bạn không được cho đi cái mà bạn không có.

Quy tắc thứ hai là bạn không được mong đợi bất kỳ ai yêu quý và tôn trọng bạn hơn chính bản thân mình.

Mức độ bạn quý trọng và tự chấp nhận bản thân là chiếc van điều khiển mối quan hệ của bạn với mọi người. Tất cả những điều bạn làm để xây dựng và tăng cường khả năng tự đánh giá bản thân sẽ giúp bạn sống thoải mái và vui vẻ với mọi người xung quanh.

Nếu nói sự tự ý thức về bản thân là một *chương trình chỉ đạo* trong “cỗ máy tiềm thức” của bạn, vậy thì nó bắt nguồn từ đâu? Nó được hình thành như thế nào? Nó bao gồm những gì? Và điều quan trọng nhất là bạn sẽ phải làm gì để lập lại chương trình đó nhằm thúc đẩy bản thân trở nên tốt đẹp hơn, nâng cao khả năng làm việc hiệu quả của bạn trong mọi lĩnh vực của cuộc sống?

CẤU TẠO CỦA SỰ TỰ Ý THỨC

Không phải từ khi sinh ra bạn đã có sự tự ý thức. Tất cả những gì bạn biết và đặt *niềm tin* vào bản thân ngày hôm nay đều phải học, đó là kết quả của một chuỗi những sự kiện xảy đến với bạn. Mỗi đứa trẻ sinh ra có sẵn trong mình một khả năng tiềm tàng thuần khiết, kèm theo tính cách và những thuộc tính bẩm sinh, nhưng hoàn toàn không có sự tự ý thức về bản thân. Quan điểm sống, cách cư xử, những giá trị nhân văn, những ý kiến đánh giá cá nhân, những niềm tin và cả nỗi sợ hãi, tất cả bạn đều phải học mới có được. Vì thế, với những yếu tố của sự tự ý thức không phục vụ mục đích của bạn thì bạn có thể không quan tâm đến chúng.

Ví dụ, tôi biết có một người phụ nữ 32 tuổi vừa bị tai nạn ô tô. Sau tai nạn, cô hoàn toàn mất trí nhớ. Cô đã có gia đình và 2 đứa con, một đứa lên 8 và một đứa lên 10. Trước đây cô là một người rụt rè, ăn nói lắp bắp và hay lúng túng trước mọi người xung quanh. Cô đánh giá thấp về bản thân và có rất ít ý thức về mình. Chính vì những nhược điểm đó mà cô ấy chỉ ở nhà, không đi làm và có mối giao lưu xã hội hạn chế.

Vì bị mất trí nhớ nên khi tỉnh dậy trong bệnh viện, cô không nhớ gì về cuộc sống của mình trong quá khứ. Cô không nhận ra cha mẹ, chồng và con cái mình. Đầu cô hoàn toàn trống rỗng.

Đây là một điều bất thường khiến các chuyên gia, bác

sĩ giải phẫu thần kinh và các chuyên gia tâm lý phải đến để nói chuyện và khám cho cô.

Trường hợp của cô đặc biệt đến nỗi cô trở nên nổi tiếng. Khi sức khỏe bình phục, cô được phỏng vấn trên đài phát thanh và truyền hình. Cô bắt đầu tìm hiểu về hoàn cảnh của mình và cuối cùng cô viết những bài báo và một quyển sách thuật lại những điều bản thân đã trải qua.

Cô bắt đầu đi khắp nơi và giảng cho những nhóm chuyên gia về được học. Cuối cùng cô trở thành một người có uy tín về chứng bệnh mất trí.

Cô trở thành trung tâm của sự chú ý, được cư xử như một nhân vật quan trọng, cô tự phát triển một tính cách hoàn toàn mới. Cô trở nên sống tích cực, tự tin và năng động hoạt bát. Cô trở thành người thích giao lưu rộng rãi, rất thân thiện với mọi người và có khiếu hài hước. Cô được nhiều người yêu mến và có một phạm vi quan hệ xã hội hoàn toàn mới. Kết quả là, cô hình thành sự tự ý thức mới về bản thân, thể hiện mình ở mức cao, có được niềm vui, hạnh phúc và sự thỏa mãn trong cuộc sống. Cô đã thay thế hệ ý thức cũ bằng một hệ ý thức mới. *Và bạn hoàn toàn có thể làm được như thế.*

Một khi đã hiểu được sự hình thành của sự tự ý thức, bạn có thể tạo ra những thay đổi khiến mình trở thành một người như mong muốn. Bạn sẽ học được cách trở thành người luôn đạt được những mục tiêu, những ước mơ quan trọng trong cuộc sống.

KẺ PHÁ HOẠI NHỮNG THÀNH QUẢ

Những chỉ trích tiêu cực là một trong những điều nguy hại nhất đối với con người. Sự tự đánh giá thấp bản thân tạo ra một hình tượng kém cỏi làm suy yếu những thành quả cá nhân mà mỗi người đang nỗ lực vươn tới. Những chỉ trích tiêu cực làm lung lay sự tự tin trong mỗi người, khiến họ cảm thấy mình thấp kém, luôn căng thẳng, khi gặp phải những việc mà trước đây họ bị chê bai, chỉ trích họ rất dễ mắc phải sai sót, nản lòng và không cố gắng làm việc đó nữa.

Những lời chê bai khiến con người cảm thấy thiếu năng lực và không nhận thức được đầy đủ về bản thân mình. Từ đó họ luôn cảm thấy cẩu giận, bảo thủ, thường có phản ứng chống trả quyết liệt hoặc trốn tránh. Kết quả công việc của họ giảm sút. Hậu quả là, những phản ứng tiêu cực xuất hiện.

Mọi người thường có suy nghĩ sai lầm rằng, họ chỉ trích người khác là để góp ý, giúp người đó cư xử tốt hơn. Những lời góp ý thực sự có tác dụng giúp con người có khả năng làm việc tốt hơn trong tương lai, nhưng nếu những lời phê bình không làm cho con người cảm thấy tự trọng, tự tin và làm việc tốt hơn thì những lời đó chỉ mang đến tác động tiêu cực.

Những phê phán là gốc rễ của rất nhiều vấn đề về cá tính, sự thù địch và ích kỷ cá nhân. Chúng gây ra những vết sẹo trong một tinh thần suy yếu, khiến con người trở

nên cáu bẳn, oán hận, hoài nghi về bản thân và hàng loạt những phản ứng tiêu cực khác.

Mục đích cuối cùng của phê phán là để “thúc đẩy con người trở nên tốt hơn”. Vì vậy, bên cạnh việc phê bình, sự động viên khích lệ tinh thần là rất cần thiết.

Sau đây là 7 bước bạn có thể thực hiện để đảm bảo đưa ra những khích lệ tốt thay vì những lời chỉ trích.

Một, hãy bảo vệ sự tự tôn của bản thân bằng bất cứ giá nào. Hãy để cho mình được thư thái. Với con cái, bạn nên dạy dỗ chúng bằng những lời yêu thương như: “Mẹ (cha) yêu con nhiều lắm”, và từ từ uốn nắn chúng.

Hai, hãy hướng về tương lai, đừng nhìn lại quá khứ. Hãy nói về những việc sẽ làm.

Ba, hãy tập trung vào cách cư xử và kết quả công việc, không nên chia mũi nhọn vào người gây ra sự việc.

Nếu nhân viên không làm bạn hài lòng trong công việc, bạn nên nói với họ rằng: “Doanh số của cậu thấp hơn tôi mong đợi. Chúng ta phải làm gì để nâng cao doanh số?”, thay vì nói với họ: “Cậu bán được ít hàng quá!”.

Bốn, hãy sử dụng đại từ “Tôi” để thể hiện quyền làm chủ của bạn. Bạn đừng nói rằng: “Cậu làm tôi tức quá”, mà hãy nói: “Tôi không hài lòng khi anh làm thế,” hoặc: “Tôi không tán thành với anh trong tình huống này, tôi nghĩ là chúng ta nên thảo luận để thay đổi công việc cho tốt hơn”.

Năm, những gì phải thay đổi, thay đổi như thế nào đều phải thỏa thuận rõ ràng. Hãy là người rành mạch,

hướng tới tương lai và có thiện chí giải quyết công việc. Hãy nói những lời tương tự như: “Những lần sau cậu nên ghi chép rõ ràng, chính xác và kiểm tra lại trước khi xuất hàng lần cuối nhé!”.

Sáu, đề nghị giúp đỡ. Hãy hỏi: “Tôi có thể giúp được gì không?”. Hãy chuẩn bị để hướng dẫn mọi người những việc phải làm. Nếu bạn ở địa vị là người có quyền thì một trong những nghiệp vụ quan trọng mà bạn phải sử dụng là sự phạm. Bạn không thể mong đợi một ai đó làm đúng theo ý mình mà không chỉ dẫn cho người đó công việc phải làm như thế nào.

Bảy, giả sử có một người mong muốn làm tốt một việc gì đó nhưng không may lại làm hỏng việc hoặc mắc sai sót thì hãy tin rằng đó không phải do cố ý. Vấn đề chỉ là kỹ năng hạn chế, thông tin không đầy đủ hoặc do chưa hiểu việc.

Hãy bình tĩnh, kiên trì, thông cảm, tư duy rõ ràng và tích cực, đừng cáu giận và chán nản. Hãy trợ giúp mọi người để họ phát triển hơn, đừng nặng lời chỉ trích. Bạn sẽ thấy sự khác biệt trong các mối quan hệ của mình.

NHỮNG THÓI QUEN TIÊU CỰC

Những thói quen tiêu cực cản trở bạn, ảnh hưởng đến suy nghĩ, cảm nhận và hành động của bạn. Nó sẽ điều chỉnh và quyết định số phận của bạn. Chúng được gọi là *rút rè* và *ức chế*. Nếu bạn muốn thành đạt và hạnh phúc,

bạn phải hiểu được tác động của chúng đến cuộc sống của bạn và học cách dung hòa những ảnh hưởng đó trong cách ứng xử hàng ngày.

Thói quen *rút rè*, sợ hãi được hình thành từ bé, khi bạn liên tục bị la mắng rằng: “Không được làm thế! Không được xem!”. Bản năng tự nhiên của một đứa trẻ thôi thúc nó phải khám phá, cảm nhận thế giới xung quanh. Nhưng khi cha mẹ chúng phản ứng lại hành động khám phá thế giới của chúng bằng cách quát mắng, đánh đòn và các hình thức cấm đoán khác thì đứa trẻ sẽ hình thành một ý nghĩ chủ quan rằng: “Mình còn quá bé, không có khả năng gì, mình không thể làm gì”.

Cảm giác “không thể” nhanh chóng kết tinh thành cảm giác “sợ thất bại”. *Cảm giác sợ thất bại* là cản trở lớn nhất và duy nhất cho những thành công. Cảm giác sợ thất bại khiến bạn nghi ngại mỗi khi có ý tưởng về những điều mới lạ và cuối cùng bạn chẳng làm gì cả.

Tôi xin kể về chính trường hợp của tôi, trước đây tôi học kém, tôi luôn nghĩ rằng mình không đủ thông minh lanh lợi để học hành khá hơn. Mọi người xung quanh tôi thì nhanh nhẹn, khôn khéo hơn, họ chấp nhận rủi ro, làm ăn năng động, còn tôi thì không. Tôi cho rằng họ thông minh và táo bạo, những đức tính mà tôi không có.

Ngày bé, tôi bị ám ảnh bởi những roi quất của cha và luôn sợ những kẻ bắt nạt mình. Khi bán hàng, tôi luôn sợ sự lãnh đạm của khách hàng. Khi làm quản lý tôi luôn

sợ việc đòi hỏi quyền lợi cho mình. Khi kiếm được ít tiền thì tôi sợ không dám đầu tư, và khi có cơ hội thì tôi lại sợ việc thành lập một doanh nghiệp của riêng mình.

Cha mẹ tôi là những người rụt rè và họ nuôi dạy tôi cũng rụt rè như họ. Họ đã có những công việc tốt, ổn định. Chỉ đến khi tôi nhận ra rằng, thực ra chẳng có gì đáng sợ, đó là lúc tôi thực sự bắt đầu cuộc đời của mình.

Nếu bạn sợ phải phát biểu trước công chúng và bạn bị gọi đến nói chuyện trước một đám đông khán giả thì phản ứng đầu tiên của bạn sẽ là run sợ, nổi hoảng sợ đó chỉ đạo toàn bộ những cảm xúc trong cơ thể. Và càng nghĩ đến sự kiện đang diễn ra, bạn càng thấy sợ hơn.

Tập hợp những thói quen tiêu cực sẽ tạo ra cảm giác lo âu, phiền muộn, thể hiện về mặt sinh lý là tim đập nhanh, đổ mồ hôi và có những phản ứng nhạy cảm như cáu giận, nóng vội, cơn giận dữ bùng phát. Bạn càng lún sâu vào những thói quen tiêu cực thì những hành động phản ứng càng trở nên cực đoan hơn.

Có 3 con đường khiến bạn có cảm giác sợ thất bại, cảm giác ức chế, thể hiện bởi cụm từ “Tôi không thể”.

Thứ nhất, với cùng một sự kiện nào đó, bạn liên tiếp bị người khác chỉ trích và trừng phạt. Nếu mỗi lần một đứa trẻ sờ vào chiếc đàn piano đều bị đánh đòn thì dần dần nó sẽ hình thành một phản xạ có điều kiện là sợ nghĩ đến việc chơi đàn.

Có một bác sỹ đã kể rằng, hồi bé ông luôn bị người cha nghiện rượu đánh đòn. Người cha có thể bất ngờ

nhảy lên ghế đánh đứa con. 55 năm sau, bây giờ mỗi lần thấy ai đó trên tivi bất ngờ nhảy lên thì toàn thân ông ta lại run bật lên như thể sắp bị tấn công. Hệ thống cơ trung tâm của ông ta đã căng lên. Nhịp tim tăng vọt. Người ông ta bắt đầu run lên và vã mồ hôi. Những phản xạ có điều kiện đó là do nỗi ám ảnh từ thời thơ ấu và có thể sẽ không bao giờ vượt qua được.

Thứ hai, bạn biết được mẫu hình những thói quen tiêu cực thông qua những ảnh hưởng tiêu cực nhưng lại mơ hồ không nhận ra. Có những người chấp nhận sự phê phán mà không hề thắc mắc gì. Những người khác thì cho rằng những cá tính tiêu cực nằm trong lá số tử vi của họ. Có những người lần đầu tiên thất bại liền kết luận ngay rằng mình không có khả năng trong lĩnh vực đó.

Bạn phải luôn tự hỏi bản thân: “Nếu mình thực sự có khả năng làm tốt công việc đó thì sao?”. Sau đó, cho rằng mình vốn đã có tài năng và bắt tay ngay vào công việc. Nếu bạn cởi bỏ được dây trói của sự sợ hãi và thiếu tự tin, bạn sẽ thấy ngay rằng, trước mắt bạn có rất ít chướng ngại vật. Tất cả đều nằm trong suy nghĩ, trong những phản xạ tự nhiên của bạn.

Thứ ba, bạn có những thói quen tiêu cực là do kết quả của một sự tổn thương sâu sắc nào đó trong quá khứ.

Một sự kiện nào đó làm bạn hoảng loạn, ví dụ như còn nhỏ bạn suýt bị chết đuối hoặc bị ngã thì sau này bạn sẽ có một nỗi sợ hãi “vô thức” đối với nước hoặc độ cao. Sự việc để lại ấn tượng sâu sắc đó sẽ gây cho bạn một trạng thái tê liệt.

Những nỗi sợ hãi đó có khi được gọi là nỗi ám ảnh và chúng có thể ngày càng lớn lên. Một sự việc tiêu cực nào đó liên tục bị khoét sâu và được hồi tưởng lại có thể sẽ trở thành một sự hoảng loạn sâu sắc ảnh hưởng lâu dài tới đời sống và phá huỷ những niềm vui của bạn.

Từ khoá quan trọng ở đây là “sự vô thức”. Sự kiện đó gây cho bạn một nỗi lo lắng cực đoan, bạn trở nên cáu giận với nó nhưng không biết tại sao. Ấn tượng về nó làm hại bạn và ảnh hưởng xấu đến công việc cũng như những mối quan hệ của bạn.

Để trở thành một người sống tích cực, bạn cần phải làm trong sáng những ý nghĩ của mình, hãy xóa tan những ung nhọt trong tiềm thức, điều đó sẽ giúp bạn nhận ra và vứt bỏ những nỗi sợ hãi đang cản trở bản thân.

Hãy tâm sự với bạn bè hoặc người thân về những nỗi sợ hãi của bạn. Những người khác thường nhìn nhận vấn đề tích cực hơn mà bạn không nhận thấy. Nếu cần, bạn có thể đến các nhà tâm lý học, tâm thần học nhờ tư vấn. Một giáo sư trị liệu có thể giúp bạn dỡ bỏ những trở ngại tâm lý đã bó buộc bạn trong nhiều năm.

Một dạng thói quen tiêu cực chủ yếu thứ hai thường gặp ở trẻ con là sự *ép buộc, cưỡng chế*. Thói quen cưỡng chế tiêu cực được hình thành khi trẻ bị dạy bảo về một điều gì đó liên tục và lặp lại. Cha mẹ thường nói: “Con nên làm thế này, hoặc thế khác”, “Nếu con không làm như thế này, hoặc dừng lại ngay, con sẽ gặp rắc rối đấy”... Đối với trẻ, *rắc rối* có nghĩa là chúng sẽ không được yêu thương và ủng hộ nữa.

Thói quen cưỡng chế tiêu cực này càng phát triển khi cha mẹ biến tình yêu của họ thành một loại tình cảm có *điều kiện*. Đó là lý do thứ hai khiến bọn trẻ khi lớn lên thường thất bại.

Nếu bạn lớn lên trong tình thương có điều kiện kiểu như thế thì khi trưởng thành bạn vẫn giữ nguyên cảm giác đó. Nếu bạn không bị ám ảnh vì điều đó thì bạn cũng sẽ bận tâm thái quá đến ý kiến của người khác, nhất là cha mẹ, vợ hoặc chồng, ông chủ và bạn bè.

Việc quan tâm đến suy nghĩ và cảm giác của những người xung quanh là hoàn toàn tự nhiên và dễ hiểu. Sự quan tâm và tôn trọng ý kiến của mọi người giống như một loại keo kết dính xã hội. Nếu không có nó, xã hội sẽ trở nên hỗn loạn.

Nhưng nếu thái quá sẽ khiến một người không thể tự quyết định được bất cứ điều gì nếu không có sự ủng hộ của những người xung quanh.

Hãy nhớ rằng, tất cả chúng ta đều sợ một điều gì đó. Nhất là sự chỉ trích và phản đối của người khác. Chúng ta sẽ làm hết sức mình để có được sự tín nhiệm của những người chúng ta tôn kính. Chúng ta có thể hy sinh những sở thích của mình để có được điều đó.

Trong bất kỳ tình huống nào, cần tham khảo ý kiến của người khác, trước tiên hãy tự hỏi chính mình: “Mình thực sự muốn gì? Cái gì sẽ làm mình hạnh phúc nhất?”. Sau đó mới đưa ra những quyết định quan trọng trong cuộc đời.

Mẫu hình thói quen tiêu cực bị ép buộc thể hiện về

mặt sinh lý là sự căng cơ ở cổ và vai, bị đau ở cuối lưng. Những chứng đau đó sẽ tái phát mỗi khi bạn cảm thấy bị căng thẳng, lo lắng, khi phải làm quá nhiều việc trong thời gian ngắn. Nguyên nhân gây ra những chứng đau đó là do bạn bị stress và làm việc quá sức. Chúng có thể dẫn đến chứng bệnh căng thẳng thần kinh.

Phụ nữ thường có xu hướng bị lún sâu vào cảm giác sợ bị hắt hủi, bị ruồng bỏ và xuất hiện những chứng bệnh khác. Còn nam giới có xu hướng biểu hiện ra những mẫu hình thói quen tiêu cực gọi là “ứng xử loại A”. Kiểu cư xử này xuất phát từ mối quan hệ giữa người cha và con cái khi đứa con có cảm giác rằng cha mình không yêu thương chúng như chúng mong đợi.

Đối với đàn ông, khi trưởng thành, những nỗ lực vô thức nhằm giành được tình cảm của cha sẽ được chuyển giao sang ông chủ của họ. Từ đó, ứng xử loại A biểu hiện ra ngoài là họ quá bận tâm đến ý kiến ủng hộ của ông chủ. Trong trường hợp cực đoan, họ có thể bị công việc ám ảnh, thậm chí đến mức có thể hủy hoại chính sức khỏe và gia đình mình.

Tôi nhớ khi cha tôi mất, tôi cảm thấy suy sụp ghê gớm. Tôi cảm thấy rằng mình chưa bao giờ làm được bất cứ điều gì để có được tình yêu trọn vẹn và sự khích lệ của cha. Sau hai năm, mỗi lần nhớ đến cha, lòng tôi lại cảm thấy đau đớn, mất mát và trống vắng.

Nhưng rồi vào một buổi tối, tôi đưa mẹ ra ngoài ăn tối và tâm sự với mẹ về những cảm giác của mình. Mẹ

tôi đã rất ngạc nhiên và khuyên tôi rằng chẳng có lý do gì mà tôi phải buồn khổ. Mẹ tôi giải thích rằng cha tôi chưa bao giờ yêu ai hết mực cả.

Ông ấy vào đời sớm, và vì thời thơ ấu của mình nên ông ấy đã không yêu bản thân lắm, do đó ông cũng dành rất ít tình cảm cho con cái, trong đó có cả tôi. Mẹ tôi nói rằng, thực ra chẳng có điều gì có thể khiến ông ấy yêu tôi hơn nữa.

Qua thời gian, tôi nhận thấy rằng hầu hết những người đàn ông bị chứng bệnh “ứng xử loại A” thường cố gắng giành được tình cảm và sự tôn trọng của cha họ. Nhưng sau khi cha tôi mất đi, tôi đã hiểu ra rằng, tình cảm mà chúng ta có được từ cha là hết mức rồi, đó là tất cả tình cảm mà người cha có thể có. Chưa bao giờ và sẽ không bao giờ có điều gì khác thay đổi được loại tình cảm đó. Một khi đã hiểu và chấp nhận điều đó, bạn sẽ cảm thấy nhẹ nhõm hơn, từ đó thành công với phần đời còn lại của mình.

SỰ TỰ Ý THỨC VỀ BẢN THÂN TRONG KINH DOANH

Tất cả những nhóm người, từ hai người đến một tổ chức lớn đều hình thành nên sự tự ý thức. Đó là đức tính cơ bản của con người khi họ gắn bó với mọi người, hoặc khi họ nhận thấy mình là một phần tử của một tập thể lớn. Nó có thể được gọi là đạo đức, văn hóa, nhưng ý

nghĩa bao hàm thì rộng hơn rất nhiều. Nó chính là đặc điểm tâm lý của từng tổ chức. Trên tất cả, thật tuyệt vời nếu từng cá nhân tự coi mình là một phần của tổ chức rộng lớn. Đó là cảm giác tự hào hay tự tin mà họ cảm nhận được về tổ chức của mình.

Những đôi vợ chồng cũng có sự tự ý thức của mình. Đó là cách họ tự cảm nhận về bản thân hay về mỗi người. Nó được thể hiện bằng số lần mà họ cười hay không cười cùng nhau. Các đôi vợ chồng hoặc những gia đình có sự tự ý thức tích cực thường hạnh phúc và tự hào về nhau. Còn các đôi vợ chồng hoặc những gia đình có sự tự ý thức tiêu cực thì thường xuyên than phiền, chỉ trích lẫn nhau.

Các doanh nghiệp cũng vậy, họ cũng có những sự tự ý thức, rồi đến các phòng ban, hoặc các nhóm người trong doanh nghiệp... cũng hình thành nên một phong cách riêng.

Sự tự ý thức của một doanh nghiệp được tạo nên bởi 3 thành phần chính.

Thứ nhất là sự tự lý tưởng bản thân, đó là sự kết hợp giữa hình tượng, những giá trị, đạo đức và nhiệm vụ của doanh nghiệp đó. Nếu những yếu tố đó rõ ràng, tích cực và được chỉ đạo thực hiện từ những lãnh đạo cấp cao nhất thì tất cả mọi người trong công ty đều vui vẻ, tích cực hơn, họ tự tin vào bản thân cũng như những công việc họ làm.

Một trong những trách nhiệm quan trọng và nặng nề nhất của người lãnh đạo (hoặc cha mẹ) là phải định hướng và giảng giải rõ ràng về sự tự lý tưởng bản thân,

họ cần phải biểu hiện những giá trị của mình cho người khác trong cách cư xử, từ đó liên tục nhắc nhở mọi người.

Thành phần thứ hai của sự tự ý thức của một doanh nghiệp đó là sự tự nhận thức chung. Đây là cách mà những người lãnh đạo và đội ngũ nhân viên suy nghĩ về bản thân họ. Sự tự nhận thức được quyết định bởi những đánh giá của họ về việc làm của mình và sự thực hiện chức năng. Điều này chịu ảnh hưởng rất lớn bởi chất lượng sản phẩm và dịch vụ do họ tạo ra, và ảnh hưởng bởi mức độ họ cảm nhận về vị trí của doanh nghiệp mình trên thương trường thông qua những đánh giá của khách hàng và nhà cung cấp.

Trong một công ty mà doanh thu ngày càng lớn, thị phần tăng, lợi nhuận khá thì mọi người sẽ vui vẻ, năng động, tiến lên và tự tin. Còn trong một công ty luôn lục đục, cả với bên trong và bên ngoài thì nhân viên của họ thường giống như một đội quân không có sức sống. Họ sẽ chẳng vui vẻ gì, họ lo ngại và suy nghĩ tiêu cực về triển vọng của doanh nghiệp. Họ cản trở lẫn nhau bằng cách chỉ trích, phàn nàn và nói xấu mọi người.

Một trong những công việc của lãnh đạo là phải nâng cao tinh thần của mọi người bằng cách luôn nói cho mọi người về kết quả làm việc, về khả năng của họ. Mọi người sẽ theo những chỉ dẫn để lý giải cho những sự việc đang diễn ra. Họ phải giữ gìn phẩm cách tốt bằng việc nâng cao những cơ hội tốt nhất và giúp mọi người tập trung vào những cơ hội đó chứ không phải là ngồi phân tích những sự việc đã xảy ra.

Thành phần cuối cùng là sự tự đánh giá, đó là tổng hợp những lý tưởng của doanh nghiệp, hình ảnh hiện tại của doanh nghiệp và cảm nhận của các thành viên về sự đối đãi của lãnh đạo và đồng nghiệp đối với họ. Người quản lý là những người luôn luôn phải động viên, tán dương nhân viên của mình để xây dựng cho họ sự tự đánh giá cao về bản thân. Sự tự đánh giá này thể hiện tinh thần lạc quan, sung sức, sáng tạo, hợp tác và tinh thần trách nhiệm.

Trong một doanh nghiệp, một tổ chức, một phòng, ban, đội làm việc hay một gia đình, nếu có sự tự ý thức tích cực thì các thành viên của họ luôn cảm nhận được sự xuất sắc của bản thân. Tạo ra một tổ chức như thế là cả một nghệ thuật quản lý. Đó là một kỹ năng tuyệt vời của con người trong xã hội. Những người có sự tự ý thức cao và tích cực là những người làm việc năng suất hơn, sống sôi nổi hơn, tự tin và vui vẻ hơn những người không có phẩm chất đó.

Sống trong một tổ chức, một gia đình như thế bạn có thể làm được những điều kỳ diệu. Bạn có thể khai thác hết tiềm năng của mình cũng như giúp đỡ mọi người sử dụng hết khả năng của họ.

ĐIỀU ĐÁNG SỢ NHẤT TRONG ĐỜI

Khó khăn lớn nhất của cuộc đời con người là sự sợ hãi. Nỗi sợ hãi khiến những thành quả mà chúng ta đạt được thấp hơn rất nhiều so với khả năng thực sự của

mình. Nỗi sợ hãi là gốc rễ của những cảm giác tiêu cực, cảm giác buồn phiền và gây cho chúng ta những trở ngại trong giao tiếp.

Nỗi sợ bị thất bại và sợ bị hất hủi là những phản ứng được rèn luyện và được hình thành ở trước tuổi lên sáu. Những nỗi sợ đó thường tạo nên giới hạn trên và giới hạn dưới cho phạm vi thỏa mãn của bạn. Chính vì thế mà bạn chỉ cần làm đủ mức để không bị chỉ trích hay hất hủi và an tâm khi ở trong các giới hạn đó, như thế bạn có thể tránh được các rủi ro hay thất bại. Những nỗi sợ của bạn ngăn cản bạn không cho bạn vươn tới hầu hết những cơ hội đến với mình.

Đối nghịch với nỗi sợ là tình yêu, khởi đầu là tình yêu đối với bản thân và sự tôn trọng bản thân. Có một mối quan hệ nghịch đảo giữa nỗi sợ và sự tôn trọng bản thân. Bạn càng yêu quý bản thân thì bạn càng ít sợ thất bại và hất hủi. Càng yêu quý bản thân thì bạn càng sẵn sàng chấp nhận rủi ro để vươn tới những cơ hội giúp bạn thành công và vui vẻ. Càng yêu bản thân, bạn càng hành động để thúc đẩy mình thoát ra khỏi vòng vây của sự thỏa mãn, hướng tới những mục tiêu lớn và thực hiện những khát vọng của cuộc đời.

Hãy bắt đầu quý trọng bản thân và gạt bỏ sự sợ hãi bằng cách khởi đầu một ngày mới với câu nói: “Tôi yêu bản thân tôi!”, lặp lại câu nói cho đến khi nào những từ đó thấm nhuần vào tiềm thức của bạn. Bạn sẽ nhanh chóng cảm nhận thấy sự khác biệt trong niềm tự tin của

bạn, trong khả năng và cả những mối quan hệ của bạn. Bạn sẽ cảm thấy mình thật tuyệt vời.

HÃY ĐẶT RA CHO MÌNH MỘT CHƯƠNG TRÌNH DẪN ĐẾN THÀNH CÔNG

Bởi vì có sự tự ý thức nên bạn sẽ tự biến đổi theo những suy nghĩ của mình. Những ý nghĩ mạnh mẽ và khát vọng của bạn sẽ trở thành sự thật. Những điều bạn nghĩ đến và cách bạn nhìn nhận sự việc sẽ quyết định sức khỏe, sự giàu có và niềm hạnh phúc của bạn trong mọi lĩnh vực của cuộc sống. Bằng cách rèn luyện suy nghĩ, bạn có thể biết được mình thực sự mong muốn một điều gì đó đến mức nào, sau đó bạn chỉ tập trung vào nó.

Cuộc sống hôm nay được tạo ra bởi những ý nghĩ trước đây của bạn. Chính bạn đã tạo nên địa vị của mình ngày hôm nay. Bạn có thể thay đổi tương lai của mình bất cứ lúc nào bằng cách điều chỉnh những ý thức của mình ngay lúc này. Bạn có thể biến cuộc đời mình trở nên tươi đẹp hơn – đó là sự tự do, vui vẻ, khỏe mạnh, hạnh phúc và giàu sang – chỉ đơn giản bằng cách bạn quyết định như thế. Bạn sẽ thành công.

Trí não của con người có sức chứa lớn và đa dạng, vì thế bạn có thể thay đổi chương trình chỉ đạo trong não bằng cách chủ động đưa vào đầu một loạt những lời nhắc, tạo nên những hướng đi khác nhau trong tiềm thức. Nếu mong muốn có một thân hình cân đối, khỏe mạnh, bạn

sẽ luyện tập thể dục cho toàn thân. Nếu muốn có tinh thần khỏe mạnh, suy nghĩ tích cực và sáng khoái, bạn hãy nhắc nhở mình phải luôn tỉnh táo, hướng tới một cuộc sống lý tưởng như bạn mong muốn.

Nhưng để thay đổi bản thân, tận hưởng cuộc sống như mình mong muốn không phải là dễ. Bạn của ngày hôm nay là kết quả của toàn bộ những ngày tháng bạn đã sống. Nếu muốn thay đổi thì bạn thực sự phải rất nỗ lực cố gắng. Kết quả bạn đạt được tỷ lệ thuận với công sức bạn bỏ ra.

VÙNG TRÌ TRỆ

Để đạt được những thành công khác nhau, bạn phải biến thành những người khác nhau. Bạn phải thay đổi những mục tiêu và lý tưởng, từ đó phát triển một sự nhận thức mới về bản thân. Theo *luật đối ứng*, thế giới bên ngoài của bạn sẽ phản ánh nội tâm của bạn.

Điều đầu tiên và khó khăn nhất đối với hầu hết mọi người là phải đối diện với chính mình. Trong vô thức, bạn luôn cố gắng duy trì những gì mình đã nói và làm, đó chính là trở ngại của bạn.

“Vùng trì trệ” là một dạng khác của *vùng thỏa mãn*. Định hướng vô thức của bạn có một sức hấp dẫn không thể cưỡng lại được, khiến bạn luôn hành động theo những gì bạn đã làm. Con người thường bất lực trước vấn đề xóa bỏ những định hướng vô thức, vì thế mà hầu hết những kết quả mà mọi người đạt được thường kém xa so với khả

năng thực sự của họ và họ thường bất mãn với cuộc sống của mình.

Vùng trì trệ không tốt mà cũng chẳng xấu. Nó là một cơ chế tự nhiên hình thành trong bạn, nó giống như một “thiết bị chuẩn” giúp bạn tự thực hiện các chức năng của mình trong rất nhiều lĩnh vực khác nhau. Cơ chế này giữ cho bạn ở 98,6°F. Nó duy trì sự cân bằng hóa học trong hàng triệu các tế bào và chi phối hệ thần kinh của bạn. Nó rất cần thiết cho sự cân đối về thể chất của bạn.

Bất cứ khi nào bạn suy nghĩ, nói hay làm một điều gì đó trái ngược với thói quen hiện tại thì vùng trì trệ sẽ nỗ lực kéo bạn trở về vùng thỏa mãn bằng cách gây cho bạn cảm giác khó chịu khi thực hiện những điều trên. Vì bạn luôn chuyển từ trạng thái khó chịu sang trạng thái thoải mái nên bạn có xu hướng trở về với những việc làm khiến bạn dễ chịu, và như thế bạn không chấp nhận những cái mới hay những thử thách.

Điều này là rất bình thường. Tất nhiên là những việc mà mình không quen sẽ làm cho mình bị căng thẳng, ức chế và khó chịu. Ngay cả việc nghĩ đến những điều khác lạ cũng có thể làm con người bị stress. Trên thực tế, việc thoát ra khỏi vùng thỏa mãn có thể làm tổn hại đến thần kinh con người, vì vậy hầu hết mọi người không bao giờ đột phá nếu họ không bị ép phải làm thế.

Nếu bạn bị ép buộc phải thoát ra khỏi vùng thỏa mãn, và thậm chí nếu bạn thấy nó không làm bạn dễ chịu như

trước nữa thì theo thiên hướng tự nhiên, bạn sẽ tái tạo ngay một vùng thỏa mãn mới gần giống với cái cũ.

Nhiều người bị mất việc, mặc dù không thích công việc đó nhưng họ vẫn đi tìm một công việc khác tương tự. Tôi còn nhớ trước đây khi tôi rửa bát thuê cho một khách sạn – một nghề không cao quý, tôi đã bị đuổi việc, nhưng sau đó tôi vẫn tìm kiếm một công việc như thế tại những khách sạn khác.

Bạn cần phải biết cơ chế của vùng thỏa mãn này. Nó là một bản năng tự nhiên giữ bạn trung thành với nếp sống hình thành từ trong quá khứ. Nhưng tất cả những sự tăng trưởng và tiến bộ đều đòi hỏi bạn phải thoát ra được vùng thỏa mãn theo hướng cao hơn và tốt hơn. Sự thành đạt và hạnh phúc chỉ đến với bạn nếu bạn sẵn sàng chấp nhận những cảm giác khó khăn, bất tiện trong quá trình tạo ra một vùng thỏa mãn mới với hiệu quả cao hơn.

Hãy đề phòng với vùng thỏa mãn, với những thói quen cũ, chúng sẽ khiến bạn giậm chân tại chỗ, ngăn cản bạn đến với những thành công lớn mà bạn có khả năng đạt được. Bạn phải tỉnh táo và chủ động chống lại sức hút của vùng thỏa mãn cũ để tiến đến những thành tựu cao hơn.

BẢO THỦ

Cản trở chính thứ hai cho tự tiến bộ là “sự chai cứng của quan điểm sống”. Nó bắt nguồn từ sự sợ hãi, hay chủ

yếu là vùng trì trệ. Bảo thủ là một xu hướng tự nhiên khi bạn quá coi trọng ý kiến của mình, từ đó bạn ra sức bảo vệ nó, không chấp nhận bất kỳ một ý tưởng mới mẻ nào.

Đối lập với bảo thủ là sự linh hoạt, đó là tinh thần sẵn sàng xem xét, lắng nghe ý kiến, quan điểm của người khác.

Một tinh thần linh hoạt là dấu hiệu của một tài năng. Hành động xem xét mọi sự lựa chọn trong từng tình huống cụ thể giúp bạn có thể đón nhận nhiều cơ hội đến với mình hơn. Thay vì cố gắng suy nghĩ để tìm ra sai sót trong những phương án giải quyết, bạn nên tìm hiểu xem trong những ý tưởng khác lạ có điều gì có ích cho mình không.

Phương pháp này rất cần thiết nếu bạn muốn thay đổi suy nghĩ để trở nên tốt hơn. Lý do chủ yếu khiến mọi người không đạt được sự tiến bộ trong cuộc sống là họ suy nghĩ quá khắt khe và cứng nhắc, nhất là về chính họ và những cơ hội đến với họ. Họ cứ day dứt tự hỏi tại sao một điều gì đó sẽ không đến với họ.

Khi bạn thay đổi ngôn ngữ của mình từ “hay là” sang “bằng cách nào”, bạn sẽ tạo được một bước ngoặt trong suy nghĩ. Bạn bắt đầu nghĩ đến việc bằng cách nào có thể đạt được điều mình mong muốn, và bạn nhất định không được chần chừ rằng liệu mình có làm được hay không, khi đó toàn bộ trí lực của bạn sẽ thay đổi. Hãy cố gắng đạt được những điều bạn mong muốn và liên tục tìm ra cách thực hiện những ý tưởng của mình bằng những hành động cụ thể, bạn sẽ thành công.

SỨC MẠNH CỦA TÌNH YÊU

Hầu hết những hành động của chúng ta ngày hôm nay đều nhằm mục đích có được tình yêu hoặc bù đắp lại sự thiếu thốn tình cảm mà hồi bé chúng ta không được hưởng. Mọi sự lựa chọn và những quyết định của bạn đều chịu ảnh hưởng của cảm xúc. Sự tự lý tưởng của bạn, cơ chế chỉ dẫn cho sự tự ý thức và điều chỉnh những hành vi của bạn có thể hiểu là một hình tượng con người mà bạn đang vươn tới, một người luôn giành được tình yêu và sự kính trọng của những người bạn quan tâm. Lòng tự trọng, mà tiến sĩ Nathaniel Branden gọi là “danh dự với bản thân”, chịu ảnh hưởng rất lớn bởi mức độ đáng yêu và đáng trân trọng mà bạn dành cho chính mình.

Có nhiều trở ngại tâm lý bắt nguồn từ sự “chối bỏ tình cảm”. Cá tính của bạn phần lớn được hình thành bởi tình cảm mà bạn nhận được trong suốt thời thơ ấu. Tất cả những gì thuộc về bạn hôm nay – mục tiêu, ước mơ và những ràng buộc của bạn – đều ảnh hưởng bởi sức mạnh của tình yêu.

Trên thực tế, khi bạn cần và mong muốn có được tình yêu của ai đó, những ý kiến của họ sẽ tác động rất lớn đến bạn. Khi bắt đầu một quá trình lập lại hệ ý thức cho mình, chắc chắn tất cả những gì bạn làm sẽ gắn với việc tăng tình yêu và lòng kính trọng mà bạn dành cho bản thân. Chỉ có cách đó bạn mới không ngừng thúc đẩy nỗ lực cố gắng để trở thành một người phù hợp với năng lực thực sự của bản thân.

Vậy bạn cần nhất tình yêu và sự kính trọng của ai? Bạn phải làm gì và phải trở thành người như thế nào để những người đó yêu quý và tôn trọng bạn? Đó là những vấn đề cốt lõi để có được một cuộc sống hạnh phúc.

SỨC MẠNH CỦA SỰ GỢI MỞ

Yếu tố thứ hai ảnh hưởng đến suy nghĩ và cảm xúc của bạn là sức mạnh của lời đề nghị. Bộ não đa năng của bạn chịu tác động của tất cả những gì diễn ra xung quanh và ở bên trong con người bạn. Mọi trường gợi mở của bạn có một tác động rộng lớn đến tất cả những gì thuộc về bạn và những sự kiện xảy đến với bạn. Bất kỳ một sự thay đổi nào về thể chất, tinh thần và tình cảm của bạn đều có thể thay đổi cách suy nghĩ, cách cảm nhận, hành động nhất thời và ảnh hưởng đến thành quả của bạn.

Sự thay đổi về nhiệt độ, độ ồn sẽ ảnh hưởng đến bạn. Bạn cũng có thể ngay lập tức chịu tác động của những cuộc đối thoại hay đối chất với người khác. Một lời nhận xét không tốt có thể làm bạn mất không cả một ngày. Một tin tốt lành nho nhỏ cũng có thể làm bạn vui vẻ, sáng khoái hàng giờ.

Nếu bạn không kiểm soát tốt thì những gợi mở đó sẽ có xu hướng trở nên tiêu cực. Trên đài, báo, tivi đầy rẫy những tin giạt không tốt. Hầu hết những cuộc đối thoại đều chứa những lời soi mói, phàn nàn và chỉ trích. Mọi người thường có thói quen suy nghĩ và nói năng không mấy thiện cảm.

Chìa khóa giúp bạn lập trình cho não bộ là hãy kiểm soát môi trường gợi mở của mình một cách có hệ thống, có chủ đích. Như thế bạn có thể tạo ra một thế giới trí tuệ tích cực, phù hợp với con người và cuộc sống theo đúng ý muốn của mình. Việc kiểm soát môi trường gợi mở xung quanh đòi hỏi bạn cần lên danh sách những thành phần trong “thực đơn tinh thần” của bạn để phục vụ cho một tương lai xác định.

Ngoài ra, đó là những quy luật về tinh thần mà bạn cần phải hiểu để tái lập hệ tư tưởng một cách có hiệu quả, từ đó thay đổi tương lai của bạn. Đó là *quy luật về thói quen, quy luật về thực hành, quy luật về cảm xúc*. Những quy luật đó chứa đựng những câu hỏi, kèm theo những câu trả lời về thành công, hạnh phúc, chúng sẽ chỉ ra những giải pháp mà bạn đang kiếm tìm.

QUY LUẬT CỦA THÓI QUEN

Hầu như tất cả những điều bạn làm đều do thói quen. Cách nói, cách làm việc, cách chỉ đạo, suy nghĩ, cách giao thiệp với người khác, rồi cách tiêu tiền, cách làm việc với những người quan trọng nhất đối với bạn, tất cả đều là thói quen. Những hành vi của bạn trong mọi mặt của cuộc sống đều dựa trên sự tích lũy những trải nghiệm từ khi bạn còn bé. Có đến 95% những hành động và phản ứng của bạn là vô thức, nó là những phản xạ tự nhiên của bạn đối với môi trường sống.

Chính những thói quen cản trở bạn trong quá trình biến đổi thành con người lý tưởng. Cách suy nghĩ theo lối mòn, cách cảm nhận, cách nói chuyện và ứng xử theo thói quen thường là những rào cản giữa bạn của ngày hôm nay với con người bạn mong muốn trở thành. Chúng khiến bạn “giậm chân tại chỗ”.

Quy luật của thói quen là một quy luật tinh thần cực kỳ quan trọng. Nó giải thích về vùng thỏa mãn, về thành công và thất bại cũng như bất kỳ một nguyên tắc riêng lẻ nào khác. Nó giống hệt như quy luật vật lý đầu tiên của Newton về chuyển động, theo quy luật này cơ thể đang được nghỉ ngơi có xu hướng giữ nguyên trạng thái nghỉ ngơi đó, còn một cơ thể đang vận động thì có xu hướng giữ ở trạng thái vận động đó, trừ khi có ngoại lực tác động.

Những suy nghĩ và hành vi của bạn dựa trên cùng một nguyên tắc. Nếu không có một ngoại lực nào tác động hoặc bạn không quyết định một cách rõ ràng rằng mình phải làm một điều mới mẻ thì bạn sẽ mãi thực hiện những công việc giống nhau.

Bạn sẽ làm mãi một công việc, có mối quan hệ với những người quen, ăn mãi một loại thực phẩm, đi làm trên một con đường quen thuộc, vẫn mãi những thú tiêu khiển cũ, xem những kênh truyền hình cũ, đọc những quyển sách giống nhau và sống một cuộc sống nhàm chán.

Thói quen chỉ có lợi khi nó phục vụ bạn, tức là những hiệu quả của nó giúp cuộc sống của bạn phong phú hơn, tốt

hơn. Nếu những thói quen ngăn cản bạn đến với niềm vui, hạnh phúc thì bạn cần phải sửa hoặc xóa bỏ chúng.

Có những người có thói quen đến muộn hoặc hoàn thành công việc không đúng thời gian được giao, nhưng những người thành đạt là những người luôn đúng giờ và đáng tin cậy. Mọi người có thể tin tưởng ở họ. Những người thành đạt luôn giữ đúng lời hứa. Họ tôn trọng thời gian của người khác nên không bao giờ làm phiền người khác.

Tuy nhiên, những thói quen nguy hiểm nhất là những thói quen nằm trong nếp nghĩ. Bởi vì trên thực tế, bạn tạo ra cho cuộc đời mình bất kỳ điều gì bạn luôn nghĩ đến, những suy nghĩ tiêu cực hay sự thiếu tự tin sẽ làm tổn thương bạn hơn tất cả những nhân tố khác.

Nếp nghĩ in sâu vào tâm trí bạn là điều thực sự quan trọng. Như Shakespeare đã viết: “Chẳng có gì là tốt hay xấu, tất cả do chính những suy nghĩ tạo nên”. Bạn sống trong thế giới tinh thần của mình. Xung quanh bạn không có điều gì thực sự ý nghĩa ngoài những suy nghĩ của bạn về nó. Nếu thay đổi nếp nghĩ, bạn sẽ thay đổi cuộc đời mình.

Thành công hay thất bại, hạnh phúc hay bất hạnh, tất cả đều là kết quả của thói quen, của những cách thức tự nhiên mà bạn phản ứng và tác động vào những sự việc đang diễn ra xung quanh bạn. Một trong những việc khó khăn nhất mà bạn phải làm là thay đổi thói quen không còn phù hợp bằng những mục tiêu cao cả hơn, đó là một trong những công việc cần thiết để bạn nâng cao chất

lượng cuộc sống của mình. Khi bạn chưa phải là một người hoàn hảo, và nếu bạn muốn mình phát triển hơn nữa, thì ngày hôm nay bạn phải chịu đựng những thói quen mà bạn cần vứt bỏ. Hãy nhớ rằng, bạn dễ dàng hình thành một thói quen xấu, nhưng chịu đựng nó thì khó, còn thói quen tốt thì khó hình thành, nhưng sống với nó thì dễ. Nghề nghiệp của bạn tạo nên những thói quen tốt, hãy để những thói quen đó chỉ dẫn cho bạn.

QUY LUẬT VỀ SỰ THỰC HÀNH

May mắn là tất cả các thói quen đều phải học, và do đó ta có thể không học một số thói quen. Ngày nay, ở bất kỳ góc độ nào thì bạn đều là kết quả của sự tự điều chỉnh. Bạn được đào tạo hoặc tự đào tạo thành một con người như bây giờ và đạt được những gì bạn đang có. Quá trình đào tạo bắt đầu trước khi bạn nhận thức được điều gì đang diễn ra, bạn của ngày hôm nay là kết quả của quá trình đào tạo trong nhiều năm.

Nhưng nếu *muốn*, bạn có thể thay đổi quá trình đó. Quy luật về sự thực hành phát biểu rằng, bất kỳ suy nghĩ hay hành động nào được thực hiện lặp đi lặp lại thường xuyên thì đến một lúc nào đó sẽ trở thành một thói quen mới. Bạn có thể phát triển bất kỳ thói quen nào mà bạn đang mong muốn hoặc cho rằng nó là cần thiết. Bạn có thể trở thành một con người theo đúng lý tưởng của mình nếu tự rèn luyện theo những suy nghĩ và hành động phù

hợp với những lý tưởng mới hơn, cao đẹp hơn, khi thời gian đủ dài thì chúng sẽ trở thành những thói quen mới. Đó chính là cách bạn biến thành một con người mới, một người có giá trị cao hơn.

Bởi vì thế giới bên ngoài của bạn phản ánh thế giới nội tâm của bạn nên khi bạn bắt đầu phát triển những suy nghĩ tích cực, có tính xây dựng hơn và hành động theo chúng thì con người cũng như môi trường xung quanh bạn sẽ bắt đầu thay đổi, và đôi khi chúng thay đổi theo chiều hướng đặc biệt nhất, bất ngờ nhất.

Một người bạn của tôi bị dính líu vào một vụ kiện tội tệt. Anh ấy càng tức giận thì phía bên kia càng quyết liệt gây khó khăn cho các luật sư của mình.

Cuối cùng anh bắt đầu nghĩ khác đi. Anh cố gắng vứt bỏ vụ kiện ra khỏi tâm trí, tỏ ra độ lượng với phía bên kia. Khi vấn đề nảy sinh thì anh ấy tự thoát ra khỏi bế tắc và không khó chịu nữa. Anh ấy bỏ qua chuyện đó.

Sau khi anh ấy thay đổi quan điểm của mình về vụ kiện được vài ngày, phía bên kia đã gọi điện và xin lỗi anh ấy vì những hiểu nhầm và khó chịu mà họ gây ra, đồng thời họ cũng đề xuất một giải pháp hợp lý hơn.

Chủ tịch mới của một công ty làm ăn phát đạt mới được nhậm chức nghe nói rằng, một trong những ủy viên quản trị của công ty đang chơi trò chơi chính trị, người đó đang cố ý thao túng con người và hoạt động của công ty, tạo cho mình một địa vị mà anh ta không đáng có.

Ông chủ tịch mới đó suýt đuổi người ủy viên đó đi,

nhưng cuối cùng đã quyết định thay đổi suy nghĩ của mình. Ông ta cố gắng hiểu những hành vi của vị ủy viên bằng con mắt thiện chí hơn. Ông ta đã kiểm tra những hành động của vị ủy viên dựa trên quan điểm anh ta.

Sau đó ông ngạc nhiên nhận ra, vị ủy viên kia là một người dễ hiểu, ông đánh giá cao triển vọng của anh ta. Ông nhận thấy anh ta rất có năng lực, đồng thời không kình địch với ai, cũng không cản trở gì mình. Mỗi quan hệ giữa hai người ngay lập tức tốt hơn và ông chủ tịch cũng bắt đầu suy nghĩ tốt về vị ủy viên đó.

Khả năng của bạn kiểm soát tâm trí bạn, điểm khởi đầu của con đường dẫn đến tự do, hạnh phúc và sự tự thể hiện là khi bạn bắt đầu có những suy nghĩ về những kết quả mong muốn.

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

QUY LUẬT VỀ CẢM XÚC

Cảm xúc của bạn tiếp thêm sinh lực cho những ý nghĩ. Bạn càng cảm nhận về một điều gì đó mạnh mẽ thì ý nghĩ đó càng có tác dụng hơn và bạn càng nhanh chóng đạt được kết quả mình mong muốn. Cảm xúc cũng giống như một dòng điện hay một ngọn lửa, có thể tích cực hoặc tiêu cực, tất cả phụ thuộc vào cách bạn sử dụng nó.

Quy luật về cảm xúc phát biểu rằng, 100% quyết định và hành động tiếp đó của bạn đều dựa vào cảm xúc. Nếu bạn không phải là người nhạy cảm thì vẫn có 90% quyết định của bạn là do cảm tính, chỉ có 10% là có tính logic.

Còn nếu bạn *hoàn toàn* nhạy cảm thì tất cả những hành động của bạn đều do cảm tính.

Trước khi hiểu được điều này, tôi luôn cho rằng mình suy nghĩ logic, thực tế và có ý thức trong mọi tình huống khác nhau. Nhưng khi hiểu về *quy luật của cảm xúc* thì tôi nhận ra rằng, tôi thực sự là nô lệ của cảm xúc, nhất là khi tôi không suy nghĩ gì đến cảm xúc của mình trong một quyết định hay tình huống cụ thể nào đó thì chính những cảm xúc của tôi lại vô hình điều khiển tôi.

Đây là điểm mấu chốt. Chỉ có hai loại cảm xúc chính: Khát vọng và sợ hãi. Hầu hết những gì bạn làm và không làm đều phụ thuộc vào một trong hai cảm xúc trên. Và những việc bạn làm hoặc kiềm chế không làm do sự sợ hãi nhiều hơn rất nhiều những hành động vì sự *khát khao*.

Bằng hình thức này hay hình thức khác, hầu hết mọi người đều bị kìm hãm bởi sự sợ hãi. Họ sợ sự nghèo đói và thất bại. Họ sợ bị chỉ trích và phản đối. Họ sợ bị ốm yếu. Họ sợ bị lợi dụng. Trên tất cả, họ sợ bị thất bại và bị đẩy đến một cuộc sống “phẳng lặng và tuyệt vọng”, vì nỗi sợ đó, họ không chịu chấp nhận mạo hiểm để vượt bỏ nó. Hầu hết chúng ta đều sống theo cách này.

Càng khao khát hay sợ hãi điều gì đó thì bạn càng lôi cuốn nó vào cuộc đời bạn. Nếu một ý nghĩ mà không có một cảm xúc đằng sau thì nó chẳng có sức mạnh gì để ảnh hưởng đến bạn. Còn nếu một cảm xúc mà không có suy nghĩ thì chỉ dẫn đến thất bại và bất hạnh. Nhưng khi bạn có một ý nghĩ rõ ràng, tích cực hoặc tiêu cực, kèm

theo một cảm xúc mãnh liệt, có thể là sợ hãi hoặc khao khát, bạn sẽ tận dụng những quy luật tinh thần khác nhau và bắt đầu lôi kéo bất cứ điều gì giúp bạn đạt được mục đích của mình.

Đó là lý do tại sao bạn cần phải luôn luôn nghĩ đến những ước muốn của mình và xóa bỏ những nỗi e sợ liên quan đến nó. Những người vui vẻ, năng động nhận ra được sức mạnh trong những ý nghĩ của bản thân, họ sẽ tập trung hết sức vào việc làm cho chúng trở nên tích cực và tốt đẹp hơn. Tinh thần của bạn có sức mạnh rất lớn, bạn cần phải điều chỉnh một cách cứng rắn, có như thế nó mới dẫn hướng cho bạn đi đúng con đường bạn mong muốn, nếu không bạn sẽ ngày càng xa rời những khát khao của mình.

Thay đổi sự tự ý thức không phải là điều dễ dàng. Nó thậm chí có thể là việc khó khăn nhất trong đời bạn. Và cũng là một việc ý nghĩa nhất. Nhưng nó không chỉ đơn giản là vấn đề về sự lựa chọn. Một khi đã quyết định làm một điều gì đó quan trọng và có ý nghĩa để đạt được những lý tưởng của mình, bạn nhất định phải bắt tay ngay vào làm việc để thay đổi tính cách và trí lực của mình.

BA ĐIỀU KIỆN QUAN TRỌNG CHO SỰ THAY ĐỔI

Để phát triển một sự tự ý thức mới phải tuân theo 3 yêu cầu. Chúng là những chìa khóa giúp bạn đổi hướng cuộc đời mình.

Thứ nhất, bạn phải mong muốn điều đó một cách chân thành. Bạn phải thực sự muốn mình trở thành một con người hoàn toàn tích cực và phát triển hết tiềm năng của bản thân. Bạn phải có một khát khao mãnh liệt cháy bỏng.

Điểm khởi đầu của sự thay đổi, của sự thực hiện một việc gì đó mới mẻ và tốt đẹp hơn chính là khát vọng, nhưng khát vọng lại là một phạm trù cá nhân. Bạn không thể mong muốn một điều gì cho một ai đó được, cũng như bạn không thể đặt ra mục tiêu cho người khác. Vấn đề không phải là không thay đổi được, mà vấn đề là con người có muốn thay đổi hay không, họ có khát khao điều đó không.

Điều đó giống như câu hỏi: “Để thay đổi một người, cần phải có bao nhiêu chuyên gia tâm thần học?”. Và câu trả lời là: “Chỉ có duy nhất một, nhưng vấn đề là người đó phải thực sự muốn thay đổi”.

Điểm khởi đầu để bạn trở thành một con người mới tốt đẹp hơn là khi bạn cảm nhận rằng, sự thay đổi là cần thiết, bạn ao ước như vậy. Sự thay đổi mục tiêu, hình thành một tính cách mới phải phù hợp với giá trị, lý tưởng và hình tượng về con người của bạn.

Thứ hai, bạn phải *sẵn sàng* thay đổi. Nhiều người nói họ muốn thay đổi, nhưng trong sâu thẳm trái tim, họ không thực sự sẵn sàng từ bỏ lối sống cũ cùng tất cả những gì đang diễn ra với họ, giống như một người muốn được khỏe mạnh nhưng lại không chịu bỏ thuốc.

Bạn phải sẵn sàng từ bỏ con người cũ để làm mới mình. Bạn phải sẵn sàng chấm dứt làm một số việc nào

đó để phù hợp với con người mới của bạn. Bạn phải vượt qua cả hai trở ngại là *vùng trì trệ* và *bảo thủ*, những thuộc tính của vùng thoả mãn và suy nghĩ cứng nhắc.

Thứ ba, bạn phải *sẵn sàng cố gắng hết sức mình*. Bạn phải kiên trì, bền bỉ trong một thời gian dài, ngay cả khi bạn chưa có tiến bộ. Mục tiêu của bạn là tạo ra một sự phát triển cơ bản trong dài hạn. Để trở thành một con người mới phải mất nhiều năm. Bạn phải sẵn sàng làm việc cực nhọc.

SỨC MẠNH TINH THẦN TRONG 21 NGÀY

Chương trình Quan điểm tích cực (PMA) trong 21 ngày là một trong những cách hiệu quả nhất giúp bạn thay đổi cách suy nghĩ và định hướng cho tương lai. Trong vòng 21 ngày, ngày nào cũng vậy, bạn luôn suy nghĩ, hành động và nói về những mục tiêu bạn muốn đạt được, đến hình ảnh con người bạn muốn vươn tới.

Bạn cần phải tuân theo chương trình này vì 2 lý do. Thứ nhất, sau khoảng 14 đến 21 ngày, bạn sẽ hình thành và phát triển một nếp nghĩ mới, nó tạo ra trên não bạn một “rãnh thần kinh”, giống như đường đi của một con bò trên bãi cỏ. Có những lúc bạn nhận thấy những sự thay đổi rõ ràng nào đó trong bản thân và đạt được những thành quả nhanh hơn. Nhưng thông thường để hình thành, thay đổi hay xóa bỏ một thói quen thì có thể phải mất cả cuộc đời.

Lý do thứ hai bạn cần phải thực hành những phương pháp trong 21 ngày vì như vậy bạn sẽ học được tính kiên trì, bền bỉ.

Điều tuyệt vời nhất trong sự tự ý thức là trạng thái không ngừng tiến bộ. Bạn luôn luôn tiến hóa, trưởng thành và phát triển theo định hướng của những suy nghĩ trội hơn. Nếu bạn thay đổi những ý nghĩ trội đó về bản thân trong một khoảng thời gian bất kỳ nào đó thì sự tự ý thức và niềm tin của bạn cũng sẽ bắt đầu thay đổi và phát triển theo chiều hướng đó.

Lý do khiến sự tự nhận thức của hầu hết mọi người không thay đổi đáng kể là vì ngày qua ngày, tháng qua tháng họ luôn nghĩ về những sự việc giống nhau, theo các cách giống nhau. William James đã viết: “Nếu ngày hôm nay giống ngày hôm qua thì quá khứ của bạn sẽ tái sinh và trở thành tương lai của bạn”.

Nhưng khi bạn đặt ra cho mình những mục tiêu to lớn và hấp dẫn, bạn xây dựng hình ảnh một con người tốt đẹp cho bản thân, hàng ngày bạn nghĩ về chúng, dồn hết tâm trí để điều khiển con người mình phát triển theo hướng đó thì đến một lúc nào đó bạn sẽ được mãn nguyện.

BẢY CÁCH ĐỂ ĐIỀU KHIỂN CUỘC SỐNG TINH THẦN

Có một loạt những hành động bạn có thể làm để lấp đầy tâm trí với những tác động tích cực, không ngừng

thúc giục mình phát triển với những gợi mở phù hợp với con người lý tưởng trong bạn.

Hãy nghĩ về bản thân như thể bạn đang là con người lý tưởng, với những phẩm chất mà bạn có thể sẽ có. Hãy tưởng tượng ra cuộc sống, gia đình, công việc, sức khỏe và các chuẩn mực sống mà bạn mong muốn. Hãy cho phép mình được mơ mộng viễn vông, được hưởng thụ những ngày tháng trong mơ và được tận hưởng cảm giác thành công. Hoạt động này là dấu hiệu đầu tiên của một hướng đi mới đang được hình thành trong cỗ máy tiềm thức của bạn.

1. Sự mừng tượng



Hành động đầu tiên là sự mừng tượng. Đây có thể là kỹ thuật hiệu quả nhất cho sự thay đổi nhận thức về bản thân mà con người có. Và những hình ảnh tưởng tượng của bạn sẽ trở thành sự thật. Chúng làm cho những khát vọng của bạn mạnh mẽ hơn và lòng tin của bạn trở nên sâu sắc. Chúng làm tăng thêm sức mạnh tiềm ẩn trong bạn và tạo cho bạn một đức tính kiên trì, bền bỉ. Chúng thực sự có mãnh lực ghê gớm.

Sự tưởng tượng có 4 yếu tố. Bất kỳ một yếu tố nào trong đó được tăng lên sẽ thúc đẩy bạn tạo ra những giá trị vật chất tương ứng với bức tranh tinh thần của bạn.

Yếu tố thứ nhất là tần số. Đó là mức độ thường xuyên của bạn khi hình dung ra một tương lai cụ thể, hình dung ra những mục tiêu và hành vi của bản thân, điều này có ảnh hưởng rất lớn đến suy nghĩ, cảm nhận

và hành động hiện tại của bạn. Những ai làm được những điều khác thường luôn khát vọng thành công. Lúc nào họ cũng chỉ suy nghĩ về mục tiêu mà họ đã đặt ra. Họ liên tục tưởng tượng về tương lai lý tưởng của họ, giống như chuẩn bị một “slide” trong não. Trên thực tế, mức độ thường xuyên trong việc hình dung ra tương lai không chỉ cho bạn biết bạn mong đợi nó như thế nào mà hình ảnh tương lai đó còn in đậm trong bạn, làm cho khát vọng và niềm tin của bạn càng mạnh mẽ hơn, càng có khả năng đạt được hơn.

Yếu tố thứ hai là sự hình dung rõ ràng, tức là mức độ rõ nét của những sự vật trong hình ảnh mà bạn tưởng tượng ra. Khát vọng của bạn càng rõ ràng và mạnh mẽ thì bạn càng nhanh chóng đạt được kết quả như mong muốn.

Bạn vẫn thường nghĩ về một điều gì đó mình mong đợi. Ban đầu những ý nghĩ đó còn mơ hồ, nhưng khi bạn nghĩ về nó nhiều hơn và thu lượm được thêm thông tin về nó thì hình ảnh về nó trong tâm trí bạn sẽ ngày càng rõ ràng hơn. Cuối cùng, khi bạn nhắm mắt mà vẫn nhìn thấy nó một cách rõ nét, thì khi đó nó đã được cụ thể hóa và vật chất hóa trong thế giới của bạn. Đó cũng chính là con đường dẫn đến thành công.

Những người thành đạt luôn hiểu rõ những gì họ muốn, và tất nhiên hình ảnh về thành công trong tâm trí họ rất rõ ràng, cụ thể. Những người hay gặp thất bại thường không chắc chắn về những điều họ muốn và những việc họ làm. Những hình ảnh tưởng tượng của họ

rất mơ hồ, chúng không đủ sức để thúc đẩy, hoạt hóa bất kỳ một quy luật tinh thần nào khác của họ và như thế họ chẳng làm được gì.

Yếu tố thứ ba là xúc cảm mãnh liệt về hình ảnh.

Nó thể hiện mức độ cảm xúc bạn dồn vào những hình ảnh mà bạn tưởng tượng ra. Khi bạn khát khao một điều gì đó mãnh liệt, khi bạn cảm thấy hào hứng và say mê với những mục tiêu của mình, hoặc khi bạn có một niềm tin tưởng sâu sắc rằng mình sẽ đạt được mục tiêu đó thì thành công sẽ nhanh chóng đến với bạn hơn. Dồn nhiều tình cảm vào những hình ảnh tưởng tượng sẽ giống như bạn tăng tốc thúc đẩy những tiềm năng của chính mình. Đó là lý do tại sao Ralph Waldo Emerson đã nói: “Nếu không có niềm say mê thì sẽ chẳng đạt được điều gì vĩ đại”.

Ngược lại, những người hay thất bại thường không có mục đích rõ ràng và không hào hứng với những việc họ làm hoặc những nơi họ đến. Suy nghĩ bi quan khiến họ làm việc không tích cực. Họ có xu hướng bị động và chấp nhận hiện tại hơn là phấn đấu tích cực.

Yếu tố thứ tư là quá trình (thời gian). Đó là khoảng thời gian bạn lưu giữ hình ảnh về điều mà bạn mong đợi trong trí nhớ. Quá trình tưởng tượng về hình ảnh tương lai càng kéo dài thì tương lai càng nhanh đến với bạn. Bạn hãy xây dựng những hình ảnh cụ thể theo mong muốn của bạn bất cứ lúc nào có thể, sau đó không ngừng nhìn thẳng vào chúng cho đến khi trí óc của bạn có thể điều khiển được. Khi đó ý thức của bạn sẽ nhanh

chóng thay đổi phù hợp với những mệnh lệnh mới trong tiềm thức của bạn.

Khi kết hợp các yếu tố: *tần số, sự rõ ràng, cảm xúc và thời gian* vào sự tưởng tượng, bạn đã *tự nạp năng lượng và thúc đẩy* mọi hoạt động để tiến đến hình ảnh đó. Như thế bạn sẽ giải mã được những sức mạnh tiềm ẩn trong bạn để đi đến thành công, đồng thời có thể khơi dậy những nguồn lực giúp bạn thực hiện những công việc vượt xa những gì bạn đã từng làm.

Hầu hết những người thành đạt đều phát triển khả năng này, thông qua thực hành, họ hình dung ra con người và công việc lý tưởng của họ một cách rõ ràng và sinh động. Vì sự thể hiện bên ngoài luôn phù hợp với hình ảnh nội tâm nên nếu bạn tự nhận thấy mình là người cha, người mẹ, người vợ (chồng) tốt, là ông chủ hay nhân viên bán hàng giỏi, có nghĩa là bạn sẽ *cảm thấy* thoải mái hơn, tự tin hơn và thấy mình có năng lực trong vai trò đó hơn. Còn nếu bạn cảm thấy mình lúng túng, vụng về trong một công việc nào đó thì bạn sẽ trở nên căng thẳng, khó chịu.

CÁCH ÁP DỤNG VÀO THỰC TẾ

Hầu hết mọi người đều sợ phải nói trước đám đông hay đứng trước nhiều khán giả. Nếu bạn cũng có nỗi sợ này, bạn có thể vượt qua nó bằng cách sử dụng các kỹ thuật lập trình trong óc với những tưởng tượng sống động.

Đầu tiên, bạn bắt đầu nghĩ xem cuộc đời sẽ thay đổi như thế nào nếu bạn trở thành một người có tài phát biểu trước công chúng. Bạn nghĩ xem mình sẽ tự tin như thế nào, mọi người sẽ kính trọng và ngưỡng mộ mình ra sao khi mình có những bài phát biểu tuyệt vời. Bạn sẽ tưởng tượng rất rõ ràng hình ảnh mình đang nói trước một đám đông khán giả. Ví dụ như bạn hình dung lại thỉnh thoảng bạn vẫn nói chuyện với bạn bè, người thân trong gia đình, hoặc trong một bữa tiệc. Hãy tự cho mình được thoải mái và vui vẻ. Lấy lại cảm giác bình tĩnh, tự tin và hãnh diện khi tưởng tượng ra những hình ảnh thành công đó.

Mỗi lần nghĩ đến cảnh bạn đang nói trước đám đông, hãy nhớ lại những ý nghĩ tích cực, chủ động đó, bạn sẽ thấy bình tĩnh, dễ chịu, tự tin, còn mọi người sẽ đóng góp ý kiến một cách đầy thiện chí, họ sẽ động viên và cảm thông cho bạn.

Để thúc đẩy quá trình biến đổi sự tự nhận thức về bản thân, bạn nên mua sách viết về vấn đề phát biểu trước công chúng, khi đọc chúng bạn sẽ thấy mình giống như nhân vật mà tác giả đang miêu tả. Có thể bạn nghe một chương trình trên đài hướng dẫn cách chuẩn bị và tổ chức một cuộc nói chuyện với nhiều người, chương trình đó sẽ chỉ cho bạn cách mở đầu, thực hiện phần chính và kết thúc cuộc nói chuyện. Khi bạn tham gia vào một cuộc họp hay hội thảo, bạn có thể quan sát người khác phát biểu, rồi tưởng tượng ra mình cũng đang đứng phát biểu trước

nhiều người. Thời gian qua đi, dần dần nỗi sợ hãi, e ngại sẽ biến mất, bạn càng mong muốn được phát biểu hơn.

Quá trình này có hiệu quả không? Chắc chắn là có. Nó có tác dụng với hơn 3 triệu thành viên của Toastmaster International từ khi tổ chức này được thành lập vào năm 1923.

Phương pháp Toastmaster được xây dựng cho những người sợ nói chuyện trước đám đông, sợ thể hiện mình hay thậm chí ngại đứng dậy phát biểu trong một cuộc họp, tất cả những cái đó cản trở sự nghiệp của họ.

Trong một cuộc gặp mặt của Toastmaster, tất cả mọi người đều có cơ hội để đứng dậy và nói, chỉ cần một vài giây. Những người khác lắng nghe và cũng muốn có thể đứng dậy nói. Họ động viên và khuyến khích lẫn nhau. Khi các thành viên về nhà, họ có một sự hình dung tích cực về kinh nghiệm phát biểu trước đám đông. Sau mỗi cuộc gặp gỡ, hình ảnh đó càng đậm nét.

Sau đây là một phát hiện đáng chú ý: Tiềm thức của bạn không thể phân biệt được giữa trải nghiệm thực tế với một hình ảnh tưởng tượng rõ ràng và mạnh mẽ. Mỗi lần trong tâm trí bạn hồi tưởng hay nhớ lại và trải nghiệm một sự kiện nào đó thì tiềm thức của bạn cũng chấp nhận và cất trữ nó như thể sự kiện đó thực sự đã xảy ra nhiều lần với bạn.

Có nghĩa là, nếu một sự việc tích cực xảy ra với bạn, và bạn nghĩ đi nghĩ lại về nó, thì bạn thực sự đang lập trình cho mình để tái diễn lại sự việc đó. Hoặc nếu bạn chưa có

một trải nghiệm tích cực tốt đẹp nào thì bạn có thể tưởng tượng ra hoặc tạo ra một hình ảnh trong óc và đào sâu suy nghĩ về nó. Tiềm thức của bạn sẽ không biết được hình ảnh đó đã được tạo ra từ thực tế hay chỉ là tưởng tượng.

Nhưng sự hình dung, tưởng tượng cũng có những ảnh hưởng tiêu cực. Nếu một việc không tốt xảy đến với bạn, và được in đậm trong tâm trí bạn thì nó sẽ tước bỏ mọi động lực của bạn, khiến bạn trở nên yếu đuối. Vì vậy hãy lựa chọn những ý nghĩ và những hình ảnh thật cẩn thận.

Nếu bạn có những ấn tượng *tốt* khi phát biểu trước đám đông khán giả đầy thiện chí thì bạn có thể nhớ lại và hồi tưởng những cảm giác mỗi khi bạn nghĩ đến việc phát biểu trước đám đông một lần nữa. Quá trình hồi tưởng giúp bạn tự lập cho mình sự tự tin và khả năng giao tiếp xuất sắc trong tương lai.

Nếu bạn thấy mình thiếu tự tin trong một tình huống nào đó, hãy hủy bỏ ý nghĩ tiêu cực đó bằng cách hình dung rằng mình đang bình tĩnh, tự tin và thoải mái. Bất kỳ lúc nào bạn cảm thấy căng thẳng khi gặp nhiều người, hãy thay thế nó bằng một trải nghiệm tích cực. Nỗi sợ hãi của bạn sẽ dần giảm đi và biến mất.

Hãy dùng những hình ảnh tưởng tượng về một cuộc sống lý tưởng để lấp đầy tâm trí bất cứ khi nào bạn có cơ hội. Một cách để làm điều này là bạn hãy vẽ một poster về hình ảnh của bạn hay một bức tranh về mục tiêu quan trọng nhất của bạn. Sau đó hãy cắt những tấm ảnh, những tiêu đề và lời trích dẫn của các báo hay tạp

chí rồi dán vào poster đó của bạn. Hãy tạo ra một hình ảnh đại diện thật mạnh mẽ bao gồm cách yếu tố tượng trưng cho thành công của bạn.

Hàng ngày hãy dành thời gian để đứng trước poster, nhìn ngắm nó, để nó *chìm đắm* trong tiềm thức của bạn. Hãy in sâu những trải nghiệm thành công vào từng lĩnh vực quan trọng trong cuộc sống. Hãy nhớ và hồi tưởng về chúng một cách mạnh mẽ. Ví dụ, nếu bạn là người bán hàng, bạn sẽ có những lần bán hàng thành công và nghĩ về điều này càng nhiều càng tốt. Mỗi lần in sâu một trải nghiệm thành công, tiềm thức của bạn sẽ ghi nhận nó như thể bạn chưa bao giờ thành công đến vậy.

Bằng cách tưởng tượng như trên, bạn có thể khiến cho tiềm thức của mình liên tục lặp lại và ghi dấu những thành công. Nó sẽ giúp bạn có được ngôn ngữ, hành động và cảm xúc phù hợp với hình ảnh của sự thành công mà bạn đã cung cấp.

Một sai lầm của hầu hết mọi người là họ luôn ghi nhớ những thất bại của mình. Sau đó, khi gặp phải tình huống tương tự, họ lại cảm thấy căng thẳng và lo lắng.

Tất cả những sự tiến bộ bạn đạt được trong cuộc sống bắt đầu từ sự tiến bộ trong suy nghĩ. Hình ảnh tưởng tượng khởi động cho những suy nghĩ, cảm giác, ngôn ngữ và hành động. Sự tưởng tượng tiếp sức cho tất cả những quy luật tinh thần, lôi cuốn con người và các nguồn lực vào cuộc sống của bạn, giúp bạn biến ước mơ của mình thành hiện thực.

2. Sự quả quyết

Kỹ thuật lập trình trí óc thứ hai là sự quyết tâm. Sự quyết tâm dựa trên “3P”. Đó là, *Tích cực (Positive)*, *Hiện tại (Present tense)* và *Cá tính (Personal)*. Sự quả quyết là những mệnh lệnh mạnh mẽ từ trung ương thần kinh có ý thức đến tiềm thức của bạn. Chúng đề lên những thông tin cũ và in sâu những thông tin mới.

Bạn khẳng định “Tôi yêu bản thân mình” thể hiện tính tích cực, sự tồn tại và tính cá nhân. Khi liên tục nhắc lại điều đó là bạn thừa nhận một sự mô tả chắc chắn về hiện thực mà bạn đang mong ước. Bạn bắt đầu cảm thấy hưng phấn với tất cả những gì mình làm. Sự khẳng định đó sẽ đề lên những thông tin cũ trong đầu bạn.

Khi có những sự khẳng định, tiềm năng của bạn sẽ là vô hạn. Những lời khẳng định mạnh mẽ, đầy cảm xúc và có sức thuyết phục khi được nhắc lại nhiều lần sẽ ngay lập tức làm tính cách thay đổi. Bạn sẽ sống nhiệt huyết hơn, dũng cảm hơn và kiểm soát được những cảm xúc của mình.

Những gì bạn nói và tin tưởng là một trong những tác động lớn nhất đến tiềm thức. Ví dụ, những lời khẳng định như: “Tôi có thể làm được điều đó” hay “Tôi kiếm được X đồng mỗi năm” hoặc “Tôi nặng Y kg”, sẽ tạo ra những biến đổi dài lâu trong sự tự ý thức và trong những kết quả bạn đạt được.

Tất cả những thay đổi từ trong ra ngoài đều bắt đầu

từ sự tự ý thức. Tiềm thức của bạn là một khái niệm bình thường và mệnh lệnh của nó càng đơn giản thì sức ảnh hưởng của nó đến cách suy nghĩ càng lớn. Ví dụ, tôi thường có một lời khẳng định mạnh mẽ để điều chỉnh trí óc tôi, đó là: “Trong mọi hoàn cảnh, tôi tin rằng luôn có những kết quả hoàn hảo”. Lời khẳng định đó giúp tôi cảm thấy bình tĩnh, tự tin và thoải mái giải quyết mọi khó khăn. Đó là một bài thuốc tuyệt vời để giải trừ mọi lo lắng.

Hiện tại luôn đơn giản và rõ ràng. Tiềm thức của bạn chỉ phản ứng với những loại mệnh lệnh, những lời khẳng định, hay những sự tưởng tượng được hiện diện bởi “hiện tại”, như thể mục tiêu đó, phẩm cách đó đang tồn tại.

Ví dụ, thay vì nói rằng: “Tôi sẽ không hút thuốc nữa” (đây là câu nói mang hàm ý tương lai), bạn nên khẳng định: “Tôi không hút thuốc”. Đây là cách “nói trước về sự thật”. Là cách bạn thuyết phục tiềm thức của mình điều chỉnh theo những mong muốn đã tồn tại. Tiềm thức của bạn sẽ tạo ra những thay đổi cần thiết, hợp mong muốn rồi thể hiện ra bên ngoài một cách trùng khớp.

3. Phát biểu bằng lời nói

Kỹ thuật thứ ba là sự phát biểu thành lời, đó là sự khẳng định được nói ra với người khác hoặc với chính mình khi bạn đứng trước gương. Bạn hãy đứng trước gương và nói rõ ràng, súc tích rằng: “Tôi có thể làm được!”, đó là cách hiệu quả giúp bạn tự tin đương đầu với thử thách. Bất

kỳ điều gì bạn nói to với một lòng nhiệt thành và có sức thuyết phục đều có hiệu quả gấp đôi so với những lời khẳng định lặng lẽ bên trong.

Khi bạn khẳng định với mọi người rằng bạn có khả năng và sẽ làm một việc gì đó, điều này sẽ tác động rất lớn vào những ý nghĩ và những hành động của bạn. Những đội chơi thể thao thường sử dụng phương pháp này để chuẩn bị tâm lý trước một trận đấu nào đó. Họ hát và cổ vũ lẫn nhau trước khi vào cuộc chơi.

Hãy thực hiện những cuộc đối thoại phù hợp với những gì bạn thực sự muốn xảy ra. Đừng nói đến nỗi sợ hãi và lo lắng. Bạn hãy nói những điều tích cực và lạc quan. Hãy vui vẻ lên. Bạn sẽ ngạc nhiên thấy mình cảm thấy thoải mái, tự tin hơn khi những lời lẽ của mình đều lạc quan, vui vẻ và hướng tới thành công.

4. Vào vai của mình

Kỹ thuật thứ tư là cách bạn đi đứng, nói năng và hành động như thể bạn đúng là con người lý tưởng của mình. Hãy hành động như thể bạn đã đạt được mục đích bạn đã đề ra cho chính mình. Hãy cư xử như thể mọi người đều thừa nhận và tôn trọng bạn. Sức mạnh của kỹ thuật này được giải thích bởi *quy luật về sự nghịch đảo*.

Quy luật này phát biểu rằng, khi bạn cảm thấy vui vẻ, lạc quan thì bạn sẽ có những hành động và cách ứng xử phù hợp với cảm giác đó. Nếu bạn không cảm thấy lạc

quan, nhưng bằng mọi cách bạn vẫn tỏ ra vui vẻ, nhiệt tình, *thì cách cư xử tích cực đó của bạn sẽ tạo ra những cảm giác tích cực và vui vẻ mới, cũng giống như những ý nghĩ vui vẻ tạo ra những hành động vui vẻ. Suy nghĩ và hành động có thể đối nghịch nhau.*

Tuy nhiên bạn khó có thể “đóng kịch” vui vẻ, hạnh phúc trong vòng hơn 5, 6 phút. Nhưng có một cách để buộc mình phải như vậy, đó là “Cứ đóng giả cho đến khi nào điều đó trở thành sự thật”. Hãy cứ hành động một cách tích cực, lạc quan và đầy nhiệt huyết, bạn sẽ nhanh chóng cảm thấy thực sự vui vẻ và hưng phấn trong lòng.

Nguyên nhân là vì, tại một thời điểm nào đó bạn không thể kiểm soát được những cảm xúc của mình thì bạn vẫn có thể điều khiển được những hành động của mình. Và nếu bạn kiểm soát được hành động của mình, theo *quy luật về sự nghịch đảo*, bạn sẽ tạo ra một trạng thái cảm xúc mới như bạn mong muốn.

Sử dụng kỹ thuật này bạn có thể chủ động tạo ra cho mình những phẩm chất trí tuệ của người thành đạt. Bạn có thể hành động có chủ tâm, có sự can đảm, tự tin, có năng lực và thông minh. Bạn có thể làm ra vẻ như mình đã có một trong những phẩm chất đó, đến một lúc nào đó bạn sẽ ngạc nhiên thấy rằng mình thực sự có những phẩm chất tốt đẹp ấy. Mọi người sẽ sớm thừa nhận vai trò của bạn và cư xử với bạn như thể bạn đúng là con người như mong muốn.

5. Trau dồi trí tuệ

Kỹ thuật thứ năm là bạn phải liên tục trau dồi những từ ngữ và hình ảnh phù hợp với hướng đi của mình. Hãy đọc sách, báo, tạp chí về sự phát triển con người và sự nghiệp. Hãy lắng nghe những chương trình giáo dục qua băng cassette hoặc qua video. Hãy tham gia các cuộc hội thảo, các bài giảng hay các khóa học thêm giúp thúc đẩy sự tự phát triển những khung thói quen suy nghĩ mới.

Càng đọc, nghe, xem và học hỏi nhiều về một vấn đề nào đó, bạn sẽ càng cảm thấy tự tin và có năng lực trong lĩnh vực đó. Nếu bạn là nhà quản lý và đang không ngừng học hỏi để quản lý tốt hơn, hiệu quả hơn, bạn sẽ thường xuyên nhìn nhận bản thân mình và nghĩ rằng mình đang ngày càng thành công trong chuyên môn. Nếu bạn là người bán hàng và đang liên tục thu lượm những thông tin, những ý kiến giúp bạn làm việc tốt hơn thì bạn sẽ cảm thấy tự tin hơn vào khả năng của mình, từ đó làm việc hiệu quả hơn. Khi nâng cao hiểu biết, bạn cũng sẽ nâng cao được thành quả của mình.

6. Hãy giao thiệp với những người sống tích cực

Kỹ thuật thứ sáu là hãy quan hệ với những người tốt. Hãy cộng tác với những người luôn chiến thắng. Thà bay cùng một con đại bàng còn hơn đào bới cùng một con gà. Những người xung quanh có ảnh hưởng gợi mở mạnh mẽ đến bạn, có thể tốt hoặc xấu, vì thế bạn cần phải thật

cẩn thận khi chọn lựa những người mà bạn gặp gỡ, cộng tác.

Tiến sĩ David McClelland của trường Đại học Havard, sau 25 năm nghiên cứu đã nhận thấy, sự lựa chọn một “nhóm người quan hệ” tiêu cực sẽ khiến số phận một người gắn chặt với sự thất bại. “Nhóm người quan hệ” của bạn là những người mà bạn làm việc cùng, giao thiệp, sống cùng và bạn có liên quan đến họ trong một cộng đồng nào đó qua những hoạt động phi công việc. Giống như một con tắc kè hoa, bạn sẽ chấp nhận và làm theo những quan điểm, hành vi và ý kiến của những người mà bạn có quan hệ mật thiết nhất.

Khi gặp những người mới sống lạc quan, bạn thường phải chấm dứt mối quan hệ với lớp người cũ, nhất là những người sống tiêu cực, vì họ sẽ gây những ảnh hưởng xấu tới bạn.

Sống trong những mối quan hệ xấu chỉ làm tiêu tan tiềm năng về thành công và hạnh phúc của bạn. Không có một sự ảnh hưởng gợi mở nào mạnh mẽ hơn những người xung quanh bạn. Hãy thật cẩn trọng khi lựa chọn.

7. Truyền đạt cho người khác

Kỹ thuật thứ 7 để tiếp thu những ý kiến trên là bạn phải truyền đạt cho người khác những gì bạn đang học hỏi được. Bạn sẽ thực hiện theo đúng những gì bạn giảng. Bạn truyền đạt cho người khác những kiến thức bạn có. Khi bạn cố gắng phát biểu và giải thích một khái niệm

mới cho một ai đó để giúp họ hiểu về nó thì cũng là lúc tự bạn hấp thụ nó sâu sắc hơn. Trên thực tế, bạn chỉ thực sự hiểu về một điều gì đó ở mức độ có thể truyền đạt lại cho người khác để họ hiểu và ứng dụng vào cuộc sống của họ.

Phát triển một thói quen suy nghĩ hay hành động mới mẻ, tích cực không dễ dàng. Nó đòi hỏi một sự chú tâm liên tục. Bạn phải mạnh dạn khởi đầu những thói quen mới. Đừng bao giờ chấp nhận một ngoại lệ nào cho đến khi những thói quen mới đã được in sâu trong óc. Nếu bạn cứ xê dịch nó thì nó sẽ không thể ghi dấu sâu sắc trong tâm trí bạn. Công việc của bạn là phải tập trung hết sức vào định hướng của mình, vào những mục tiêu nổi trội và vào hình ảnh con người lý tưởng mà bạn sẽ biến đổi thành.

Bất cứ điều gì bạn thân liên tục nghĩ đến, bạn có thể có nó. Hãy quên đi quá khứ. Hiện tại – đó là cách bạn nhìn nhận bản thân, cách bạn nói về bản thân và cách bạn hành động ngày hôm nay, chính hiện tại mới thực sự tạo ra tương lai của bạn.

Nếu ngày hôm nay bạn nhìn nhận mình như con người bạn mong ước và bạn hành động theo con người tuyệt vời nhất bạn có thể tưởng tượng ra, thì những ý nghĩ và mục tiêu nổi trội sẽ cụ thể hóa và vật chất hóa hiện thực của bạn. Bạn sẽ biến đổi theo đúng như những gì bạn nghĩ đến nhiều nhất.

Bài tập thực hành

Chọn một khung thói quen tích cực hoặc một hành vi để phát triển, trong vòng 21 ngày bạn hãy tự rèn luyện bản thân để suy nghĩ, hình dung, khẳng định, phát ngôn và hành động theo phong cách phù hợp với thói quen mới đó.

Cho dù mục tiêu, hoài bão của bạn là gì, hãy nghĩ và nói về nó như thể bạn đã đạt được nó. Hãy nghĩ xem bạn thực hiện nó bằng cách nào. Nếu có thể, bạn hãy hành động như thể nó đã trở thành hiện thực. Ít nhất bạn hãy cư xử như thể việc đạt được mục tiêu là chuyện bình thường.

Điều quan trọng để những phương pháp trên hiệu quả với bạn là bạn phải thể hiện mình ở một lĩnh vực cụ thể nào đó, miễn là bạn có thể phát triển một thói quen quan trọng hay một quan điểm về sự tự lựa chọn. Khi đã chứng minh được bản thân, bạn sẽ tự tin và thấy mình có sức thuyết phục, từ đó bạn sẽ thay đổi hay thực hiện bất kỳ mục tiêu nào đề ra cho chính mình. Thay vì ước ao và chờ đợi, bạn sẽ nhận ra rằng khả năng của bạn là vô hạn.

CHƯƠNG 4

SUY NGHĨ CHỈ ĐẠO

Thế giới bên ngoài của bạn tương ứng với thế giới nội tâm. Những sự việc xảy đến với bạn phụ thuộc rất lớn vào những gì diễn ra bên trong bạn. Trải nghiệm bên ngoài của bạn là tấm gương phản chiếu những hệ suy nghĩ bên trong. Qua thời gian, bạn sẽ tạo ra một hệ tư tưởng phù hợp với niềm tin trong thâm tâm bạn về bản thân và về những điều bạn có thể làm được.

Khi lần lượt đọc những quyển sách viết về những người nổi tiếng, tôi suy ngẫm về tiểu sử và tự truyện của họ. Và tôi đã thực sự ấn tượng về sợi chỉ xuyên suốt trong tư tưởng của họ. Họ dường như đều phát triển một niềm tin bất diệt về khả năng vượt qua thử thách để đạt được những thành công lớn.

Niềm tin ấy đã tiếp thêm sức mạnh cho họ. Họ thực hiện những điều khác thường, vượt qua khó khăn lớn và bất chấp những tiên đoán của mọi người xung quanh.

Khi học xong và bắt đầu bươn chải từ nghề này sang nghề khác, tôi chẳng có hoài bão hay mục tiêu quan trọng nào. Cũng giống như mọi người, tôi trôi vào một kiểu “phản ứng dễ sai khiến”. Việc gì tôi cũng nhận làm ngay.

Tôi chơi với tất cả những người tôi gặp. Tôi không đặt ra kế hoạch cho cuộc đời mình, thay vào đó tôi chỉ phản ứng lại với môi trường sống xung quanh để đáp ứng các nhu cầu về vật chất và tinh thần.

Tôi cho rằng “cái gì cũng sẵn có”. Một cách vô thức, tôi chấp nhận tất cả những gì tôi biết và những gì tôi làm để nâng cao giới hạn về khả năng của mình. Tôi cho rằng điều tốt nhất tôi có thể làm là phản ứng lanh lợi và tích cực để hạn chế những sai sót.

Tôi đã nghiên cứu về tâm lý học, tôn giáo và siêu hình học, chúng đề cập đến vấn đề tiềm thức, nhưng khi đó tôi chẳng hiểu gì về nó và cũng không có ý định ứng dụng nó vào đời sống của mình. Đến khi đi sâu tìm hiểu về vai trò của các quy luật tinh thần trong việc chi phối hành vi và quyết định thành quả của con người, tôi nhận ra, có một thước đo sự thành công tiềm ẩn mà tôi chưa ý thức được.

Tôi hiểu được tầm quan trọng của sự tự ý thức và học được rằng, tất cả những việc chúng ta làm đều do sự quyết định của hệ thống niềm tin bên trong chúng ta, tôi cảm thấy mình đang tiến gần đến một tổ hợp có thể mở được cánh cửa tinh thần.

Sau đó tôi hiểu được ý nghĩ của tiềm năng con người. Nếu bạn và tôi mới chỉ đang sử dụng 10% hoặc có thể là ít hơn 10% tiềm năng đã đạt được hiệu quả và thành công, thì 90% còn lại hoặc nhiều hơn thế chắc chắn sẽ chứa đựng những sức mạnh to lớn mà chúng ta chưa khai thác được.

Tiềm thức của bạn có sức mạnh ghê gớm. Nếu bạn sử dụng nó hợp lý, nó có thể giúp bạn nhanh chóng hoàn thành mục tiêu và khát vọng của mình. Bạn có thể sử dụng tiềm thức phục vụ cho mục đích sáng tạo hoặc phá hủy, trong sáng hoặc đen tối. Bạn có thể trở thành ông hoàng, bà chúa hoặc một người nghèo túng, tất cả phụ thuộc vào cách bạn sử dụng suy nghĩ tiềm thức của mình. Để phát huy hết tiềm năng, bạn phải học cách tiếp cận và sử dụng nó để phục vụ cho những mục tiêu sáng suốt và có tính xây dựng.

Khi còn làm nghề rửa bát đĩa, tôi cho rằng cách duy nhất để tôi kiếm được nhiều tiền hơn là làm việc lâu hơn và rửa nhiều bát đĩa hơn. Cuối cùng tôi nhận ra, ý nghĩ này chỉ dẫn bạn đến ngõ cụt. Tôi đã tìm thấy câu trả lời, đó là phải làm việc “thông minh hơn”, để đạt được mục tiêu phải sử dụng trí tuệ nhiều hơn.

Những người thành đạt là những người học được cách tạo ra sự hòa hợp trong ý thức và tiềm thức để có khả năng đạt được nhiều điều họ muốn nhanh hơn mà ít phải dùng sức lực hơn. Phát hiện này đã thay đổi trọng tâm cố gắng và định hướng cuộc đời của tôi.

HAI TRÍ ÓC TRONG MỘT

Đây là một mô hình đơn giản giúp bạn hình dung ra ý nghĩ tiềm thức của mình, các hoạt động của tiềm thức, cách kiểm soát chức năng của tiềm thức, và những gì tiềm thức tạo ra cho cuộc sống của bạn.

Hãy tưởng tượng có hai quả bóng va vào nhau, một quả bóng golf và một quả bóng rổ, quả bóng golf ở trên. Bức tranh này thể hiện sức mạnh tương đối giữa khả năng ý thức với tiềm thức của bạn, trong đó quả bóng rổ tượng trưng cho tiềm thức. Hai trí óc có quan hệ mật thiết với nhau nhưng lại hoạt động ở những lĩnh vực riêng rẽ.

Theo thuật ngữ máy tính thì ý thức của bạn là người lập trình, nhập vào các dữ liệu, giống như một người điều khiển máy tính, nhờ đó mới có được những suy nghĩ. Tiềm thức là phần cứng của máy tính, là khuôn khổ để các dữ liệu hoạt động, còn sự tự ý thức là chương trình phần mềm quyết định những điều bạn tạo ra cho cuộc sống của mình. Chúng có quan hệ phụ thuộc lẫn nhau và có vai trò quan trọng trong cuộc sống của bạn.

HỆ Ý THỨC

Hệ ý thức là mục tiêu hoặc suy nghĩ của bạn. Nó không có bộ nhớ, tại một thời điểm nó chỉ chứa một ý nghĩ. Hệ này có 4 chức năng quan trọng:

Phân biệt những thông tin thu nhận được. Đó là những thông tin bạn nhận được thông qua 6 giác quan: nhìn, nghe, ngửi, nếm, sờ và cảm nhận.

Hệ ý thức của bạn luôn luôn quan sát và phân loại những điều xảy ra xung quanh bạn. Để hình dung, hãy tưởng tượng bạn đang đi trên một vỉa hè và quyết định

qua đường. Bạn dừng lại bên lề đường. Bạn nghe thấy tiếng rú của một động cơ xe ô tô. Bạn lập tức quay lại và nhìn về hướng đi của chiếc xe đó để nhận biết tiếng động xem nó phát ra từ đâu. Đó là chức năng thứ nhất.

Chức năng thứ hai của hệ ý thức là chức năng *so sánh*. Thông tin về chiếc ô tô bạn vừa nhìn và nghe thấy ngay lập tức được truyền đến tiềm thức của bạn. Ở đó nó được so sánh với tất cả những thông tin và trải nghiệm có liên quan đến ô tô đang chuyển động được cất trữ trong đầu bạn.

Ngược lại, nếu chiếc xe vẫn cứ lao thẳng với vận tốc lớn và ở rất gần thì bạn sẽ nhận ngay được tín hiệu “nguy hiểm” và lập tức dừng lại.

Chức năng thứ ba là chức năng *phân tích*, và tiếp nối sự phân tích là chức năng *quyết định*.

Các chức năng của hệ ý thức giống như máy tính hệ nhị phân, thực hiện hai công việc: Trong mọi sự lựa chọn và quyết định, nó chỉ chấp nhận hoặc từ chối thông tin đầu vào. Tại một thời điểm, nó chỉ có thể xử lý một ý nghĩ, khẳng định hoặc phủ định, “có” hoặc “không”. Nó liên tục sắp xếp và phân loại những ấn tượng và quyết định xem cái nào phù hợp với bạn, cái nào không.

Trong cuốn sách *Tìm kiếm sự phi thường*, nhà toán học Peter Ouspensky đã tính được rằng, tiềm thức hoạt động nhanh gấp 3000 lần so với ý thức.

Ý thức của bạn hoạt động giống như thuyền trưởng của một con tàu viễn dương quan sát mặt biển qua kính viễn vọng. Và chỉ có ông ta mới nhìn được. Các thủy thủ

cũng có thể nhìn thấy những gì ông ta thấy, nhưng chỉ có những hiểu biết của ông ta mới có thể đánh giá được tình hình mặt biển.

Tất cả những gì ông ta thấy, cảm nhận và quyết định ngay lập tức được tiếp âm cho toàn bộ con tàu và cả đoàn thủy thủ sẽ hành động theo chỉ dẫn của ông ta.

Bạn thường cảm thấy khả năng của mình hạn chế, ngay cả đối với những điều bạn có thể làm được, bởi vì bạn nhận định là mình “bị kiểm soát”. Bạn thường tự thuyết phục mình rằng, để đạt được những kết quả tốt hơn thì phải “cố gắng hơn”. Nhưng đó hoàn toàn không phải là câu trả lời.

Cách làm giúp bạn thực sự nâng cao cuộc sống của mình là tăng cường sử dụng *ý nghĩ chỉ đạo*, sức mạnh tiềm thức. Để làm được điều này, bạn cần phải biết công việc và cơ chế hoạt động của tiềm thức.

Ý NGHĨ TIỀM THỨC CỦA BẠN

Ý nghĩ tiềm thức của bạn giống như một ngân hàng ký ức vĩ đại. Dung lượng của nó gần như vô hạn. Nó liên tục và mãi mãi cất trữ những sự kiện xảy đến với bạn. Bộ nhớ vô thức là sự hồi tưởng có ý thức của bạn.

Chức năng của tiềm thức là *cất trữ và khôi phục thông tin*. Nó bảo đảm những phản ứng của bạn trùng khít với những gì bạn đã lập trình trong óc. Tiềm thức của bạn khiến những điều bạn nói và làm ăn khớp vào một khung ý nghĩ phù hợp với sự tự ý thức của bạn.

Tiềm thức của bạn mang tính chủ quan. Nó không nghĩ hay suy luận độc lập mà chỉ đơn giản là tuân theo những mệnh lệnh nhận được từ ý thức.

Tất cả các thói quen suy nghĩ và hành động của bạn đều được cất trữ trong tiềm thức. Tiềm thức hoạt động giống như một con quay hồi chuyển hoặc một con lắc, nó duy trì bạn trong trạng thái cân bằng.

Mỗi lần thử làm một điều gì đó mới mẻ, bạn có thể cảm nhận rằng tiềm thức của bạn đang lôi kéo bạn trở về vùng thỏa mãn. Thậm chí ý nghĩ về một sự đột phá cũng làm bạn cảm thấy khó chịu và căng thẳng.

Xin một công việc mới, thi lại lấy bằng lái xe sau vài năm, gọi điện cho một khách hàng mới, chấp nhận một sự phân công mới khó khăn hơn, hay tiếp cận với một người khác giới, cảm giác lo lắng, vụng về – tất cả đều là những ví dụ về cảm giác của bạn khi ra khỏi vùng thỏa mãn.

Điểm khác biệt chủ yếu giữa những người tài giỏi và những người bình thường là những người tài giỏi luôn tìm cách thoát ra khỏi vùng thỏa mãn. Họ nhận thức rất rõ ràng rằng, dù ở lĩnh vực nào thì vùng thỏa mãn sẽ nhanh chóng trở thành một vật cản, tính tự mãn là kẻ thù nguy hiểm nhất của sự sáng tạo và những cơ hội trong tương lai.

Để trưởng thành và thoát ra khỏi vùng thỏa mãn, bạn phải sẵn sàng chấp nhận cảm giác lúng túng và khó chịu khi lần đầu tiên thực hiện một việc gì đó. Cho dù bạn làm tốt hay không tốt, hãy cứ làm như thế cho đến

khi bạn phát triển được một vùng thỏa mãn mới ở mức độ cao hơn.

Cho dù ở lĩnh vực bán hàng, quản lý, thể thao hay trong những mối quan hệ cá nhân, nếu bạn không sẵn sàng đối diện với cảm giác vụng về lóng ngóng ban đầu thì bạn sẽ bị mắc kẹt ở một mức độ thấp. Thử thách lớn nhất của bạn là sự giải phóng cách suy nghĩ và hành động theo lối mòn.

Dưới đây là 3 quy luật bổ sung giúp bạn lý giải về bản thân và cách mà mọi việc xảy đến.

QUY LUẬT VỀ HOẠT ĐỘNG CỦA TIỀM THỨC

Quy luật này phát biểu rằng, bất kỳ ý tưởng hay ý nghĩ nào mà bạn cho là đúng sẽ được chấp nhận trong tiềm thức. Tiềm thức của bạn ngay lập tức bắt đầu làm việc để biến ý nghĩ đó thành hiện thực.

Tiềm thức của bạn là trung tâm của *quy luật về sự hấp dẫn*, nó gửi đi những rung động của não và năng lượng của ý nghĩ. Khi bạn bắt đầu tin tưởng về một điều gì đó đến với mình thì tiềm thức của bạn bắt đầu phát ra năng lượng lôi cuốn con người và môi trường xung quanh bạn hòa hợp với những ý nghĩ nổi trội mới mẻ của bạn.

Tiềm thức của bạn điều chỉnh những thông tin từ môi trường bên ngoài thông qua những giác quan. Nó kích thích bạn chú ý đến bất kỳ thông tin nào mà bạn cho là

114 « QUYẾT TÂM - THÀNH CÔNG SẼ TỚI

quan trọng. Bạn càng dành nhiều tình cảm cho nó thì tiềm thức càng nhanh chóng thúc giục bạn hành động để biến nó thành sự thật.

Ví dụ, nếu bạn quyết định mua một chiếc xe ô tô thể thao màu đỏ, bạn sẽ bắt đầu chú ý đến những chiếc xe thể thao đỏ mọi lúc mọi nơi. Nếu bạn dự định ra nước ngoài, bạn sẽ bắt đầu đọc báo, tìm kiếm thông tin và tranh ảnh về những nơi bạn sẽ đến. Tiềm thức của bạn sẽ hoạt động để làm bạn chú ý đến tất cả những gì giúp bạn thực hiện mong muốn của mình.

Khi bạn bắt đầu nghĩ đến một mục tiêu mới, tiềm thức của bạn coi những ý nghĩ mới này của bạn như là những mệnh lệnh. Nó bắt đầu điều chỉnh lời lẽ và hành động của bạn để bạn đạt được mục tiêu. Bạn bắt đầu nói và làm đúng việc, đúng lúc để có thể tiến gần đến mục tiêu.

Khi bạn thay đổi sự tự ý thức và niềm tin về khả năng của mình, niềm tin của bạn sẽ tạo ra những cảm giác thoải mái hơn, tự tin hơn theo đúng con người mà bạn đang muốn trở thành. Bạn sẽ tạo ra một vùng thỏa mãn mới (có cấp độ thể hiện cá nhân) tốt hơn và cao hơn.

QUY LUẬT VỀ SỰ TẬP TRUNG

Quy luật của sự tập trung phát biểu rằng, tất cả những điều bạn chăm chú và lặp lại trong suy nghĩ sẽ phát triển. Bạn càng nghĩ về một điều gì đó thì nó càng nhanh trở thành một phần cuộc sống của bạn.

Quy luật này giải thích cho rất nhiều thành công và hầu hết những thất bại. Nó diễn giải cho *luật nhân quả*. Nó nói rằng bạn không thể nghĩ về một thứ và nhận được một thứ khác. Những người thành đạt, hạnh phúc là những người đã phát triển khả năng của họ để tập trung hết sức vào một việc và sống với nó cho đến khi nó hoàn thành. Họ rèn giũa mình chỉ nghĩ và nói về những điều họ muốn, xóa bỏ những điều họ không muốn.

Ralph Waldo Emerson đã nói: “Một người sẽ biến đổi theo những gì anh ta nghĩ đến nhiều nhất”. Người tài giỏi luôn chăm chỉ canh giữ cánh cửa trí tuệ. Họ duy trì sự tập trung vào những điều thực sự quan trọng với bản thân. Họ day dứt với những khát vọng tương lai và không chấp nhận bất kỳ một nỗi sợ hay nghi ngại nào. Kết quả là họ dường như làm được những điều phi thường, trong khi những người bình thường khác chỉ biết sống qua ngày.

Khi bắt đầu hào hứng với việc phát triển bản thân, tôi đọc và làm quá nhiều thứ. Tôi phân tán năng lượng của mình. Tôi bận rộn và hoạt động quá mức. Tôi tích cực tự tin vào nhiều khả năng và thất vọng về những người khác. Tôi giống như một chiếc xe ô tô chạy lung tung từ bên này sang bên khác và cuối cùng thì lao vào rãnh.

Rút cuộc tôi đã học được rằng, “nhiều là ít”. Tôi hiểu *quy luật của sự tập trung* có một sức mạnh rất lớn và tôi không thể làm nhiều việc cùng một lúc, tập trung vào từng việc một sẽ tốt hơn.

Tôi cắt giảm dần công việc. Tôi chỉ làm một hoặc hai

116 « QUYẾT TÂM - THÀNH CÔNG SẼ TỚI

việc quan trọng nhất. Đặc biệt, tôi rèn luyện cho mình suy nghĩ, tập trung nói về điều duy nhất mà tôi thực sự mong muốn.

Đây là một bài kiểm tra cho bạn: Mỗi ngày hãy xem bạn có thể nghĩ và nói như thế nào về điều bạn muốn. Quyết tâm không để cho những cuộc đối thoại của bạn tồn tại tiêu cực, nghi ngại, sợ hãi hay chỉ trích. Tự rèn luyện cho mình cách nói chuyện vui vẻ, lạc quan về mọi người, về môi trường xung quanh bạn.

QUY LUẬT VỀ SỰ THAY THẾ

Đây là một trong những quy luật tinh thần quan trọng nhất. Nó là phần mở rộng *quy luật của sự kiểm soát*. Nó phát biểu rằng, ý thức của bạn có thể nắm giữ một ý nghĩ tại một thời điểm, và bạn có thể thay thế nó bằng một ý nghĩ khác. Nguyên lý “ô ạt” cho phép bạn chủ định thay thế một ý nghĩ tiêu cực bằng một ý nghĩ tích cực. Làm như vậy bạn sẽ kiểm soát được cảm xúc của mình. Quy luật này là chìa khóa của hạnh phúc, của hệ quan điểm tích cực và của sự giải phóng cá nhân. Nó có thể thay đổi những mối quan hệ, những câu chuyện và những ý nghĩ trong ý thức của bạn.

Bằng cách sử dụng *quy luật của sự thay thế*, bạn có thể xóa bỏ bất kỳ một ý nghĩ tiêu cực hay sợ hãi nào đang cản trở mình. Bạn có thể chủ động thay vào đó một ý nghĩ tích cực.

Phương pháp điều khiển tinh thần hiệu quả này là cách giúp bạn điềm tĩnh và bình yên. Bất cứ khi nào gặp phải một tình huống khiến mình buồn phiền, bạn hãy *chọn* một điều gì đó để nghĩ đến và kích thích bạn, như các mục tiêu của bạn chẳng hạn.

Khi sử dụng *quy luật của sự thay thế* để thay đổi ý nghĩ từ tiêu cực sang tích cực, cách nhanh nhất là bạn đừng nói và nghĩ đến *khó khăn* mà hãy nghĩ và nói đến *giải pháp*. Tập trung ý nghĩ vào những gì có thể làm trong tương lai, đừng nghĩ về quá khứ.

Nghĩ về giải pháp vốn đã là một ý nghĩ tích cực. Khi bạn nghĩ về những điều mình có khả năng *làm* được, những hành động sẽ thực hiện và thôi day dứt về những chuyện đã xảy ra, tâm trí bạn sẽ trở nên bình lặng và sáng rõ. Hoặc bạn hãy nghĩ về ai đó bạn quan tâm hay kỳ nghỉ sắp tới... Mục tiêu của bạn là tìm ra cách để giữ cho tâm trí cân bằng bằng cách thay thế những ý nghĩ tiêu cực bởi những ý nghĩ tích cực một cách có ý thức.

Bất cứ lúc nào bạn gặp phải điều khiến mình cảm thấy buồn chán, hãy vô hiệu hóa cảm giác đó bằng câu nói: “Tôi yêu bản thân tôi!”.

Mỗi lần bạn nói như vậy, và đặc biệt khi bạn nói ra điều đó một cách hào hứng và thuyết phục, thì tiềm thức của bạn sẽ ghi nhận câu nói như một mệnh lệnh. Sau đó tiềm thức sẽ hoạt động để gạt đi và hủy bỏ tất cả các thông điệp trước đây, những thông điệp không phù hợp với sự quý trọng bản thân và làm giảm năng lực của bạn.

Có nhiều học viên của chúng tôi đã thực hiện quá trình thay đổi cá tính bằng cách đơn giản là nhắc lại câu nói: “Tôi yêu bản thân tôi!” 50 đến 100 lần mỗi ngày. Bạn sẽ cảm thấy dễ chịu và tự tin về mình.

THÚC ĐẨY HOẠT ĐỘNG CỦA TIỀM THỨC

Trong chương ba chúng ta đã đề cập đến phương pháp phát triển sự tự ý thức và cách kiểm soát sự tiến hóa của cá nhân bằng cách liên tục nạp vào trí óc những thông điệp, những dữ liệu đầu vào gắn liền với con người lý tưởng mà bạn mong muốn trở thành.

Những phương pháp như *hình dung, khẳng định, khẳng định bằng lời, “đóng kịch”, quan hệ với những người giỏi giang, nuôi dưỡng tâm trí bằng những loại sách, báo, tạp chí thích hợp* đã được thử nghiệm và được chứng minh là thay đổi được cách suy nghĩ của bạn về khả năng của mình.

Những kỹ thuật lập trình trí óc đó giống như những lệnh bạn sử dụng khi điều khiển một chiếc máy vi tính. Chúng rất dễ hiểu và hiệu quả, giúp bạn đạt được mục tiêu nhanh hơn bất kỳ cách nào khác. Chúng không thể thiếu cho sự phát triển tính cách và tính chuyên nghiệp của bạn.

Nhưng chỉ thế thôi thì chưa đủ. Những phương pháp trên chỉ là những “mệnh lệnh cơ bản”. Ngoài ra vẫn có những phương pháp khác hiệu quả hơn. Vẫn có những

“hiệu lệnh đặc biệt” giúp bạn gia tốc cho quá trình tạo ra thành quả, vẫn có hàng loạt những kỹ thuật đặc biệt bạn có thể sử dụng để tăng tốc cho tiến trình tái lập tiềm thức. Những kỹ thuật này giúp bạn có thể thay đổi sự tự ý thức và quan điểm của bạn với một tốc độ đáng ngạc nhiên. Và vì thế giới bên ngoài của bạn sẽ nhanh chóng phản ánh thế giới nội tâm mới, bạn có thể ngay lập tức nhận ra sự thay đổi trong thành quả thực tế của mình.

Để áp dụng những kỹ thuật trên một cách hiệu quả, bạn cần phải có khát khao cháy bỏng cho sự phát triển cá nhân. Bạn cần khả năng để kỳ vọng, và để duy trì sự kiên nhẫn, tự tin, bạn phải hiểu rằng tất cả những nỗ lực của bạn sẽ được tích lũy để cuối cùng có được những tài sản và những phần thưởng mong ước.

downloaadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

PHÁT HIỆN VỀ TIỀM THỨC

Vào năm 1895, tại Geneva, tiến sĩ Emile Coué đã tạo ra bước tiến vĩ đại đầu tiên trong lĩnh vực phát triển con người và thu được kết quả, tốc độ trung bình một bệnh nhân hồi phục ở phòng khám của ông nhanh gấp 5 lần so với bất kỳ một phòng khám hay bệnh viện tương tự nào khác ở châu Âu lúc đó. Kỹ thuật của ông rất đơn giản, ông chỉ đơn thuần dạy cho những bệnh nhân của mình nói rằng: “Hàng ngày, tôi cảm thấy khỏe hơn, khỏe hơn về mọi mặt”.

Các bác sỹ và y tá sẽ chào đón mỗi bệnh nhân bằng

cách nói: “Mỗi ngày, xét trên mọi mặt, trông bạn khỏe và tươi tỉnh hơn rồi đấy”. Đơn giản nhưng cách này đã tạo ra những điều kỳ diệu, nó chữa lành và hồi phục các vết thương từ nặng đến nhẹ.

Tiến sĩ người Đức, Johannes Shulz đã tiếp bước thành công của tiến sĩ Coué, ông có một công trình nghiên cứu về những phương pháp thúc đẩy quá trình chữa bệnh. Tiến sĩ Shulz là một nhà tâm lý học, ông tìm ra những biện pháp giúp con người vượt qua suy sụp, rối loạn thần kinh, sự lo lắng và những trạng thái tinh thần khác. Ông phát hiện ra, những người càng *thoải mái* với bản thân và nói: “Hàng ngày, tôi cảm thấy khỏe hơn, khỏe hơn về mọi mặt” thì họ sẽ bình phục nhanh hơn.

Cuối cùng tiến sĩ Shulz đã thực hiện và phát triển một quá trình gọi là “tự điều hòa”. Ông phát hiện ra rằng, nếu bạn sử dụng một quá trình có hệ thống để giải trí cho các bệnh nhân, sau đó khuyến khích họ mừng tượng và tin chắc vào những điều tốt đẹp, những thông điệp mới này sẽ được truyền thẳng đến tiềm thức của họ, và khi tiềm thức chấp nhận chúng thì sức khỏe thể chất cũng như tinh thần của bệnh nhân sẽ tiến triển nhanh.

Sau vài năm, phương pháp “tự điều hòa” đã được áp dụng rộng rãi khắp châu Âu. Ngày nay, phương pháp này đã đạt đến độ tinh vi, được ứng dụng để giải quyết nhiều vấn đề, từ những căn bệnh rối loạn tinh thần đến lĩnh vực kinh doanh, phát biểu trước công chúng và rèn luyện thể thao.

Một trong những lý do khiến phương pháp này có hiệu quả là chúng sử dụng một quy luật tinh thần cực kỳ quan trọng, đó là *quy luật của sự thư giãn*. Quy luật này phát biểu rằng, “trong tất cả các hoạt động trí não, hãy cố gắng đánh bại chính nó”.

Kỹ thuật này dựa trên một ứng dụng khác của *Quy luật về sự thuận nghịch*. Bạn hãy nhớ lại ứng dụng thứ nhất của quy luật này. Nội dung của nó là cảm giác tạo ra hành động và hành động lại sinh ra cảm giác. Bạn có thể biến hành động theo cách của mình thành cảm giác, sau đó cảm giác ấy lại sinh ra những hành động phù hợp với nó. Đây là một hướng cần thiết giúp bạn tiếp cận với ý nghĩ chủ đạo và khơi nguồn các tiềm năng của bản thân.

Ứng dụng thứ hai của *Quy luật về sự thuận nghịch* là một trạng thái mang tính *khách quan*: một thành công thực sự sẽ tạo ra trạng thái vui vẻ, hào hứng mang tính *chủ quan*, sau đó tinh thần sảng khoái này sẽ tạo ra những kết quả khách quan khác.

Nói cách khác, khi vượt qua một khó khăn hay đạt được một mục tiêu nào đó, bạn sẽ có cảm giác hay cảm xúc hưng phấn và có thể lưu giữ trạng thái này, sau đó tự cảm xúc này sẽ sinh ra những kết quả thực sự trong thế giới vật chất của bạn, và khi bạn đạt được thành quả thì cảm xúc vui sướng càng được nhân lên.

TĂNG TỐC QUÁ TRÌNH

Đây là phương pháp bạn sử dụng để lập trình khiến cho sự tự ý thức và mục tiêu trở nên sâu sắc hơn trong tiềm thức, nơi chúng được “chôn chặt” và tự sinh ra sức mạnh. Yếu tố *cảm xúc* rất cần thiết. Cảm giác bình tĩnh, tự tin, hy vọng, vui vẻ kết hợp với sự thư giãn sẽ nhanh chóng kích thích tiềm thức và tạo ra những biến đổi. Tiếp theo trạng thái tinh thần là sự biểu hiện về mặt thể chất, quá trình này diễn ra rất nhanh.

Đây là 5 bước để bạn tạo ra sự điều hòa về tinh thần, thể chất hay cảm xúc.

Bước một: *Hình dung và khẳng định* kết quả như mong muốn. Ví dụ, bạn đang tranh luận về một vấn đề với một ai đó, bạn có thể nói một cách tự tin và bình tĩnh rằng: “Vấn đề này có thể được giải quyết êm đẹp đôi bên cùng có lợi”. Câu nói đó mô tả rõ ràng thiện chí của bạn và mong muốn kết thúc tình trạng tranh cãi. Đừng chấp những chi tiết nhỏ nhặt. Đừng lo lắng về quá trình đó.

Bước hai: *Tưởng tượng* và nhìn nhận rõ ràng kết quả bạn mong muốn trong tình huống này. Hãy xem bản thân mình và những người liên quan khác sẽ vui vẻ thoải mái ra sao với kết quả đạt được. Điều này đòi hỏi bạn phải nỗ lực và tập trung cao độ.

Bước ba: *Xúc cảm hóa* sự khẳng định và hình dung của bạn bằng cách “tạo ra” cảm giác mà bạn sẽ có khi

vấn đề được giải quyết êm đẹp. Hãy tưởng tượng bạn đã là người thành đạt, bạn đã chinh phục được mục tiêu.

Bước bốn: *giải phóng* bản thân khỏi hoàn cảnh đó. Bạn hãy nghĩ rằng có một người bạn rất tin tưởng hứa sẽ giải quyết vấn đề giúp mình, như thế bạn sẽ không phải bận tâm về nó.

Bước năm: *Thực hành*. Thực hành hay sự biểu lộ khát vọng của bạn sẽ trực tiếp hiện ra tương xứng với mức độ giải phóng bạn khỏi những bận tâm về kết quả, ý nghĩ của bạn sẽ chuyển sang vấn đề khác.

Bình tĩnh, tự tin và hy vọng rằng mọi chuyện sẽ tốt đẹp là một trải nghiệm cao hơn của ý thức. Những người sùng đạo luôn hướng tới điều này mỗi khi cầu nguyện, và người ta cho rằng cầu nguyện là hình thức cao nhất của sự khẳng định.

CHƯƠNG 5

GIA TỐC CHO QUÁ TRÌNH BIẾN ĐỔI

Có một số kỹ thuật tinh thần hỗ trợ mà bạn có thể sử dụng để kích hoạt ý nghĩ chủ đạo của mình và thúc đẩy quá trình biến đổi bên trong cũng như kết quả thực hiện bên ngoài. Mỗi phương pháp là một sự kết hợp của những kỹ thuật lập trình trí óc nhằm biến đổi sự tự ý thức mà bạn đã được giảng trong Chương 3.

Những kỹ thuật đó cực kỳ hiệu quả khi bạn sử dụng chúng thường xuyên, đơn lẻ hay kết hợp, bạn có thể thay đổi bản thân, cuộc sống của mình theo con đường kỳ diệu nhất.

KỸ THUẬT VIẾT RA NHỮNG LỜI KHẲNG ĐỊNH

Sử dụng kỹ thuật này, bạn sẽ viết vào một tờ giấy, hay một quyết vở mô tả chính xác những mục tiêu xác định chủ yếu mà bạn thực sự mong muốn nó thành hiện thực. Sự mô tả đó ngắn hay dài là tùy bạn. Nó có thể

ngắn gọn hoặc chi tiết. Bạn có thể mô tả thực tế về cách mà bạn muốn những sự kiện diễn ra trong một ngày, hoặc diễn tả sự đánh giá và cảm nhận của bản thân về những phẩm chất đạo đức của con người lý tưởng trong bạn.

Khi đã viết ra những mục tiêu đó, hãy nhắm mắt và hít một hơi thật sâu rồi hình dung ra những mục tiêu sẽ được hoàn thành, những sự kiện sẽ diễn ra trong ngày làm bạn mãn nguyện. Khi tưởng tượng như vậy, trong bạn sẽ sinh ra *cảm giác* đi kèm với thành công. Mỉm cười và tận hưởng niềm khoái lạc, nó sẽ mang đến cho bạn những thành công thực sự. Sau đó gạt bỏ chúng đi, mở mắt ra và tiếp tục một ngày bình thường.

Viết ra là một cách hiệu quả để khắc ghi những mục tiêu của bạn vào tiềm thức. Nhiều người đã thực hiện cách này, vào ngày đầu năm mới họ liệt kê những mục tiêu phải đạt được trong năm, đến cuối năm đọc lại nó và nhận ra, bằng cách này hay cách khác họ đã đạt được hầu hết những mục tiêu của mình.

Càng thường xuyên viết ra những mục tiêu của mình thì những mục tiêu đó càng nhanh chóng được thực hiện. Hàng ngày hãy viết ra những mục tiêu của bạn. Viết đi viết lại những mục tiêu, bạn sẽ có thêm nhiều khả năng thực hiện chúng. Niềm tin của bạn càng sâu sắc thì sự tự tin trong bạn càng lớn, bạn càng trở nên tỉnh táo và nhanh nhẹn để nhận ra những cơ hội biến những mục tiêu đó thành sự thật. Bạn sẽ kích hoạt được *quy luật về*

sự hấp dẫn và quy luật đối ứng, từ đó những mục tiêu sẽ được hiện thực hóa. Có nhiều học viên của chúng tôi sau khi tốt nghiệp đã rất ngạc nhiên khi vừa bắt đầu sử dụng, kỹ thuật này đã ngay lập tức cải thiện cuộc sống của họ.

KỸ THUẬT KHẲNG ĐỊNH CHUẨN

Kỹ thuật này bao gồm việc bạn viết những mục tiêu của mình bằng những ký tự in đậm trên những card có kích thước 10x12cm. Viết ra những điều mình mong muốn như những lời khẳng định, ở thì hiện tại và bằng những từ ngữ rõ ràng, xác định.

Tốt nhất là sử dụng phương pháp này hai lần một ngày, sáng và tối. Hãy tìm đến nơi nào đó mà bạn có thể ngồi một mình, tĩnh lặng trong vài phút. Hãy hít thật sâu để thư giãn và chuẩn bị cho những ý nghĩ của mình rồi thốt ra bằng lời một cách chậm chạp. Ngồi thoải mái với những tấm card được xếp xung quanh. Sau đó đọc những mục tiêu đầu tiên. Nhắm mắt và nhắc lại 5 lần. Hình dung rằng mục tiêu đó đã được hoàn thành. Tưởng tượng bạn sẽ đi đứng, nói năng và hành động như thế nào nếu mục tiêu trở thành hiện thực. Bức tranh về thành công sẽ làm bạn cảm động và tạo cho bạn cảm giác hài lòng, vui vẻ, từ đó bạn sẽ đạt được mục tiêu của mình.

Sau đó lại hít thật sâu, thốt ra thành lời và giải phóng khỏi mục tiêu một cách tự tin. Với mỗi mục tiêu

đều làm như vậy. Tiềm thức của bạn có thể hoạt động hiệu quả với 10 đến 15 mục tiêu cùng một lúc. (Bạn sẽ học cách hệ thống những mục tiêu của bạn trong Chương 5, Kỹ năng chủ đạo).

Toàn bộ bài tập này sẽ chỉ tốn 30 đến 60 giây cho mỗi mục tiêu, vì thế với 15 mục tiêu chỉ mất nhiều nhất là 15 phút. Thực hiện điều này vào buổi sáng để bắt đầu một ngày mới, làm như vậy có nghĩa là bạn đã gửi một bộ các tín hiệu mạnh vào tiềm thức của mình. Kỹ thuật này sẽ kích hoạt *quy luật về sự hấp dẫn* và tăng cường nhận thức của bạn hoặc bất kỳ điều gì xảy ra với bạn trong suốt một ngày, giúp bạn hoàn thành một mục tiêu hay nhiều hơn. Vào buổi tối, xem xét lại những mục tiêu của mình một lần nữa trước khi đi ngủ, làm như vậy là bạn đã đặt chế độ cho tiềm thức của mình làm việc với các mục tiêu suốt đêm, khi thức dậy vào buổi sáng bạn sẽ nhận được những ý tưởng và những giải pháp giúp bạn thực hiện được mục tiêu.

KỸ THUẬT KHÁNG ĐỊNH NHANH

Sử dụng phương pháp này trước khi diễn ra bất kỳ sự kiện quan trọng nào. Phương pháp lập trình trí óc này thường được những người phát biểu chuyên nghiệp, diễn viên, cầu thủ và những doanh nhân hàng đầu sử dụng. Họ sử dụng nó để tự chuẩn bị cho những sự kiện sắp diễn ra, những sự kiện quan trọng mà họ phải thể hiện tốt nhất.

128 « QUYẾT TÂM - THÀNH CÔNG SẼ TỚI

Kỹ thuật này bao gồm việc tóm gọn lại những bước chuẩn bị. Nó giống như một sự khởi động bộ não. Bạn có thể làm điều này trong vòng chưa đầy 30 giây. Bạn có thể sử dụng kỹ thuật này khi đang đi xe, ở trong thang máy hay thậm chí ở trong phòng vệ sinh.

Phương thức hoạt động của nó rất đơn giản. Bạn vượt qua chính mình, nhắm mắt lại, hình dung và khẳng định một kết quả lý tưởng, tự sinh ra những cảm xúc về kết quả đó và giải phóng nó. Bạn sẽ cảm nhận được mọi việc diễn ra tốt đẹp như thế nào. Sau đó hãy đến thẳng cuộc họp (hay bất cứ việc gì) một cách bình tĩnh, tự tin.

Nếu mấy ngày tới bạn có một cuộc phỏng vấn hay một sự kiện quan trọng, bạn nên sử dụng kỹ thuật này mỗi khi nghĩ về nó. Thay vì mong đợi nó một cách căng thẳng và lo lắng, hãy sử dụng *quy luật của sự thay thế* và thực hiện kỹ thuật khẳng định nhanh này. Bạn sẽ cảm thấy mình trưởng thành và tự tin hơn. Đến ngày diễn ra sự kiện, bạn sẽ thấy tâm trí đã được chuẩn bị kỹ lưỡng để thể hiện mình một cách tốt nhất.

CÁCH THỨC TỰ ĐIỀU HÒA

Đây là bài tập phức tạp và công phu hơn, bạn phải thư giãn một cách có hệ thống trước khi thực hiện.

Hình thức sơ đẳng nhất của kỹ thuật này cũng có tác dụng với bạn: hãy tưởng tượng mình đang ở một vị trí

thoải mái hoặc đang ngồi vào một chiếc ghế êm ả hay nằm dài trên giường. Nhắm mắt lại, hít thật sâu và bắt đầu nói chuyện với 6 bộ phận trên cơ thể bạn: tay trái, tay phải, chân trái, chân phải, ngực và đầu.

Đó là những lời lẽ có hiệu quả nhất. Bắt đầu bằng cách nhắc lại 6 lần, cứ thở ra là nhắc lại một lần những từ: “Tay trái của mình đang trở nên to lớn và ấm áp”. Rồi lại nhắc lại 6 lần câu: “Tay trái của mình bây giờ đã to lớn và ấm áp”. Cuối cùng là: “Tay trái của mình đã hoàn toàn to lớn và ấm áp”.

Mỗi lần hít vào thở ra, bạn hãy phát ra một mệnh lệnh. Với mỗi bộ phận trên cơ thể hãy lặp lại quá trình này, đi từ tay trái sang tay phải, từ chân trái sang chân phải, rồi lên đến ngực và cuối cùng là đầu và cổ.

Chỉ trong vòng chưa đầy 10 phút, bạn đã đưa cơ thể đến một trạng thái thực sự thoải mái. Trí óc của bạn sẽ đạt được trạng thái cực tốt, sẵn sàng cho một sự lập trình sâu sắc hơn.

Kỹ thuật này còn được gọi là sự tự thôi miên, hay sự tự ám thị, nó rất có hiệu quả ở cả hai lĩnh vực sau:

Thứ nhất, bạn có thể sử dụng nó để vượt qua nỗi sợ hãi và xây dựng lòng tự tin trong các mối quan hệ hay trong công việc, đời sống kinh tế, trong sức khỏe và các hoạt động khác. Nó thậm chí có thể giúp bạn giải quyết các vấn đề như, những yêu cầu miễn cưỡng khi bán hàng, nỗi sợ hãi phải phát biểu trước công chúng hay tính nóng nảy trước những khó khăn thường ngày.

Thứ hai, bạn có thể sử dụng kỹ thuật này để thúc đẩy quá trình phát triển những kỹ năng vận động và khả năng thể thao như tennis, golf, trượt tuyết, bóng hockey, trượt băng, bóng đá, bóng rổ...

Đây là một hình thức diễn tập trong trí óc. Thực hiện những chuyển động lặp đi lặp lại trong trí tưởng tượng, lúc nào cũng hình dung ra kết quả hoàn hảo, bạn đã dựng lên hình ảnh của sự xuất sắc trong tiềm thức của mình.

Tiềm thức của bạn không thể phân biệt được giữa *những trải nghiệm thực tế* với *những hình ảnh sống động mạnh mẽ*, nhất là những hình ảnh được dựng lên khi bạn đang thực sự thoải mái. Tiềm thức của bạn chỉ chấp nhận bức tranh tinh thần đó như một mệnh lệnh dẫn hướng cho những hành động trong tương lai. Khi thực sự thể hiện những hoạt động đó, bạn sẽ thoải mái và tự tin và cảm thấy tốt hơn rất nhiều so với trước kia.

Hầu như tất cả những vận động viên Olympic giành được huy chương vàng đều sử dụng kỹ thuật này hoặc một kỹ thuật nào đó tương tự. Những doanh nhân thành đạt sử dụng phương pháp này để tạo cho mình những lợi thế về tâm lý trong các cuộc họp, đàm phán hay các cuộc đối chất.

ĐIỀU CHỈNH TỪ BÊN NGOÀI

Đây là quá trình điều hòa hay lập trình được thực hiện bởi người khác chứ không phải bản thân bạn.

Sự tự ý thức của bạn đã được hình thành chủ yếu nhờ vào hai dạng đề nghị cơ bản: *tự đề nghị*, là những điều bạn tự nói với bản thân và tin tưởng vào chúng và *đề nghị từ bên ngoài*, là những điều người khác đã nói với bạn và bạn tin. Tất cả những điều về bạn ngày hôm nay mà bạn tin là đúng đều là kết quả của một trong những tác động trên, nhất là của yếu tố thứ hai.

THÍ NGHIỆM LOZANOV

Trong suốt những thập kỷ 50 và 60 của thế kỷ 20, tại Bulgaria, nhà tâm lý học Georgi Lozanov đã tiến hành những nghiên cứu rộng rãi về quá trình con người tiếp nhận và ghi nhớ thông tin. Ông rất ngạc nhiên và bị cuốn hút bởi những trường hợp “siêu học” trên toàn thế giới, ví dụ như, những học sinh Hồi giáo trước khi nhập học ở bất kỳ trường đại học hồi giáo nào đều đã nhớ được và thuật lại toàn bộ tập kinh Koran của đạo Hồi.

Lozanov nhận thấy, toàn bộ những tôn giáo ở Ấn Độ đều không được ghi chép dưới bất kỳ một tài liệu viết hay sách nào. Tất cả các chủ nhân và môn đồ của những tôn giáo đó chỉ truyền miệng các học thuyết từ thế hệ này sang thế hệ khác. Ông đã gặp những người có thể giảng thuộc lòng những giáo lý trong hàng giờ mà không cần phải nhìn vào một văn bản nào.

Khi nghiên cứu của mình tiến triển, Lozanov trở nên thích thú với ý tưởng mỗi người đều có *hai* não, bán cầu

não trái và bán cầu não phải, chúng có những chức năng khác nhau.

Ví dụ, não trái thiên về logic, hình học và thực tế. Nó có chức năng suy luận, phân tích và tính toán. Tức là có khả năng về toán học, ngôn ngữ, tính liên tục, ứng dụng và hoài nghi. Nó chịu trách nhiệm về ngôn ngữ, xử lý các nhân tố thực tế, có chức năng cụ thể và thẳng thắn. Bán cầu não này có ý nghĩa xây dựng và có tính kiến thiết.

Bán cầu não phải lại khác. Nó suy nghĩ nhờ những hình ảnh hay những câu chuyện. Nó có tính thể luận, nó có thể giải quyết tất cả các ý tưởng hay tình tiết cùng một lúc. Bán cầu não phải có chức năng về trực giác, âm nhạc và sáng tạo. Đó là phần nghệ thuật, trù tượng và tưởng tượng của bộ não.

Não trái chuyên trách xử lý những thông tin có tính logic, mạnh mẽ. Não phải xử lý thông tin tốt nhất trong trạng thái thoải mái. Lozanov phát hiện ra, khi cả hai bán cầu não cũng làm việc hài hòa với nhau thì quá trình học hỏi và tiếp nhận sẽ diễn ra nhanh hơn.

Lozanov tiếp tục với nghiên cứu tiên phong của mình về các mức độ hoạt động khác nhau của sóng não – đó là beta, alpha, theta và delta. Ông phát hiện ra rằng, trong trạng thái thức thông thường là beta, não hoạt động với tốc độ 14 sóng (rung động) mỗi giây hoặc nhanh hơn. Còn trong trạng thái nghỉ ngơi hoặc trầm tư, trạng thái alpha, não bộ hoạt động chậm hơn mức beta, chỉ ở mức 8 đến 13 sóng mỗi giây. Đây là trạng thái lý tưởng nhất cho não bộ học tập.

Mức độ thứ ba là theta, ở mức này, não chỉ hoạt động từ 5 đến 7 sóng mỗi giây, và mức thứ tư là delta, trạng thái ngủ sâu, khi đó não bộ hoạt động chậm, chỉ có từ một nửa đến 4 sóng mỗi giây.

Lozanov quan tâm đến việc thúc đẩy tốc độ của bộ não sao cho chúng có thể tiếp nhận và lưu trữ thông tin mới tốt nhất. Ông đã phát triển một chương trình mà ngày nay người ta gọi là “thúc đẩy học tập”, đó là sự kết hợp của những phát hiện trên để tạo ra một phương pháp học và nhớ, lưu giữ tất cả các loại thông tin.

Lozanov phát hiện ra rằng, nếu bạn có thể đưa một ai đó vào trạng thái thanh thản nhất, mức alpha, và sau đó vừa bật nhạc nền êm dịu vừa cung cấp những thông tin mới, cả não trái và não phải sẽ phối hợp đồng bộ và quá trình hấp thụ thông tin đó sẽ diễn ra nhanh chóng.

Những thí nghiệm của ông thực hiện với các lớp học của người lớn. Những người này sẽ ngồi vào phòng trong trạng thái thoải mái nhất, mắt nhắm và được nghe một loại nhạc nhẹ nhàng, giáo viên sẽ đọc một danh sách các từ mới của một ngoại ngữ nào đó, họ nhắc lại những từ đó bằng những cách khác nhau.

Sau đó, những học viên này được đưa trở về trạng thái hoàn toàn tỉnh táo và được kiểm tra trí nhớ. Bằng phương pháp này, những học viên đạt kết quả đáng kinh ngạc. Họ nhớ đến 98% số từ đã được dạy.

Năm 1969, Lozanov đã có thể dễ dàng dạy cho các học sinh của mình được 150 từ mới qua mỗi giờ học kéo

134 « QUYẾT TÂM - THÀNH CÔNG SẼ TỚI

dài 3 tiếng đồng hồ, kết quả này cao gấp 3 đến 5 lần so với cách dạy ngoại ngữ truyền thống. Sau đó ông đã nâng kết quả này lên 500 từ mỗi ngày và tiếp đó là 1000 từ mới mỗi ngày bằng cách kết hợp ở mức cao sự nghỉ ngơi thư giãn, âm nhạc và sự lặp lại.

Năm 1974, trong một lớp học đặc biệt, Lozanov đã nâng kết quả lên đến 1.800 từ mới mỗi ngày và mức độ ghi nhớ vẫn giữ ở mức 98%.

Đến năm 1979, Lozanov có thể dạy cho một lớp học đặc biệt 3000 từ mới một ngày, 3000 từ là mức tương đương với mức sử dụng trôi chảy một ngoại ngữ nào đó. Sau 6 tháng, những học viên này vẫn có thể nhớ đến 60% những gì họ được học, cao hơn rất nhiều so với tỷ lệ ở các trường đại học Mỹ. Công trình của Lozanov đã chứng minh rằng, con người hoàn toàn có thể học và ghi nhớ nhanh hơn và không chỉ học những sự việc hay thông tin mà cả những hành vi mới hay những thói quen suy nghĩ mới.

HỌC QUA BẢNG CÓ NHẠC

Kết hợp những phát hiện của Lozanov với sự phối hợp của quyết tâm, âm nhạc và thư giãn, bạn có thể thúc đẩy nhanh chóng tốc độ đạt được mục tiêu và phát triển các đặc điểm tính cách mong muốn. Hình thức điều chỉnh khác này là việc sử dụng *gắn khăng định, xác nhận với âm nhạc.*

Có hai cách áp dụng phương pháp này. Thứ nhất, bạn có thể nghe những cuốn băng tác động vào tiềm thức, tức là bạn không được nhấn nhủ điều gì từ nó. Đơn giản là bạn chẳng biết nội dung của cuốn băng đó là gì.

Cách thứ hai là “Thư giãn tĩnh tiến”. Với cách này, có một giọng nói rõ ràng đếm ngược đưa bạn đến một trạng thái thoải mái sâu trên một nền nhạc cổ điển êm ái. Sự kết hợp của những từ ngữ với âm nhạc sẽ kích hoạt não trái của bạn và đưa bạn rơi vào trạng thái alpha. Khi ở trong trạng thái thư giãn có ý thức, những thông tin tích cực kết hợp với âm nhạc sẽ lướt qua ý thức của bạn và tiến thẳng vào tiềm thức, tại đó chúng nhanh chóng tạo ra những biến đổi cá tính.

Gắn lời khẳng định với âm nhạc là một cách làm hiệu quả và thú vị. Khi những thông điệp tích cực kết thúc, tiếng nói trong băng giúp bạn trở về trạng thái hoàn toàn tỉnh táo. Bạn mở mắt ra và cảm thấy thoải mái, thích thú và vui vẻ.

Cách học này không mất sức và dễ thực hiện. Mỗi lần thực hiện chỉ mất khoảng 20 phút. Nó là một dạng suy nghĩ *động*. Nếu thực hành mỗi ngày hai lần, vào buổi sáng và chiều, bạn sẽ sống tích cực, thoải mái, sáng tạo và kiểm soát tốt hơn cảm xúc của mình. Những phiền não của bạn sẽ biến mất, có những trường hợp khỏi bệnh nhờ việc sử dụng kỹ thuật này thường xuyên.

KẾT HỢP NHỮNG PHƯƠNG PHÁP KHÁC NHAU

Những hình ảnh tưởng tượng trong não kết hợp với những xúc cảm sẽ là sự lôi cuốn của cuộc sống đối với bạn. Công việc duy nhất và quan trọng nhất là bạn phải sử dụng tính tự chủ và tính tự kỷ luật của mình để giữ những lời lẽ, suy nghĩ và hình ảnh tưởng tượng của bạn tránh xa những điều bạn không muốn và tập trung vào những điều bạn mong ước. Hãy thêm vào đó những kỳ vọng táo bạo, bạn sẽ đi đúng con đường dẫn đến một tinh thần khỏe mạnh, một cuộc sống hạnh phúc và mãn nguyện.

downloadsachmienphi.com

ĐỂ CHO NHỮNG KỸ THUẬT ĐÓ HOẠT ĐỘNG

Bạn lâm vào một tình huống cụ thể nào đó trong cuộc sống, một sự kiện sắp xảy ra hoặc một điều gì đó khiến bạn lo lắng. Mỗi khi bạn nghĩ đến tình thế đó, hãy áp dụng ngay kỹ thuật khẳng định nhanh và sau đó giải phóng nó. Hãy thực hiện cách này cho đến khi sự kiện trôi qua một cách tốt đẹp hoặc khi tình thế đó được giải quyết ổn thỏa.

Sau đó hãy tự làm một tấm các 10x12cm cho mình. Hãy đục lỗ cho tấm các để có thể lồng vào cuốn vở khẳng định. Viết ra những mục tiêu của bạn trên mỗi tấm các

một cách rõ ràng và sử dụng thời hiện tại đơn. Hãy xem lại chúng hai lần mỗi ngày và sử dụng kỹ thuật khẳng định chuẩn xác cho đến khi cảm nhận được mục tiêu một cách rõ ràng.

Hãy tự làm một cuốn băng thư giãn cho riêng mình, trong đó có nhạc và nghe nó thường xuyên cho đến khi những thông điệp được gắn chặt vào tiềm thức của bạn, bạn sẽ thấy kết quả ở khắp mọi nơi.

Ngày qua ngày, bạn cứ xử như thể đã trở thành một người như mong muốn và đã đạt được mục tiêu đề ra.

Hãy thư giãn và nắm lấy cảm giác như lúc kết thúc bộ phim. Hãy tự mang đến cho mình cảm giác bình tĩnh, tự tin và những cảm giác tích cực khác về sự thành công và hạnh phúc. Hãy luôn giữ những cảm giác đó.

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

MỘT CÂU CHUYỆN CỔ

Cách đây nhiều năm, ở nước Hy Lạp cổ, một người du lịch trên đường đi đã gặp một ông già và hỏi ông đường đến đỉnh Olympus. Ông già đó là Socrates, ông đã trả lời rằng: “Nếu anh thực sự muốn leo lên đỉnh Olympus thì anh chỉ cần tin chắc rằng *mỗi bước chân của mình đều đi đúng hướng*”.

Ý nghĩa giáo dục của câu chuyện này thật đơn giản. Nếu bạn muốn thành đạt và hạnh phúc, bạn chỉ cần chắc chắn rằng mỗi ý nghĩ và hành động của mình đều nhằm hướng tới điều đó.

Isaac Newton được coi là một trong những nhà khoa học vĩ đại nhất của mọi thời đại. Những đột phá của ông trong lĩnh vực toán học và vật lý đã tạo nền móng cho thời kỳ hiện đại. Có lần người ta hỏi ông rằng, bằng cách nào ông đã có những đóng góp vĩ đại cho nền khoa học thế giới. Và ông đã trả lời: “Bằng cách là tôi chẳng nghĩ đến điều gì khác”.

Bằng cách đơn giản nhất là tự điều chỉnh khả năng lựa chọn của mình để kiểm soát một cách có hệ thống và có mục đích những ý nghĩ trong tiềm thức, bằng cách nghiêm khắc rèn luyện, suy nghĩ và nói về những điều mình muốn và nhất quyết gạt đi những sự việc không mong đợi, bạn đã bắt đầu hành trình hướng tới ánh sáng cuộc đời.

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

SỨC MẠNH CỦA TIỀM THỨC

Đặc tính của sự suy tư gắn bó chặt chẽ với sự tiến hóa của tính cách và sự phát triển của hiệu quả cá nhân. Những quy luật tinh thần mà chúng ta đã bàn tới ở trên là những công cụ hữu dụng cho bạn. Chúng giúp bạn nhận thức về bản thân, về con đường bạn đang đi và quan trọng nhất là nó chỉ cho bạn con đường đưa bạn đến những khát vọng tương lai.

Hầu hết mọi người đều sử dụng thời gian sống của mình dưới dạng ngủ. Tức là cả ngày họ chỉ bận tâm đến những điều tản mạn. Họ trải qua hiện tượng này khi

ngồi vào xe, khi đi đến nơi làm việc hoặc đi qua phố, họ trầm ngâm suy nghĩ và hầu như chẳng nhớ gì đến hành trình của mình.

Đa số những thói quen hàng ngày hay những câu chuyện của bạn đều được thực hiện ở mức nhận thức thấp, giống như tâm trí bạn đang trong mây mù và bạn không hề có, hoặc có rất ít những ký ức về một chuỗi sự kiện cụ thể.

Đôi khi sự bận tâm lo lắng và bận rộn là do chủ ý của bạn. Bạn sử dụng nó để tránh suy nghĩ về những phần cuộc sống mà bạn không thể đối diện hoặc không thể giải quyết. Và đôi khi nó cũng là phản xạ tự nhiên của bạn. Khi trải qua những cảm giác đó quá lâu thì quá trình suy nghĩ của bạn sẽ trở thành tự động.

Bạn chỉ nhất thời thức tỉnh khi bị sốc hay ngạc nhiên về một điều gì đó, ví dụ như gặp tai nạn, hoặc bị làm kinh hãi..., nhưng ngay sau khi bình tĩnh trở lại, bạn sẽ quay trở về trạng thái dễ chịu, bình yên của giấc ngủ bị đánh thức và những ý nghĩ của bạn sẽ chảy về quá khứ giữa những cảm xúc và hình ảnh đang liên tục được lắp ghép lại.

Để phát huy hết tiềm năng của mình, bạn phải sống *tỉnh táo* hơn. Bạn phải ý thức được mọi vấn đề, nhận thức rõ chúng. Phải kiểm soát chặt chẽ quá trình suy nghĩ, như thế bạn mới có thể kết hợp sức mạnh của những quy luật tinh thần khác nhau giúp đi đúng con đường đã chọn.

THỨC TỈNH TỪ GIẤC NGỦ

Bạn hãy bắt đầu quá trình thức tỉnh này bằng các suy ngẫm về những phần trong cuộc sống của mình – quá khứ, hiện tại và tương lai. Chẳng hạn, bạn có thể thực hành một bài tập về nhận thức, đó là hãy tưởng tượng ra rằng, trước khi bạn sinh ra, ở một nơi nào đó trong vũ trụ, bạn đã tiến hóa qua nhiều thời kỳ để ngày hôm nay trở thành một con người cụ thể, có một loạt các đặc tính xác định, có những sở thích, năng khiếu và khả năng riêng. Bài tập này giúp bạn có một sự khởi đầu sáng sủa rõ ràng.

Tiếp tục dòng suy nghĩ, bạn hãy tưởng tượng mình đã chủ ý lựa chọn cha mẹ, lựa chọn hoàn cảnh sinh ra và lớn lên. Bạn làm thế bởi vì, trong hoàn cảnh trưởng thành đó, bạn đã học được những bài học riêng về bản thân, về cuộc sống của mình và về những người khác, đó là những bài học mà bạn không thể có theo cách khác được.

Hãy hình dung rằng, con người bạn ngày hôm nay, nhất là các đức tính tốt đẹp mà bạn có, đã được phát triển nhờ vào hầu hết hay một phần những trải nghiệm khó khăn trong cuộc sống, đặc biệt là những mâu thuẫn giữa bạn và cha mẹ.

Đây là một vấn đề quan trọng: Nếu bạn đã *chủ ý* lựa chọn cha mẹ cho mình và con người bạn ngày hôm nay là kết quả trực tiếp của sự lựa chọn đó, thì sự phát hiện này sẽ thay đổi quan điểm sống của bạn về cha mẹ và về tuổi thơ của bạn như thế nào? Bạn sẽ sống tích cực hơn

và vui vẻ chấp nhận mọi chuyện? Bạn sẽ nhìn nhận bản thân và quá khứ dưới một ánh sáng khác? Bạn sẽ cảm thấy thanh thản hơn và khách quan hơn với những gì đã xảy ra trong cuộc đời bạn từ trước đến nay.

Khi bắt đầu nghĩ đến ý tưởng này, bạn sẽ nhận ra rằng, từ trước đến nay bạn đã lãng quên những khả năng của mình. Từ đó, thay vì chỉ thấy mình là một nhân vật tiêu cực, thụ động, là nạn nhân của hoàn cảnh mà bạn không kiểm soát được, bạn sẽ thấy mình là một người đóng góp tích cực vào quá trình phát triển bản thân.

Thực hành bài tập này ở mức cao hơn. Hãy tưởng tượng bạn đến với trái đất là để tạo nên một điều kỳ diệu, để trở thành một người phi thường có đóng góp quan trọng cho thế giới. Hãy tưởng tượng rằng, tất cả những bộ phận của một kế hoạch vĩ đại đã được kiến trúc cẩn thận bằng những mối quan tâm trong trí óc, tất cả những sự kiện hay hoàn cảnh sống của bạn đều là những phần không thể thiếu được trong trò chơi lắp hình quan trọng này, và bạn chỉ có thể phác thảo toàn cảnh khi bạn đứng trên một vị trí cao hơn và bắt đầu nhìn lại cuộc đời mình.

Một quy tắc chung là, ngay bây giờ, bạn hãy cho rằng tất cả những sự kiện xảy ra, thuận lợi hay khó khăn, đều là những bài học cần thiết giúp bạn nhận thức con đường phía trước, như thế bạn mới có thể tiếp tục hành trình của mình. Với viễn cảnh như vậy, bạn sẽ thấy tất cả những trải nghiệm của bạn đều tích cực, bạn sẽ coi chúng như những cơ hội giúp bạn trưởng thành và tự chủ hơn.

Hãy nghĩ về quá khứ với quan điểm rõ ràng, tích cực và điềm tĩnh, hãy đánh giá xem những sự việc và hoàn cảnh sống đã đến với bạn như thế nào, chúng đã kịp thời mang lại cho bạn những kỹ năng cần thiết để bạn có thể tiếp tục tiến lên hướng tới một cuộc sống tuyệt diệu đang chờ đón mình ở phía trước chưa?

Hãy cho rằng cuộc đời bạn là một chuỗi các sự kiện đang hiệp lực lại nhằm giúp bạn chinh phục một mục tiêu vĩ đại nào đó hay giúp bạn tạo ra những đóng góp to lớn cho loài người, như thế bạn sẽ bắt đầu phát triển một “cảm nhận về số phận”, là một xác nhận cho tiềm năng của một người.

HÃY ĐỂ CHO CÁC QUY LUẬT HOẠT ĐỘNG

Những bài tập tinh thần trên giúp bạn khai thác sức mạnh của ý nghĩ tiềm thức. Chúng giúp bạn sắp đặt các quy luật hoạt động một cách có chủ ý và có hệ thống.

Bạn kích hoạt *quy luật về sự kiểm soát* bằng sự lựa chọn cố ý để tự nhìn nhận mình như là một tác nhân tích cực và sáng tạo kiến thiết nên cuộc đời của chính mình. Khi đã kiểm soát được ý nghĩ, bạn có thể vững chãi lái “bánh xe số phận” của mình.

Bạn sẽ giải phóng bản thân thoát khỏi *quy luật về sự ngẫu nhiên* khi nhận ra vai trò của những ý nghĩ đã trực tiếp tác động đến tiến trình cuộc đời bạn.

Bạn kích hoạt *luật nhân quả* khi nhìn lại cuộc sống hàng ngày của mình và ngẫm về một loạt những sự trùng lặp đã tạo nên con người bạn ngày hôm nay. Bạn sẽ thấy chẳng có gì là ngẫu nhiên. Bạn nhận ra rằng, tất cả những gì đã và đang diễn ra là kết của những quy luật không thể thay đổi được – cho dù bạn thậm chí không biết rõ ràng hiện tại cuộc đời mình đang ở đâu.

Bạn sẽ khơi nguồn được *quy luật về niềm tin* khi thừa nhận cuộc đời và những trải nghiệm của bạn đang dẫn bạn đến một thành công có ý nghĩa to lớn nào đó. Bạn càng tin điều đó sẽ xảy ra thì chúng càng có khả năng trở thành hiện thực.

Bạn sẽ ứng dụng được *quy luật về hy vọng* khi bạn tự tin mong đợi đạt được một thành công đáng giá từ tất cả những gì xảy ra với mình. Quan điểm tự tin vào triển vọng bản thân làm cho cuộc sống của bạn trở nên thú vị hơn. Bạn sẽ trở nên lạc quan, vui vẻ, bình tĩnh và thoải mái, những kỳ vọng của bạn sẽ là những lời tiên đoán cho sự hoàn thành ước nguyện của chính bạn.

Ý nghĩ tích cực hướng tới tương lai của bạn sẽ tác động đến *quy luật về sự hấp dẫn*. Bạn bắt đầu lôi cuốn con người và công việc xung quanh vào cuộc sống của bạn, cùng hài hoà với những ý nghĩ mạnh mẽ của bạn về niềm tin, lạc quan và hy vọng. Bạn càng nghĩ rằng bản thân bạn, cuộc đời của bạn là điều ý nghĩa nhất, quan trọng nhất thì bạn càng cuốn hút những ý tưởng, những cơ hội và mọi người xung quanh để biến giấc mơ của bạn thành hiện thực.

Cùng với *quy luật về sự tương xứng*, bạn sẽ thấy mình là một người đặc biệt mang theo một ước muốn đặc biệt đến với trái đất này; thế giới bên ngoài của bạn, thế giới của những mối quan hệ, của sức khỏe, công việc và đời sống vật chất sẽ bắt đầu phản ánh thế giới nội tâm của bạn.

Bằng cách không ngừng lưu giữ những ý nghĩ đó trong hệ ý thức, gieo mầm chúng trong tiềm thức của bạn, và nhờ có *quy luật về sự hoạt động của tiềm thức*, tiềm thức của bạn sẽ tác động vào ngôn ngữ, cảm giác, hành động và thậm chí cả cơ thể bạn để phù hợp với một sự tự ý thức mới, những mục tiêu mới của bạn.

Bạn phải liên tục sử dụng *quy luật về sự thay thế*, tức là luôn phải vứt bỏ những ý nghĩ tiêu cực như sợ hãi, căm giận và tự ti ra khỏi tâm trí. Muốn thế bạn phải lưu giữ những ý nghĩ về niềm tin, hy vọng và tình yêu, đến khi nào những cảm tưởng mới này bén rễ và sinh trưởng, chúng sẽ tạo nên sức mạnh kỳ diệu cho bạn.

Bạn ứng dụng *quy luật về sự tập trung* bằng cách liên tục nghĩ về lòng can đảm và sự tự tin, về hy vọng, về tình yêu, về một tương lai tươi sáng đang chờ đón. Mỗi ngày bạn hãy dành thời gian để ngồi và chìm đắm vào những ý nghĩ tích cực, tiến bộ và tin rằng bất kỳ điều gì bạn khao khát và vất vả nghĩ đến cuối cùng sẽ được hiện thực hóa trong thế giới xung quanh của mình.

BẠN CÓ THỂ LÀM ĐƯỢC

Điều quan trọng nhất là bạn phải kiên trì, bình tĩnh và tin tưởng. Bạn sẽ đạt được những điều có ý nghĩa nhất trong đời khi sẵn sàng đón nhận nó, khi tâm trí bạn đã được chuẩn bị kỹ lưỡng. Bất kỳ điều gì bạn khao khát đều có thể đạt được. Khi bạn tiến về những khát vọng của mình thì chúng sẽ đến với bạn. Điều cơ bản là bạn phải quyết định xem mình thực sự muốn gì, đó là vấn đề chúng ta sẽ bàn đến ở Chương 5, và sau đó thoát ra khỏi con đường cũ, chúng ta sẽ bàn đến điều đó trong Chương 7.

Để phát triển một cái nhìn tích cực, lạc quan đối với cuộc sống, bạn phải có sự suy nghĩ sâu sắc và chín chắn. Để phát triển một lối suy nghĩ khôn ngoan, có tính xây dựng, bạn phải tỉnh táo, nhạy bén hơn. Để kết hợp hài hòa những quy luật tinh thần trên nhằm nâng cao đời sống của mình, bạn cần phải có một quan điểm mới về bản thân và khả năng của mình.

Bước đầu công việc này sẽ khó khăn nhưng ý thức về tính tự chủ và sự bình tĩnh của bạn được nâng cao, bạn sẽ có quan điểm tích cực hơn và những cảm nhận mạnh mẽ về khả năng trong mọi lĩnh vực của cuộc sống.

CAM KẾT HÀNH ĐỘNG

Lấy một tờ giấy, liệt kê tất cả những điều bạn muốn thấy trong cuộc đời. Viết ra tất cả những điều bạn nghĩ

146 « **QUYẾT TÂM - THÀNH CÔNG SẼ TỚI**

đến như hạnh phúc, sức khỏe, những người bạn tốt, du lịch, triển vọng, sự giàu sang, sự nổi tiếng, sự thừa nhận và tôn trọng của những người xung quanh... hãy để cho những tưởng tượng đó phát triển một cách tự nhiên.

Đây mới là phần khó khăn nhất: Trong vòng 24 giờ tới, bạn chỉ được nghĩ và nói về những điều bạn đã liệt kê. Hãy xem liệu bạn có thể đi qua một ngày mà không phải chê bai, chỉ trích, phàn nàn hay cáu giận, buồn đau hoặc lo lắng về điều gì không? Hãy xem bạn đã dùng sức mạnh ý chí và sức mạnh cá tính của mình để trong suốt một ngày chỉ nghĩ về mơ ước của mình như thế nào?

Bài tập này sẽ cho bạn một cái nhìn sâu sắc về sự phát triển của bản thân, bạn sẽ biết mình đã đi đến đâu. Trong chương sau, bạn sẽ học về những kỹ năng chủ đạo để thành công và cách đạt được những mục tiêu mà bạn đặt ra.

CHƯƠNG 6

BÍ QUYẾT LÀM CHỦ

Khả năng lập mục tiêu và kế hoạch thực hiện là kỹ năng chủ đạo dẫn đến thành công. Phát triển kỹ năng này sẽ đảm bảo thành công của bạn hơn bất cứ điều gì. Sau hai mươi năm nghiên cứu và đúc rút kinh nghiệm, tôi đã rút ra kết luận, *thành công song hành với mục tiêu, và mọi thứ khác đều là diễn biến*. Định hướng mục tiêu mạnh mẽ là đặc điểm chủ yếu của những phụ nữ và đàn ông thành đạt trong các nghiên cứu và trên mọi lĩnh vực. Khó có thể nhận ra một phần tiềm năng của mình trước khi bạn học được cách lập ra hay thực hiện mục tiêu một cách tự nhiên và thường xuyên.

Định hướng mục tiêu là phần chuẩn bị cần thiết để bạn có kỹ năng làm chủ cuộc sống.

Tôi biết mục tiêu tồn tại trong thể thao, nhưng ý tưởng về việc vạch sẵn mục tiêu và kế hoạch cho cuộc sống của mình chưa bao giờ đến với tôi.

Tôi chưa từng nghĩ đến quá trình để đạt mục tiêu. Tôi cũng chưa bao giờ nhận ra rằng, đó là một quá trình cụ thể mà tôi có thể sử dụng để thực hiện những điều bất

ngờ. Giống như nhiều người, tôi sống một cuộc sống tự do chỉ biết phản ứng và đáp lại hơn là tập trung. Nhà diễn giả trong Ziglar đã nói rằng: “Tôi là một kẻ thích lang thang vô định hơn là tập trung vào những gì có ý nghĩa”.

Sau đó, tôi khám phá ra mục tiêu và không sống như trước nữa. Cuộc đời tôi đã thay đổi từ khi tôi học cách kiểm soát, và cuộc đời của bạn cũng sẽ như vậy.

MỤC TIÊU LÀ NHIÊN LIỆU

Mục tiêu là nhiên liệu cho cỗ máy của sự thành công. Một người không có mục tiêu cũng giống con thuyền không có bánh lái, trôi không mục đích, bất cứ lúc nào cũng có thể gặp rủi ro. Một người có mục tiêu giống như con thuyền có bánh lái, có thuyền trưởng dẫn đường với bản đồ, la bàn và hướng đi, đi thẳng và đến đúng cảng mà anh ta lựa chọn. Thomas Carlyle đã viết: “Một người chỉ có một nửa ước mơ thì cứ đi tới đi lui mà không tiến thêm bước nào, thậm chí trên con đường bằng phẳng nhất trong khi một người có ước mơ trọn vẹn tiến lên một cách đều đặn dù con đường có khó khăn đến mức nào”.

Con người là những sinh thể luôn có mục đích. Chúng ta sẽ được trợ giúp khi chúng ta được cổ động bởi mục đích, bởi mong muốn, chúng ta tiến lên liên tiếp từ mục tiêu này đến mục tiêu khác, và chúng ta không bao giờ thực sự hạnh phúc cho đến khi đạt được cái gì đó quan trọng với mình.

Bộ não của bạn chứa đựng bộ máy tìm kiếm mục tiêu sẽ chỉ dẫn và đưa bạn một cách chính xác và liên tục hướng tới việc đạt tới mục tiêu của bạn. Bộ phận điều khiển này liên tục tiếp nhận những phản hồi từ mục tiêu và tự động thay đổi lịch trình. Chính vì cơ cấu này trong bộ não, bạn đạt được hầu như bất kỳ mục tiêu nào đặt ra nếu mục tiêu rõ ràng và bạn đủ kiên nhẫn.

Một lẽ dĩ nhiên là mỗi chúng ta sẽ đạt được những mục tiêu chúng ta đã định. Bạn tự quyết định ở nơi bạn muốn và là chính bạn. Như vậy, suy nghĩ của bạn, hành động và cách cư xử của bạn đã quyết định vị trí hiện thời của bạn trong cuộc sống và bạn không thuộc về một nơi nào khác.

Nếu mục tiêu của bạn chỉ là sống qua ngày, trở về nhà và xem tivi, bạn sẽ đạt được nó. Và nếu mục tiêu của bạn là độc lập về mặt tài chính hoặc thậm chí giàu có, nếu đó thực sự là mục tiêu của bạn, thì sau đó dù sớm hay muộn, không gì có thể ngăn cản bước tiến của bạn. Giới hạn duy nhất của bạn là ước mơ của chính bạn. Bạn mong muốn có nó đến mức nào?

CƠ CẤU THÀNH CÔNG

Bạn được trang bị cả “cơ cấu thành công” và “cơ cấu thất bại”. Cơ cấu thất bại luôn có ít sự kháng cự nhất. Cơ cấu thất bại hoạt động một cách tự động 24 giờ/ ngày.

Tuy nhiên, “cơ cấu thành công” cũng được nạp vào bộ

150 ❧ **QUYẾT TÂM - THÀNH CÔNG SẼ TỚI**

nào. Cơ chế thành công có thể vượt lên trên cơ chế thất bại. Cơ chế thành công do một mục tiêu thúc đẩy. Mục tiêu càng lớn, càng khát khao đạt được nó, bạn càng sử dụng sức mạnh của sự tự giác và ý chí để buộc mình làm những việc cần thiết.

Sau 50 năm cộng tác và đào tạo hơn 20.000 nhân viên bán hàng, Elmer Letterman đã kết luận rằng, phẩm chất đoán trước được thành công là “sức mạnh của mục đích”. Thử nghiệm với hai người có mức thông minh, có nền tảng, trình độ và kinh nghiệm như nhau, người nào có sức mạnh mục đích lớn hơn sẽ vượt lên trên người kia.

HAI ĐIỀU KIỆN DẪN TỚI THÀNH CÔNG

Nhà tỷ phú dầu lửa nổi tiếng H. L. Hunt, người đã từng bị phá sản, người buôn cotton ở Arkansas, sau đó tiếp tục gây dựng cơ đồ vài tỷ đô-la và trở thành một trong những người giàu nhất thế giới đã từng được hỏi về bí quyết thành công.

Ông ta nói rằng ở Mỹ, bạn chỉ cần hai điều để thành công: “Đầu tiên, bạn phải quyết định chính xác điều bạn muốn. Thứ hai, phải quyết định cái giá phải trả để đạt mục tiêu đó và cố xoay sở để thực hiện”.

Điểm yếu lớn của nhiều người là thậm chí họ cũng cảm nhận được điều mình muốn nhưng không chịu cân nhắc xem mình cần phải làm những gì và liệu họ có sẵn sàng trả giá hay không.

Chúng ta chỉ biết chắc chắn hai điều về cái giá của thành công. Đầu tiên, để có được điều mình muốn, dù là gì đi chăng nữa, bạn phải trả giá. Bạn phải gieo hạt trước khi hái quả. Và bạn có thể phải lao động rất lâu trước khi gặt hái được vụ mùa bội thu. Đây là nguyên tắc của quy luật ràng buộc, quy luật nhân quả bất biến. Những phiền toái trong việc đạt mục tiêu sẽ xuất phát từ việc vi phạm quy luật muôn đời này.

Thứ hai, bạn phải trả giá trước khi nhận được thành công. Thành công mà bạn mong chờ đòi hỏi phải được trả giá một cách *đầy đủ*.

Và bạn sẽ nói gì khi bạn đã làm tất cả mọi việc để thành công? Điều đó quá đơn giản. Thành công sẽ xuất hiện ngay trước mắt bạn. Đó là quy luật chứ không phải là sự tình cờ. Bạn đã gieo hạt, bạn sẽ hái quả. Cuộc sống bạn đang hưởng thụ ngày hôm nay là sự phản ánh cái giá mà bạn đã trả.

MỤC TIÊU BUỘC CÁC QUY LUẬT PHỤC VỤ CHO BẠN

Khi bạn có một mục tiêu đã được xác định rõ ràng, tất cả các quy luật sẽ vận động tự động và phù hợp với mục đích của bạn. Bạn khám phá khả năng tiềm ẩn khó tin bên trong con người mình. Khi sắp xếp cuộc đời phù hợp với những quy luật bất biến, bạn bắt đầu đạt được những điều mà bạn không dám mơ tưởng và tiết kiệm được sức lực.

Kẻ thù lớn nhất đối với khả năng đạt được thành công và hiệu quả là tự thỏa mãn, xu hướng đi theo lối mòn chống lại mọi thay đổi, kể cả thay đổi tích cực. Xu hướng đó sẽ làm mất khả năng thành công.

Bản chất con người luôn sợ và tránh những thay đổi. Chúng ta luôn muốn mọi thứ y như cũ, nhưng đồng thời lại phải tốt hơn. Tuy nhiên, mọi sự phát triển, mọi tiến bộ, mỗi bước tiến đều cần có sự thay đổi. Và thay đổi là không thể tránh khỏi. Dù bạn làm gì, cuộc sống sẽ không lặp lại quá lâu. Nó luôn thay đổi theo cách này hay cách khác. Mọi thứ có thể xấu hay tốt hơn với bạn nhưng chúng không bao giờ giữ nguyên.

Quy luật kiểm soát cho thấy, bạn cảm thấy tự tin về bản thân khi kiểm soát được cuộc đời của mình. Lợi ích đầu tiên của việc lập mục tiêu là mục tiêu cho phép bạn *kiểm soát hướng thay đổi* trong cuộc đời để đảm bảo rằng, thay đổi là hoàn toàn tích cực và do bạn tự quyết định. Không ai sợ thay đổi khi nó tiêu biểu cho sự đổi mới. Với những mục tiêu rõ ràng, được hậu thuẫn bởi những kế hoạch hành động chi tiết, đảm bảo rằng những thay đổi đang diễn ra thể hiện sự đổi mới trong cuộc sống của bạn và bạn sẽ loại bỏ được nguyên nhân chính của nỗi sợ hãi và e ngại.

Quy luật nhân quả cho thấy, đối với mỗi hậu quả luôn có một nguyên nhân cụ thể. Mục tiêu chính là nguyên nhân, còn sức khỏe, hạnh phúc, tự do và sự thịnh vượng là kết quả. Bạn gieo mục tiêu và hái kết quả. Nguyên

nhân chính của thành công trong cuộc sống là khả năng lập và đạt được mục tiêu.

Đó là lý do những người không có mục tiêu sẽ luôn phải phục vụ những người có mục tiêu. Bạn hoặc là làm việc để đạt mục tiêu của chính mình hoặc là làm việc cho mục đích của người khác.

Bạn khẳng định *quy luật của niềm tin* bằng cách hoàn toàn tin tưởng rằng mình sẽ đạt được mục tiêu bởi những hành động phù hợp với niềm tin. Đây là nền tảng của niềm tin và sự tự tin.

Bạn thúc đẩy *quy luật hy vọng* bằng cách tự tin rằng mọi thứ đang xảy ra, dù tích cực hay tiêu cực, đều đang giúp bạn dần nhận ra mục tiêu.

Bạn vận động *quy luật của sự thu hút* bằng cách liên tục nghĩ về các mục tiêu. Với các mục tiêu chiếm lĩnh ý nghĩ, bạn bao giờ cũng thu hút vào cuộc sống của mình những người và tình thế phù hợp với những mục tiêu này.

Quy luật qua lại cho thấy thế giới bên ngoài sẽ phản ứng trở lại với thế giới nội tâm của bạn. Khi thế giới nội tâm của bạn được thống trị bởi ý nghĩ, mục tiêu và kế hoạch, thế giới bên ngoài của biểu hiện và hiệu quả sẽ nhanh chóng phản ánh hy vọng và khát khao bên trong của bạn.

Quy luật của hoạt động ý thức cho biết, dù bạn có suy nghĩ gì, trí óc của bạn sẽ biến nó thành hiện thực. Suy nghĩ có ý thức của bạn sẽ giúp những lời nói và hành động của bạn phù hợp với những gì bạn thực sự mong muốn.

Quy luật của sự tập trung cho thấy: Bạn suy nghĩ quá nhiều về cái gì thì cái đó sẽ phát triển. Đó chính là mục tiêu của bạn. Bạn càng day dứt về nó, ám ảnh về nó, nghĩ về những thứ mà bạn muốn và cách để đạt được chúng, bạn càng trở nên nhạy cảm và nhận thức được cơ hội để thực hiện.

Quy luật của sự thay thế cho thấy, bạn có thể thay thế một suy nghĩ tiêu cực bằng một suy nghĩ tích cực. Vậy bạn sẽ sử dụng suy nghĩ tích cực nào để thay cho suy nghĩ hay kinh nghiệm tiêu cực? Mỗi khi mọi việc không được như ý, hãy nghĩ về mục tiêu của bạn. Suy nghĩ về mục tiêu có tính tích cực và tính kích thích. Lúc đó khó có thể thường xuyên nghĩ về mục tiêu mà không lạc quan và tràn đầy hy vọng.

Khi bạn bắt đầu sử dụng các *quy luật của tâm hồn* đăng sau mục đích được xác định rõ ràng mà bạn đã hoàn toàn quyết tâm, bạn sẽ trở thành một người tràn đầy sức mạnh của năng lực và tinh thần không thể kìm hãm. Với mục tiêu rõ ràng, cụ thể, bạn phát triển và sử dụng tất cả các sức mạnh của tinh thần. Sau đó, chỉ trong một vài năm bạn sẽ đạt được nhiều thứ hơn nhiều người phấn đấu trong cả cuộc đời.

Nhưng sự thực đáng buồn là rất ít người có những mục tiêu thực sự. Chỉ có ít hơn 3% số người viết mục tiêu của mình ra và ít hơn 1% trong số họ đọc và thường xuyên sửa đổi các mục tiêu. Hầu hết mọi người không biết mục tiêu quan trọng đến mức nào.

Khi bắt đầu học và ứng dụng những nguyên tắc định

ra mục tiêu, tôi đạt được những kết quả kỳ diệu đến nỗi rất háo hức muốn chia sẻ ý kiến đó với những người muốn nghe. Đó là lý do tôi bắt đầu phát biểu trước công chúng và tổ chức các buổi hội thảo.

Tuy nhiên, tôi vẫn không hết ngạc nhiên khi một số người đồng ý với tôi ngay lập tức, nhưng sau đó lờ đi và chẳng làm gì cả. Tôi bắt đầu băn khoăn và cố gắng giải thích tại sao mọi người không đặt ra mục tiêu. Cuối cùng tôi kết luận rằng, về cơ bản có 7 lý do khiến người ta không đặt mục tiêu.

TẠI SAO MỌI NGƯỜI KHÔNG ĐẶT RA MỤC TIÊU?

Nguyên nhân đầu tiên khiến mọi người không đặt ra mục tiêu vì đơn giản họ không *coi trọng* điều đó lắm. Họ là người thích nói hơn làm. Họ muốn thành công hơn, họ muốn cải thiện cuộc sống của mình, nhưng họ không sẵn sàng để thực hiện những cố gắng cần thiết.

Cách duy nhất để một người thực sự tin tưởng bạn là bằng hành động chứ không phải lời nói. Điều quan trọng không phải là điều bạn nói, bạn muốn mà là điều bạn làm. Giá trị đích thực và niềm tin của bạn thể hiện qua hành vi. Một người làm còn đáng giá hơn mười người nói hay mà không làm gì cả.

Nguyên nhân *thứ hai* là họ chưa có trách nhiệm về cuộc sống của mình. Chỉ khi mọi người chấp nhận rằng

156 « **QUYẾT TÂM - THÀNH CÔNG SẼ TỚI**

họ hoàn toàn chịu trách nhiệm cho cuộc sống của mình và mỗi sự kiện xảy ra, họ mới thực sự bắt đầu định ra mục tiêu.

Nguyên nhân *thứ ba* là do cảm giác vô dụng đã ăn sâu vào tâm trí họ. Một người phát triển trong môi trường tiêu cực sẽ luôn có mặc cảm về sự thấp kém và thái độ so đo kiểu “Liệu có lợi gì không?” hoặc có ý nghĩ “Tôi không đủ tốt” thì khó có thể đặt ra mục tiêu thực sự.

Nguyên nhân *thứ tư* là họ không nhận ra được tầm quan trọng của mục tiêu. Nếu bạn được nuôi dưỡng trong một gia đình mà bố mẹ không có mục tiêu và việc thực hiện mục tiêu không phải là chủ đề bàn bạc thường xuyên thì khi trưởng thành bạn thậm chí không biết mục tiêu là gì.

Nếu bạn sống trong một môi trường xã hội mà mọi người không có mục tiêu rõ ràng trong công việc thì bạn cũng sẽ không có mục tiêu. Vì 80% những người quanh bạn không làm gì cả, nên nếu bạn không cẩn thận thì cuối cùng cũng sẽ theo bước họ và không đạt được gì.

Nếu mọi người đều biết rằng, tất cả các ước mơ, hy vọng và kế hoạch, tất cả tham vọng và khát khao đều phụ thuộc vào khả năng và sự sẵn sàng để thực hiện mục tiêu; nếu mọi người nhận ra rằng, mục tiêu có vai trò hết sức quan trọng trong việc có được cuộc sống hạnh phúc, thành công - tôi nghĩ rằng sẽ có nhiều người có mục tiêu hơn.

Lý do *thứ năm* là họ không biết mục tiêu để làm gì. Họ có thể có bằng đại học trong xã hội nhưng không được

hướng dẫn về việc thực hiện mục tiêu, mặc dù việc thực hiện mục tiêu quan trọng đối với hạnh phúc lâu dài hơn bất kỳ chủ đề nào bạn có thể học.

Tôi đã nghiên cứu và học tập kỹ năng lập mục tiêu trong hơn 20 năm. Tôi đã hướng dẫn hàng trăm nghìn phụ nữ và đàn ông cách lập mục tiêu trong cuộc sống, tôi đã lập kế hoạch và các mục tiêu chiến lược cho các tập đoàn tỷ phú. Tôi cảm thấy mình vẫn còn nhiều điều phải học. Nếu một người nào đó thực sự biết cách lập mục tiêu, họ có thể hoặc rất giàu hoặc rất hạnh phúc hoặc cả hai.

Nguyên nhân *thứ sáu* là họ lo sợ bị tẩy chay, bị chê cười. Khi còn nhỏ, có những ước mơ và hy vọng của chúng ta bị dập tắt bởi sự bài xích và chê cười của người khác. Có thể là bố mẹ không muốn hy vọng ấy lớn lên hay chúng ta bị thất vọng nên họ nhanh chóng chỉ ra những lý do mà chúng ta không thể đạt mục tiêu. Người thân và bạn bè có thể cười và trêu chọc khi chúng ta có ý nghĩ sẽ trở thành ai đó hay làm gì đó vượt quá những gì họ tưởng tượng ra. Những ảnh hưởng này có thể thay đổi thái độ của bạn đối với bản thân và việc thực hiện mục tiêu trong nhiều năm.

Qua thời gian, một đứa trẻ thường xuyên bị chỉ trích hay ngăn cản sẽ thôi không tạo ra những sáng kiến mới, không có những mơ ước và mục tiêu mới. Nó bắt đầu cuộc đời tự bó buộc mình, tự hạ thấp mình và chấp nhận việc không đạt mục tiêu trong cuộc sống.

Giải pháp đối với nỗi sợ bị phê phán hay trở nên lố

bịch rất đơn giản: *Giữ bí mật về mục tiêu*. Tất cả những người đạt mục tiêu hiệu quả đều biết cách giữ mục tiêu cho riêng mình. Không ai có thể cười hay phê phán bạn nếu người đó không biết mục tiêu của bạn là gì.

Có hai ngoại lệ đối với việc giữ bí mật. Đầu tiên là những người như ông chủ, vợ hay chồng là những người sẽ giúp đỡ bạn để đạt mục tiêu.

Bạn có thể chia sẻ mục tiêu của mình với những người có mục tiêu khác, những người khuyến khích bạn đi theo hướng của mình. Bạn cũng nên có chính sách khuyến khích những người nói cho bạn rằng họ có mục tiêu. Bảo với họ rằng: “Hãy thực hiện đi”, “Bạn có thể làm được đấy”. Đồng thời khuyến khích người đồng viên bạn. Đó là những chỉ dẫn tốt nhất của quy luật trồng cây và hái quả. Nếu bạn muốn người khác khuyến khích bạn thì hãy tận dụng mọi cơ hội để khuyến khích họ.

Lý do *thứ bảy* và nổi bật nhất là sự lo sợ bị thất bại. Nỗi lo sợ thất bại là khó khăn lớn nhất để thành công trong cuộc sống. Nó khiến con người tự rút lui vào trong sự thỏa mãn, nó làm người ta cúi đầu xuống và tìm kiếm sự an toàn cùng với thời gian.

Nỗi lo sợ thất bại được thể hiện trong suy nghĩ: “Tôi không thể”. Lý do chính cho nỗi lo sợ thất bại là hầu hết mọi người không hiểu vai trò thất bại trong việc đạt thành công. Quy luật đơn giản là thế này: *Khó có thể thành công mà không thất bại*. Thất bại là điều kiện để thành công.

Thomara Edison là nhà phát minh thành công nhất trong thời hiện đại. Trong suốt cuộc đời, ông đã nhận bằng sáng chế cho 1093 phát minh, trong đó 105 phát minh được dùng trong sản xuất thương mại. Nhưng là một nhà phát minh, Edison cũng là người thất bại nhiều nhất trong thời đại của mình. Ông thất bại nhiều hơn, trong nhiều thí nghiệm hơn khi cố gắng phát triển nhiều sản phẩm hơn bất kỳ nhà khoa học hay doanh nhân nào. Ông cũng đã tiến hành 1100 thí nghiệm một mình trước khi phát hiện ra dây tóc bóng đèn chạy bằng carbon để từ đó sản xuất được bóng đèn điện đầu tiên.

Có một giai thoại về Edison: Sau khi ông đã tiến hành hơn 5000 thí nghiệm, một nhà báo trẻ tuổi đến gặp ông và hỏi tại sao ông vẫn kiên trì đến vậy sau khi thất bại hơn 5000 lần. Edison đã đáp lại rằng: “Anh bạn trẻ, anh không hiểu thế giới vận động thế nào đâu. Tôi có thất bại đâu. Tôi đã xác định được 5000 cách không đem lại kết quả. Nó sẽ giúp tôi đến gần hơn với cách đúng”.

Napoleon Hill đã nói: “Trong mỗi khó khăn luôn có mầm mống của cơ hội”. Cách để khắc phục thất bại tạm thời là tìm kiếm trong mỗi trở ngại bài học quý giá kèm theo. Tiếp cận mỗi khó khăn như thể nó được đưa đến cho bạn vào thời điểm đó và bằng cách đó để dạy bạn điều bạn cần học, giúp bạn có thể tiếp tục tiến lên phía trước.

Hãy tự nhủ rằng mọi thứ diễn ra đang đưa bạn đến với việc đạt được mục tiêu, kể cả khi những thất bại tạm thời có vẻ đẩy bạn ra xa mục tiêu. Hãy lạc quan. Những

160 « QUYẾT TÂM - THÀNH CÔNG SẼ TỚI

thành công vĩ đại hầu như luôn khởi đầu bằng nhiều thất bại. Chính những bài học rút ra từ thất bại tạo nên thành công cuối cùng.

Hãy quyết định trước là sẽ lấy mỗi trở ngại làm một động lực để cố gắng nhiều hơn, đặc biệt trong kinh doanh và bán hàng.

Hãy nhìn những thất bại tạm thời như biển chỉ đường viết rằng: “Đứng lại, hãy đi lối kia”. Một trong những đặc điểm của người lãnh đạo là họ không bao giờ sử dụng từ thất bại hay gục ngã mà thay vào đó là những từ như: “Bài học kinh nghiệm quý giá” hay “Thất bại tạm thời”.

Đội trưởng bóng đá vĩ đại Vince Lombardi có một tinh thần rất đúng đắn. Sau trận đấu, đội Greerbay Packers bị đánh bại, một phóng viên hỏi Lombardi cảm thấy thế nào khi thua cuộc. Lombardi trả lời: “Chúng tôi không thua, chúng tôi chỉ hết giờ”.

Bạn có thể vượt qua nỗi sợ hãi thất bại bằng cách hoàn toàn chắc chắn về kế hoạch của mình và chấp nhận rằng trở ngại và khó khăn tạm thời là cái giá tất yếu bạn phải trả để đạt thành công lớn trong cuộc sống.

NGUYÊN TẮC ĐẠT MỤC TIÊU

Việc đạt mục tiêu có thể là một cách thay đổi cuộc sống mạnh mẽ nếu bạn làm tốt. Có 5 nguyên tắc cơ bản để đạt hiệu quả cao nhất.

Nguyên tắc đầu tiên: là nguyên tắc của sự phù hợp

để thể hiện mình tốt nhất, mục tiêu và giá trị của bạn phải phù hợp với nhau như một bàn tay trong một chiếc nắm tay. Giá trị của bạn thể hiện rõ nhất đúng, sai, tốt, xấu, cái gì quan trọng và có ý nghĩa với bạn. Sự thể hiện và tự đánh giá mình cao chỉ xuất hiện khi mục tiêu và giá trị của bạn hoàn toàn hài hòa với nhau.

Nguyên tắc thứ hai: *làm việc mà bạn thành thạo.* Mỗi người có khả năng giỏi về một số mặt nào đó. Bạn có thể phát huy khả năng trọn vẹn chỉ bằng cách tìm mặt xuất sắc của mình và sau đó dồn toàn bộ tâm lực của mình để phát triển tài năng trong lĩnh vực đó.

Bạn sẽ không bao giờ vui vẻ hay hài lòng cho đến khi khám phá, khao khát và dành trọn cuộc sống cho mục tiêu của mình. Mục tiêu đó là thứ mà bạn có khả năng thực hiện một cách hoàn hảo nhất. Bạn sẽ phải tự xác định điều đó.

Lĩnh vực xuất sắc có thể thay đổi khi nghề nghiệp thay đổi, nhưng những con người thực sự thành đạt là những người đã tìm ra nó, và lĩnh vực đó luôn là những điều bạn thích nhất và làm tốt.

Nguyên tắc thứ ba: *nguyên tắc những mảnh đất kim cương*, đây chính là chủ đề đối thoại của vị bộ trưởng Reessel Cowell. Cuộc nói chuyện phổ biến đến nỗi cuối cùng ông ấy được yêu cầu nói lại hơn 5.000 lần.

Câu chuyện kể rằng, một ngày kia một chủ nông trại rất vui sướng khi nghe được rằng, một thương gia đã đến châu Phi, tìm ra những nơi có kim cương và trở nên giàu

162 « **QUYẾT TÂM - THÀNH CÔNG SẼ TỚI**

kếch xù, ông ta quyết định bán hết nông trại, sử dụng xe di động và hướng về vùng đất châu Phi rộng lớn để tìm kim cương với hy vọng có thể trở nên giàu có.

Trong nhiều năm, ông ta đã tìm kiếm kim cương khắp lục địa rộng lớn của châu Phi. Cuối cùng, ông ta chết đuối ở đại dương.

Cũng vào lúc đó, ở trang trại mà ông ta đã bán, một hôm người chủ mới ra ngoài cho lừa uống nước ở dòng sông chảy ngang trang trại. Ông thấy một viên đá lạ phát ra ánh sáng kỳ lạ. Ông mang về nhà và không nghĩ gì đến nó nữa. Vài tháng sau, người thương gia ngày trước lại đi qua đó và ngủ nhờ một đêm ở trang trại. Khi nhìn thấy viên đá, người thương gia phấn khích nói: “Đây là viên kim cương vô cùng quý giá”, người chủ mới nghi ngờ nhưng thương gia nài nỉ ông đưa đến chỗ tìm thấy kim cương. Họ đến chỗ người chủ cho lừa uống nước và thấy xung quanh có nhiều viên kim cương khác. Hoá ra là cả nông trại được bao bọc bởi hàng mẫu kim cương. Người chủ cũ vượt quãng đường xa đến châu Phi để tìm kim cương mà không bao giờ nhìn xuống chân mình.

Cũng giống như vậy, những cơ hội có thể ở ngay bên cạnh bạn nhưng thường ẩn dưới dạng những việc khó khăn.

Những mẫu kim cương của bạn có thể nằm trong tài năng, sở thích, sự giáo dục, lý lịch và kinh nghiệm, lĩnh vực, thành phố, các mối quan hệ của chính bạn. Chúng có thể nằm ngay dưới chân bạn nếu bạn dành thời gian để nhận ra và bắt tay vào hành động.

Hãy nhớ câu nói của Theodore Roosevelt: “Làm những gì bạn muốn, bằng những gì bạn có, ngay tại nơi bạn đứng”. Bạn không cần đi khắp đất nước hay có sự biến động trọng đại nào trong cuộc sống. Trong nhiều trường hợp, thứ bạn muốn tìm nằm ngay trong tay.

Nguyên tắc thứ bốn: Để thành công trong việc lập mục tiêu rất cần nguyên tắc *cân bằng*. Giống như bánh xe của ô tô cần được cân bằng để chuyển động dễ dàng, bạn phải có những mục tiêu cân bằng để cuộc sống suôn sẻ.

Bạn cần mục tiêu cá nhân và gia đình. Bạn cần mục tiêu sinh lý và sức khỏe. Bạn cần mục tiêu về trí tuệ và tâm lý, mục tiêu để học tập và phát triển cá nhân. Bạn cần mục tiêu để làm việc. Bạn cần mục tiêu vật chất và tài chính. Bạn cần mục tiêu tinh thần, mục tiêu để phát triển bên trong và thấp sáng tinh thần.

Để giữ mức cân bằng hoàn hảo, bạn cần hai hoặc ba mục tiêu trong mỗi lĩnh vực, tổng cộng là 12 đến 18 mục tiêu. Mức cân bằng này giúp bạn liên tục thực hiện điều bạn thấy quan trọng. Khi không làm việc, bạn có thể hướng tới mục tiêu về gia đình. Khi không trầm ngâm tư lự, bạn có thể thực hiện mục tiêu vật chất. Mục đích của bạn là làm cho cuộc sống của mình thành dòng chảy liên tục của sự tiến bộ và thành công.

Nguyên tắc thứ năm: quyết định *mục tiêu quan trọng nhất* trong cuộc đời. Bạn có thể có một loạt mục tiêu nhưng chỉ có một mục tiêu trọng tâm quan trọng nhất. Sự thất bại trong việc chọn ra mục tiêu quyết định là lý do chính gây

164 « QUYẾT TÂM - THÀNH CÔNG SẼ TỚI

ra sự phân tán các nỗ lực, lãng phí thời gian và không có khả năng đạt được tiến bộ.

Để chọn mục tiêu quyết định, bạn cần phân tích các mục tiêu và tự hỏi: “Mục tiêu nào mà nếu tôi đạt được sẽ giúp tôi nhiều nhất để đạt tất cả các mục tiêu khác”.

Thông thường, đây là một mục tiêu tài chính hay kinh doanh, nhưng đôi khi nó có thể là một mục tiêu sức khỏe hay mối quan hệ. Việc lựa chọn mục đích trọng tâm là điểm khởi đầu của tất cả những thành công. Mục tiêu này trở thành “nhiệm vụ” của bạn, nguyên tắc tổ chức cho tất cả các hoạt động khác. Mục tiêu chủ yếu của bạn trở thành chất xúc tác vận động quy luật của niềm tin, sự thu hút và quy luật qua lại. Khi bạn háo hức đạt được một mục tiêu chính, bạn bắt đầu tiến lên phía trước một cách nhanh chóng, vượt qua mọi trở ngại và giới hạn, tất cả những lực lượng của thế giới tinh thần sẽ đứng về phía bạn. Bạn trở nên không thể bị cản trở.

QUY TẮC LẬP RA MỤC TIÊU

Có một số quy tắc quan trọng đi kèm với việc lập mục tiêu hiệu quả.

Đầu tiên, các mục tiêu của bạn phải *hòa hợp* với nhau. Bạn không thể đạt mục tiêu thành công về mặt tài chính hoặc thành công trong kinh doanh và đồng thời lại đạt mục tiêu dành nửa ngày ở sân golf hay bãi biển. Các mục tiêu của bạn phải hỗ trợ và tăng cường lẫn nhau.

Thứ hai, mục tiêu của bạn phải mang tính *thử thách*. Chúng phải làm bạn cố gắng mà không kiệt sức. Mục tiêu đặt ra nên có từ 50% trở lên khả năng thành công. Mức khả năng này là lý tưởng để trở thành động lực thúc đẩy bạn đạt được mục tiêu.

Thứ ba, bạn nên có cả mục tiêu *hữu hình* và *vô hình*, cả mục tiêu *số lượng* và *chất lượng*. Bạn nên có mục tiêu cụ thể mà bạn có thể tính toán và ước lượng. Cùng lúc đó, bạn nên có mục tiêu về chất lượng cho cuộc sống nội tâm và các mối quan hệ của bạn.

Bạn có thể có một mục tiêu *số lượng* như mua một ngôi nhà rộng hơn cho gia đình. Mục tiêu *chất lượng* có thể là trở thành người kiên nhẫn và đầy tình yêu thương, hai mục tiêu này hoàn toàn phù hợp với nhau. Chúng hài hòa cả bên trong và bên ngoài.

Thứ tư, bạn cần cả mục tiêu *ngắn hạn* và *dài hạn*. Bạn cần mục tiêu cho ngày hôm nay và mục tiêu cho năm, mười hay hai mươi năm tới ngay từ hôm nay.

Mục tiêu ngắn hạn lý tưởng cho việc lập kế hoạch kinh doanh, sự nghiệp và cá nhân là khoảng 90 ngày. Những giới hạn thời gian này lý tưởng để trở thành động lực liên tục.

Bạn có thể chia nhỏ mục tiêu dài hạn ra thành nhiều khoảng thời gian 90 và chia nhỏ tiếp thành mục tiêu phụ hàng tháng, hàng tuần và hàng ngày với những ước lượng được giúp bạn tiến bộ.

Cuộc sống lý tưởng được tập trung, có mục đích, tích cực và có tổ chức để bạn có thể tiến gần tới mục tiêu

166 « QUYẾT TÂM - THÀNH CÔNG SẼ TỚI

quan trọng. Bạn luôn biết mình đang làm gì và tại sao. Bạn luôn có cảm giác liên tục tiến lên phía trước. Bạn luôn cảm thấy mình là người thắng cuộc.

Quyết định để trở thành người biết lập ra và thực hiện mục tiêu, hướng tới tương lai mang lại cho bạn cảm giác mạnh mẽ về sự kiểm soát. Bạn cảm thấy tự hào về bản thân. Bạn cảm thấy mình làm chủ số phận của mình.

Sự tự đánh giá tăng lên khi bạn tiến gần tới mục tiêu. Bạn càng thêm yêu quý, trân trọng bản thân. Cá tính của bạn cải thiện, bạn trở thành người tự tin, tích cực. Bạn cảm thấy hài lòng, mãn nguyện trước cuộc sống. Bạn tháo bỏ những rào cản tiềm năng và tiến ngày càng nhanh đến việc trở thành cái gì bạn muốn.

CÁCH XÁC ĐỊNH MỤC TIÊU

Đây là bảy câu hỏi đặt mục tiêu mà bạn phải tự hỏi và trả lời nhiều lần. Bạn nên lấy một mẫu giấy và viết ra câu trả lời của mình.

CÂU HỎI THỨ NHẤT:

Năm giá trị quan trọng nhất của bạn trong cuộc sống là gì?

Mục đích của câu hỏi là giúp bạn xác định cái gì thật sự quan trọng với bạn, cái gì ít quan trọng hơn hay không quan trọng.

Khi bạn đã xác định được 5 điều quan trọng nhất trong cuộc đời mình, hãy sắp xếp chúng theo thứ tự ưu tiên từ mục tiêu quan trọng nhất đến mục tiêu thứ năm.

Việc lựa chọn và xác định các mức giá trị, thứ bậc quan trọng của chúng phải được thực hiện trước khi lập ra mục tiêu. Các giá trị bạn đặt ra là thành tố cơ bản trong tính cách, xác định chúng rõ ràng giúp bạn chọn mục tiêu nào phù hợp với điều tốt nhất cho bạn.

CÂU HỎI THỨ HAI:

Ngay trong lúc này, ba mục tiêu quan trọng nhất trong cuộc đời bạn là gì?

Viết câu trả lời trong vòng 30 giây.

Đây là phương pháp “liệt kê nhanh” khi bạn chỉ có 30 giây để viết ra 3 mục tiêu quan trọng nhất, ý thức của bạn sẽ chọn lọc các mục tiêu của bạn nhanh chóng. Ba mục tiêu chính chỉ kịp vụt qua đầu bạn. Với chỉ 30 giây, bạn sẽ chính xác như thể bạn có 30 phút.

CÂU HỎI THỨ BA:

Nếu hôm nay bạn biết rằng bạn chỉ còn sống được 6 tháng, bạn sẽ làm gì, bạn sẽ dành thời gian như thế nào?

Đây là câu hỏi đánh giá khác giúp bạn xác định cái gì thực sự quan trọng với mình. Khi thời gian có hạn, bạn trở nên rất ý thức về những gì mình thực sự quan tâm.

168 ❧ QUYẾT TÂM - THÀNH CÔNG SẼ TỚI

Có ai đó đã nói rằng, bạn sẽ không sẵn sàng cho đến khi bạn biết mình phải làm gì nếu bạn chỉ còn một giờ sống trên trái đất. *Bạn* sẽ làm gì?

CÂU HỎI THỨ TƯ:

Bạn sẽ làm gì nếu ngày mai bạn trúng xổ số một triệu đô-la tiền mặt, miễn thuế?

Bạn sẽ thay đổi cuộc sống của bạn như thế nào? Bạn sẽ mua gì? Bạn sẽ bắt đầu làm gì hay không làm gì nữa? Tưởng tượng rằng bạn chỉ có hai phút để viết câu trả lời và sẽ chỉ có thể làm hay đạt được những gì bạn viết ra.

Đây là câu hỏi giúp bạn quyết định bạn sẽ làm gì nếu bạn có đủ thời gian và tiền bạc cần thiết, nếu bạn không phải sợ sự thất bại nào. Bạn sẽ đưa ra câu trả lời rõ ràng nhất khi bạn nhận ra mình có khả năng để lựa chọn.

CÂU HỎI THỨ NĂM:

Điều gì bạn luôn muốn làm, nhưng sợ phải cố gắng?

Câu hỏi này giúp bạn biết rõ nỗi sợ hãi nào có thể ngăn cản bạn làm những gì bạn thực sự muốn làm.

CÂU HỎI THỨ SÁU:

Bạn thích làm gì nhất? Cái gì mang lại cho bạn cảm giác tự hào và hài lòng với bản thân nhất?

Đây là câu hỏi về giá trị, có thể chỉ ra điều bạn nên

khám phá để tìm ra “ước muốn của trái tim”, bạn sẽ luôn cảm thấy vui khi làm những điều bạn muốn làm nhất, và những gì bạn muốn làm nhất luôn là hoạt động làm bạn cảm thấy mãn nguyện và hài lòng nhất. Những người thành đạt ở Mỹ luôn làm những gì họ thích nhất.

CÂU HỎI THỨ BẢY QUAN TRỌNG NHẤT:

Nếu bạn biết mình sẽ không bị thất bại, điều lớn nhất mà bạn dám mơ là gì?

Nếu bạn được bảo đảm sẽ thành công trong một lĩnh vực nào đó, lớn hay nhỏ, mục tiêu nào bạn sẽ xác định cho mình?

Một khi bạn xác định được mình muốn gì, câu hỏi duy nhất bạn phải trả lời là: “Tôi đã thực sự mong muốn nó và sẵn sàng trả giá chưa?”.

Hãy nghĩ một vài phút và viết câu trả lời. Một khi bạn viết câu trả lời trên giấy, xem qua và chọn ra một mục tiêu quan trọng và rõ ràng nhất của bạn trong cuộc sống có nghĩa là bạn đã có mục tiêu quan trọng rồi.

Bằng cách đơn giản này bạn có thể xác định xem bản thân thực sự muốn gì. Bạn sẽ lập ra một danh sách các mục tiêu trên giấy cho mình. Bây giờ bạn đã sẵn sàng để tiến một bước dài trên con đường phía trước.

ĐẶT RA MỤC TIÊU

Sự đóng góp quan trọng nhất của bạn đối với thành công và hạnh phúc của chính mình là phát triển thói quen lập ra mục tiêu liên tục. Bí quyết để phát triển thói quen này là học cách cẩn thận lập ra từng mục tiêu rõ ràng và đầy thử thách. Khi đã đặt một mục tiêu cụ thể cho bản thân và sau đó thực hiện đúng kế hoạch, bạn sẽ chuyển từ cảm giác suy nghĩ tích cực sang việc sở hữu cảm giác về sự hiểu biết tích cực. Bạn phải đạt tới thời điểm bạn biết rõ không chút hoài nghi rằng mình có thể đạt được bất kỳ mục tiêu nào lập ra cho bản thân. Từ thời điểm đó, bạn là một người khác. Bạn làm chủ số phận của chính mình.

Sự rõ ràng của thành công, cảm giác vượt lên nghịch cảnh và thành công bất chấp các xung đột mang lại cho bạn cảm giác hài lòng và phấn khởi không gì so sánh được. Thói quen lập mục tiêu liên tục và sử dụng tất cả các năng lực tinh thần của bạn sẽ sớm trở thành sự say mê tích cực.

Trở ngại lớn nhất về mặt tinh thần bạn phải trải qua là sức ỳ, xu hướng sẽ đẩy bạn vào sự tự thỏa mãn và mất đi động lực dẫn đầu.

Bất kỳ ai cũng có thể đặt mục tiêu và nhiều người cũng đã làm. Nhưng điều đó không đủ. Để tối đa hoá khả năng thực hiện mục tiêu, bạn cần một phương pháp. Bạn cần một quá trình sử dụng tất cả các năng lực của trí tuệ để đạt được bất kỳ điều gì bạn muốn.

TRÌNH TỰ 12 BƯỚC

Phương pháp 12 bước được đề cập ở đây là quá trình đạt được mục tiêu có hiệu quả nhất từ trước đến nay. Hàng trăm nghìn người trên thế giới đã áp dụng nó để thay đổi hoàn toàn cuộc sống của họ. Nhiều công ty cũng sử dụng phương pháp này để tái cơ cấu lại tổ chức, tiến tới đạt sản lượng và lợi nhuận cao hơn. Phương pháp rất đơn giản nhưng hiệu quả mang lại rất cao.

Mục đích của phương pháp đạt mục tiêu là giúp bạn tạo ra một giá trị tinh thần tương đương với những gì bạn muốn giành được trong thực tại. Bạn trở nên như thế nào và làm được những gì phụ thuộc vào những gì bạn nghĩ. Nếu bạn nghĩ tới một vấn đề gì đó liên tục và hết sức rõ ràng, nó sẽ xảy ra nhanh hơn và dễ đoán trước hơn bất kỳ biện pháp nào khác.

Có một mối liên hệ trực tiếp giữa mức độ rõ ràng khi bạn tưởng tượng ra mục tiêu như thế đã hoàn thành nó và mức độ nhanh chóng mà nó xuất hiện trong thực tế. Trình tự gồm 12 bước này giúp bạn đi từ sự mơ hồ trừu tượng sang sự rõ ràng. Nó định hướng con đường bạn phải đi theo hướng mà từ điểm xuất phát có thể đến bất kỳ nơi nào bạn muốn.

Bước 1: *Hãy luôn luôn mơ ước – một khát khao mãnh liệt và cháy bỏng.* Đây là động lực giúp bạn vượt qua nỗi sợ hãi và sức ỳ. Sự kìm hãm duy nhất và lớn nhất cho việc lập ra và đạt được mục tiêu chính là nỗi sợ hãi dưới

nhiều sắc thái. Đây là nguyên nhân khiến bạn đánh giá thấp mình và bằng lòng với những việc thấp hơn khả năng của bạn. *Quy luật về sự tập trung* cho thấy, những gì bạn tập trung nỗ lực sẽ phát triển lên. Nếu bạn luôn nghĩ về những ước mơ, viết chúng ra và lập kế hoạch để hoàn thành chúng, thì cuối cùng ước mơ của bạn sẽ trở nên mạnh mẽ đến mức nó vượt lên và đẩy lùi nỗi sợ hãi. Một khát khao mãnh liệt, cháy bỏng về một mục tiêu cụ thể giúp bạn thắng được sự sợ hãi, luôn tiến về phía trước, băng qua mọi trở ngại.

Ước muốn phải luôn mang tính *cá nhân*. Bạn có thể chỉ muốn điều gì đó cho *bản thân* chứ không vì bạn cảm thấy đó là điều người ta muốn dành cho bạn. Các mục tiêu được lập ra phải là mục tiêu của chính bạn. Bạn phải hoàn toàn chắc chắn rằng bạn muốn trở thành người như thế nào, muốn có gì và muốn được làm gì?

Vậy thì mục đích chính yếu rõ ràng của bạn là gì? Cái gì là mục tiêu chủ đạo? Giả sử nếu được đảm bảo thành công trong một lĩnh vực nào đó, bạn muốn đạt được điều gì? Hãy xem xét lại bảy câu hỏi khi đặt mục tiêu cho đến khi bạn hoàn toàn chắc chắn rằng điều gì sẽ mang lại cho bạn nhiều niềm vui nhất. Việc quyết định xem bạn thực sự muốn gì là điểm khởi đầu cho những thành quả lớn lao sau này.

Bước 2: *Giữ vững niềm tin*. Để có thể vận động trí óc minh mẫn và khả năng tiềm ẩn của bản thân, bạn phải hoàn toàn tin tưởng rằng mình có khả năng thực hiện được mục tiêu.

Điều quan trọng là mục tiêu bạn phải hiện thực. Nếu mục tiêu của bạn là kiếm được nhiều tiền, bạn nên đặt một mục tiêu tăng thu nhập lên 10, 20 hay 30% trong 12 tháng tiếp theo. Đây là những mục tiêu có thể thực hiện được và sẽ là nguồn động lực lớn lao cho bạn.

Nếu mục tiêu của bạn vượt quá xa những gì bạn đã từng làm được trước đây, nó sẽ thực sự trở thành *vật cản*. Bạn nhanh chóng chán nản và không tin rằng mình có thể làm được.

Trong trường hợp của tôi, khi lần đầu tiên tôi bắt đầu quá trình lập mục tiêu là lúc tôi kiếm khoảng 60.000.000 đồng mỗi năm. Tôi thực sự phấn khởi và quyết định đặt mục tiêu là kiếm được 60.000.000.000 đồng mỗi năm trong vòng 12 tháng.

Kết quả là, không những thu nhập của tôi không tăng, mọi việc dường như chẳng tốt hơn. Mức 60.000.000.000 đồng có vẻ như quá nhiều so với những gì có thể tưởng tượng được, nên trí óc của tôi không chịu chấp nhận rằng nó có thể xảy ra. Mục tiêu của tôi không thực hiện được bởi chính tôi cũng thật sự không tin vào chúng. Khi nhận ra sai lầm của mình, tôi điều chỉnh mục tiêu xuống 90.000.000 đồng, tăng 50% so với năm trước và sáu tháng sau tôi đã đạt được bằng cách đổi việc.

Napoléon Hill đã viết: “Chỉ những gì đầu óc con người nhận biết và tin tưởng thì mới đạt được”. Tuy nhiên, những mục tiêu hoàn toàn phi thực tế là một dạng tự huyễn hoặc bản thân và bạn không thể ảo tưởng rằng

mình sẽ đạt được mục tiêu. Thành công đòi hỏi bạn phải hết sức nỗ lực một cách thực tế, có hệ thống thực hiện theo những nguyên tắc chúng ta vừa đề cập tới.

Một trong những việc làm hữu ích và có lợi nhất bạn nên làm cho con trẻ là giúp chúng đặt ra những mục tiêu thực tế và có thể tin tưởng được. Giúp chúng phát triển thói quen đặt ra và đạt được mục tiêu, mục tiêu không cần phải quá lớn. Ai đó đã nói rằng, nếu bạn tiết kiệm những đồng xu lẻ thì đồng đô-la sẽ tự đến với bạn. Nếu con trẻ phát triển thói quen lập ra và đạt được những mục tiêu nhỏ, thì sau đó chúng sẽ chuyển sang những mục tiêu cỡ trung bình và cả những mục tiêu ở bất kỳ loại nào.

Trước khi đạt được mục tiêu lớn thì những nỗ lực hết mình là rất cần thiết. Đôi khi phải làm việc và chuẩn bị hàng tuần, hàng tháng, hàng năm trời bạn mới có thể sẵn sàng đạt được nhiều điều thật lớn lao. Trong mỗi lĩnh vực, bạn phải mất rất nhiều công sức. Nếu không phải là người xuất sắc hoặc tài giỏi khác thường, hãy trung thực với bản thân và chấp nhận điều đó. Nếu mục tiêu có thể đạt được thì cần phải làm việc kiên trì và nhẫn nại.

Nhiều người đặt ra mục tiêu vượt quá khả năng của họ nên chỉ thực hiện một thời gian ngắn rồi bỏ cuộc. Họ trở nên chán nản và kết luận rằng, việc lập mục tiêu chẳng có tác dụng. Nguyên nhân chính là vì họ đã cố làm quá nhiều trong thời gian quá ngắn.

Nhiệm vụ của bạn là tạo ra và duy trì thái độ tâm lý tích cực bằng cách luôn tự tin chờ đợi và hy vọng rằng,

nếu tiếp tục làm những việc cần thiết theo đúng hướng thì bạn sẽ thu hút về phía mình những người, những thứ bạn cần để đạt mục tiêu đúng như đã định. Bạn phải hoàn toàn tin rằng nếu bạn cứ tiếp tục làm như vậy, cuối cùng bạn sẽ thành công.

Bước 3: *Hãy viết chúng ra.* Khi bạn viết một mục tiêu ra giấy, bạn đã cụ thể hóa nó. Bạn biến nó trở nên rõ ràng và hữu hình. Bạn đã cụ thể hóa nó từ trong ý nghĩ của mình.

Một trong những cách có hiệu quả nhất để khắc sâu mục tiêu vào ý thức của bạn là viết chúng ra một cách rõ ràng, sống động, cụ thể, chính xác như bạn muốn. Hãy mô tả mục tiêu đó hoàn hảo và lý tưởng ở mọi góc độ. Trước mắt đừng lo lắng về cách để đạt mục tiêu. Ban đầu, nhiệm vụ chính của bạn là phải hoàn toàn chắc chắn về điều bạn thực sự mong muốn và đừng lo lắng về quá trình đạt được nó.

Cách đây vài năm, trong thời kỳ giữa của cuộc suy thoái, vợ chồng tôi đã bán căn nhà để tăng lượng tiền mặt và thanh toán các hoá đơn. Chúng tôi tạm thời chuyển đến ngôi nhà thuê và sống ở đó trong 2 năm. Trong suốt thời gian đó, chúng tôi quyết định suy nghĩ nghiêm túc về ngôi nhà mơ ước của mình. Mặc dù còn nhiều khó khăn về tài chính, chúng tôi vẫn đặt dài hạn vài loại tạp chí có nhiều bức tranh và mô tả về những ngôi nhà đẹp.

Cứ khoảng một tuần lễ, tôi và vợ lại cùng nhau ngồi và xem những tờ tạp chí, bàn luận về những đặc điểm

khác nhau mà chúng tôi muốn có trong ngôi nhà lý tưởng của mình. Chúng tôi nghĩ về giá cả, địa điểm và tạm thời loại việc thanh toán ra khỏi đầu óc. Cuối cùng chúng tôi lập ra danh sách 42 đặc điểm của ngôi nhà tương lai mà chúng tôi muốn có, sau đó cất danh sách ấy đi, không suy nghĩ nhiều nữa và tiếp tục làm việc.

Ba năm trôi qua, biết bao điều đã xảy ra khi chúng tôi mua một ngôi nhà đẹp và chuyển khỏi ngôi nhà thuê đó. Nhiều sự kiện không ngờ tới và cũng không thể biết trước đã xảy ra đến. Chúng tôi chuyển nhà - một ngôi nhà đẹp rộng 300m² vuông trần ngập ánh nắng.

Trong khi dỡ đồ đạc xuống, chúng tôi tìm thấy danh sách mình đã viết cách đây 3 năm. Ngôi nhà chúng tôi mới chuyển đến hoá ra có 41 trong 42 đặc điểm chúng tôi đã viết.

Đây chỉ là một trong hàng trăm câu chuyện tôi có thể kể cho bạn nghe về kết quả của hành động viết ra các mục tiêu một cách rõ ràng và luôn nghĩ về chúng. Ngoài lý do cụ thể hóa các mục tiêu trong đầu óc, hành động viết ra các mục tiêu làm tăng sự khát khao và khắc sâu niềm tin rằng nó có thể đạt được.

Có nhiều người không viết chúng ra giấy vì trong sâu thẳm tâm can họ nghĩ mình khó có thể đạt được mục tiêu ấy. Họ nghĩ là viết chúng ra sẽ chẳng có lợi gì. Họ cố gắng bảo vệ chính mình khỏi thất vọng. Nhưng họ không biết rằng, bằng cách này họ sẽ phải chịu thất vọng và thất bại trong suốt những chặng đường của cuộc đời. Nhưng khi bạn rèn cho mình phải viết các mục tiêu ra,

hành động này sẽ chặn đứng cơ chế thất bại và tăng cơ chế thành công ở mức cao nhất.

Bước 4: *Lập danh sách tất cả những gì bạn có thể nhận được từ việc đạt mục tiêu.* Các mục tiêu là nhiên liệu trong cỗ máy của sự thành công, nhưng lý do “tại sao” lại là động lực tăng cường khát khao và giúp bạn tiến lên phía trước. Động lực đó phụ thuộc vào động cơ của bạn, lý do để hành động ngay từ đầu, và có càng nhiều lý do, bạn càng được thúc đẩy.

Nhà triết học người Đức Nietzsche đã nói: “Một người có thể chịu được bất cứ điều gì nếu lý do đủ lớn”. Bạn chỉ có thể tự vận động để giành được những điều lớn lao nếu bạn có một ước mơ lớn và thú vị. Những lý do mang tính “tại sao” phải được nâng lên và trở thành động lực. Chúng phải đủ lớn để giúp bạn tiến lên.

Hãy lập ra danh sách tất cả những lợi ích, vô hình và hữu hình mà bạn có thể có từ việc đạt được mục tiêu. Bạn sẽ thấy rằng, danh sách này càng dài thì bạn càng có động lực và quyết tâm. Nếu bạn chỉ có khoảng một hay hai lý do thôi thì mức độ động viên sẽ chỉ ở mức trung bình. Bạn dễ dàng chán nản nếu giữa chừng gặp khó khăn. Nếu bạn có 20 hay 30 lý do để đạt mục tiêu thì bạn sẽ không chùn bước, không gì có thể cản trở bạn cho đến khi bạn thực hiện được những gì đã dự tính trong đầu.

Bước 5: *Phân tích vị trí của mình và điểm xuất phát.* Nếu bạn muốn có một giá trị nhất định, trước hết bạn phải ngồi xuống và viết bản kiểm kê về tài chính cá nhân.

Việc quyết định điểm xuất phát cũng tạo ra nền tảng để từ đó có thể đo được sự tiến bộ. Một lần nữa tôi phải nhấn mạnh rằng, bạn càng biết rõ bạn xuất phát từ đâu và nơi nào bạn sẽ đến thì bạn càng có cơ hội đạt được đích mà bạn muốn.

Bước 6: Định thời hạn. Định thời hạn cho những mục tiêu hữu hình, đo đếm được như việc tăng thu nhập, tăng giá trị bản thân, hay giảm một số cân nhất định, chạy một vài dặm. Nhưng đừng đặt thời hạn cho những mục tiêu vô hình như: sự phát triển của lòng kiên nhẫn, lòng tốt, sự thương hại, tính kỷ luật và những phẩm chất cá nhân khác.

Khi bạn định thời hạn cho một mục tiêu hữu hình, nó sẽ khởi động hệ điều hành thần kinh để bảo rằng bạn sẽ hoàn thành mục tiêu chậm nhất là ngày nào đó. Còn khi bạn định thời hạn cho sự phát triển của một phẩm chất cá nhân thì hệ chương trình đó sẽ đảm bảo rằng, thời hạn là ngày đầu tiên bạn thể hiện được phẩm chất mà bạn lựa chọn.

Thường thì mọi người không muốn định trước thời hạn vì sợ rằng mình sẽ không đạt được mục tiêu vào thời điểm đã xác định. Họ làm mọi thứ có thể, kể cả việc đưa ra thời hạn mơ hồ để tránh cảm giác thất vọng.

Vậy điều gì sẽ xảy ra nếu bạn đã đặt ra mục tiêu và thời hạn thực hiện nhưng không đạt được mục tiêu đúng thời hạn đó? Câu trả lời thật đơn giản: Hãy lập ra thời hạn khác. Kết quả lúc này chỉ có nghĩa là bạn chưa sẵn sàng thôi. Bạn đã đoán nhầm. Và nếu trong thời hạn mới

bạn vẫn chưa thành công, hãy lập ra thời hạn khác cho đến khi nào bạn làm được. Một người bạn của tôi vốn là nhà đào tạo bán hàng Don Hutson đã nói: “Không có mục tiêu phi thực tế, chỉ có những thời hạn phi thực tế”.

Nhưng trong khoảng 80% các trường hợp, nếu các mục tiêu của bạn đủ thực tế, các kế hoạch đủ chi tiết và bạn làm việc tuyệt đối theo kế hoạch, bạn sẽ đạt được mục tiêu trước thời hạn.

Bước 7: *Liệt kê tất cả những trở ngại gây khó khăn cho bạn khi thực hiện mục tiêu.* Muốn đạt được những thành quả lớn lao, bạn phải vượt qua những trở ngại đáng kể.

Sau khi đã liệt kê, bạn cần sắp xếp các khó khăn theo thứ tự quan trọng xem đâu là trở ngại riêng lớn nhất. Nó gọi là “tảng đá lớn”. Trên hành trình đạt được giá trị, bạn phải trải qua hàng loạt khó khăn, trở ngại. Luôn luôn có một tảng đá lớn là vật cản chính chặn đường bạn, kìm hãm bước tiến của bạn, bạn phải dốc sức đẩy lùi nó trước khi giải quyết những khó khăn, rắc rối nhỏ hơn.

Trở ngại chính có thể tồn tại từ bên trong hoặc bên ngoài, nó có thể ở ngay bản thân bạn hay phụ thuộc vào hoàn cảnh. Nếu nó ở bên trong thì có thể là bạn thiếu kỹ năng, năng lực hay phẩm chất cần thiết để đạt mục tiêu. Bạn phải hoàn toàn trung thực với bản thân và tự hỏi: “Còn tồn tại điều gì mà mình phải thay đổi hoặc mình phải phát triển khả năng gì để đạt mục tiêu?”.

Trở ngại thường từ bên ngoài đưa đến. Có thể là công việc, công ty của bạn hay các mối quan hệ không phù

hợp. Nếu đạt được mục tiêu, bạn sẽ cảm thấy mình phải bắt đầu làm cái gì khác, ở một môi trường khác. Vậy “tảng đá” của bạn là gì?

Câu hỏi thứ 2 bạn nên tự hỏi khi xác định cái gì có thể gây cản trở là: “Thế nấc giới hạn là gì?”. Trong quá trình từ thời điểm hiện tại đến khi bạn đạt được mục tiêu, giai đoạn nào quyết định tốc độ thành công? Nếu bạn làm trong lĩnh vực bán hàng, mục tiêu của bạn là thu nhập cao hơn, bước giới hạn của bạn là số lượng và quy mô hàng hóa bán được. Như vậy, trở ngại có thể là khả năng tìm đơn đặt hàng.

Hầu hết các trường hợp đều có nấc giới hạn. Điểm thắt nút này quyết định tốc độ bạn tiếp cận dần đến mục tiêu. Nhiệm vụ của bạn là phải xác định giới hạn và sau đó làm đủ mọi cách để hạn chế nó.

Bước 8: Xác định những thông tin khác mà bạn cần để đạt mục tiêu.

Chúng ta đang sống trong một xã hội trí thức, những người thành công thường có thông tin cần thiết hơn những người khác. Hầu hết các lỗi bạn mắc phải trong công việc tài chính và sự nghiệp là kết quả của việc không có thông tin hoặc thông tin không chính xác. Một trong những nhiệm vụ của bạn là biết những điều cần thiết để bạn có thể đạt được những gì bạn muốn.

Nếu bản thân bạn không có thông tin hay kiến thức, bạn có thể tìm kiếm nó ở đâu? Đây có phải là kỹ năng then chốt hay năng lực bạn cần có để phát triển? Bạn có thể tạm thời nhờ ai đó như nhà tư vấn, chuyên gia có

kiến thức? Ai là người thành công trong lĩnh vực của bạn? Liệu bạn có nên tới gặp người ấy để xin lời khuyên?

Hãy liệt kê tất cả những thông tin, tài năng, năng lực, tay nghề và cả kinh nghiệm mà bạn cần, sau đó lập kế hoạch học hỏi, nhờ vả, mượn, thuê thông tin hay kỹ năng đó một cách nhanh nhất. Quyết định xem thông tin nào là quan trọng nhất mà bạn thiếu. 80% giá trị thông tin bạn cần trong một lĩnh vực sẽ được chứa đựng trong 20% thông tin có sẵn (quy tắc 80/20), đâu là thông tin và kỹ năng quan trọng nhất bạn cần để đạt được mục tiêu?

Bước 9: *Lập danh sách tất cả những người bạn cần sự giúp đỡ và hợp tác.* Danh sách này có thể bao gồm gia đình của bạn, ông chủ, khách hàng, ngân hàng, đối tác kinh doanh hoặc các nguồn cấp vốn và cả bạn bè của bạn. Để đạt được những gì có giá trị, bạn cần sự giúp đỡ và hợp tác của rất nhiều người. Giữ lấy bản danh sách và sắp xếp theo thứ tự ưu tiên. Sự giúp đỡ của ai là quan trọng nhất?

Bước 10: *Lập kế hoạch.* Viết ra thật rõ ràng điều bạn muốn, thời điểm, nguyên nhân và điểm xuất phát. Liệt kê những trở ngại phải vượt qua, thông tin bạn cần và những người bạn cần sự trợ giúp. Với câu trả lời từ bước 1 đến bước 9, bạn đã có những yếu tố tạo nên một kế hoạch hoàn chỉnh cho việc đạt được bất kỳ mục tiêu nào.

Bước 11: *Sử dụng phương pháp hình tượng hóa.* Hình dung những hình ảnh về mục tiêu của bạn như thể nó đã trở thành hiện thực. Tái hiện hình ảnh này nhiều lần trong trí óc. Mỗi lần như thế, bạn tăng thêm ước muốn và

phát triển niềm tin rằng bạn hoàn toàn làm được. Những gì bạn nhận được chính là những gì bạn nhìn thấy.

Ý thức của bạn được vận động bởi các hình ảnh. Việc lập mục tiêu và định ra kế hoạch sẽ cho bạn thấy rõ các chi tiết trong bức tranh của mục tiêu, bạn có thể khắc sâu những hình ảnh này vào ý thức. Bức tranh tâm lý rõ ràng sẽ tập trung sức mạnh tinh thần và phát huy quy luật của sự thu hút. Ngay lập tức bạn bắt đầu thu hút về phía mình những người, những ý tưởng và cơ hội cần thiết để đạt được mục tiêu.

Bước 12: *Phải quyết tâm không bỏ cuộc.* Luôn kiên trì nhẫn nại theo đuổi các mục tiêu và kế hoạch. Đừng bao giờ nghĩ đến khả năng thất bại. Đừng nghĩ đến chuyện bỏ cuộc. Hãy quyết định vững bước dù chuyện gì xảy ra chẳng nữa. Và vì bạn không muốn bỏ cuộc nên cuối cùng bạn sẽ thành công.

Phát triển khả năng chịu đựng khi phải đối mặt với những thử thách và khó khăn không thể tránh khỏi. Khả năng kiên trì là điều cần thiết để bạn vượt qua những trở ngại khó khăn. Việc lập mục tiêu bắt đầu bằng ước muốn và được thực hiện bằng sự nhẫn nại. Càng kiên trì bạn càng tự tin và quyết tâm hơn, cuối cùng bạn sẽ đạt tới đích mà không gì cản trở được.

KỸ THUẬT HOẠT ĐỘNG LIÊN TỤC

Khi bạn đã lập mục tiêu và kế hoạch một cách rõ

ràng, đã quyết định không bao giờ bỏ cuộc, hãy sử dụng *kỹ thuật hoạt động liên tục* để đi đúng hướng.

Kỹ thuật này dựa trên nguyên tắc vật lý của Isaac Newton về sức ỳ và đòn bẩy. Nguyên tắc này nói rằng, một người đang vận động có xu hướng giữ nguyên trạng thái đó nếu không có lực bên ngoài tác động. Cần rất nhiều năng lượng để đưa một người (vật) từ trạng thái tĩnh sang trạng thái chuyển động và cần ít năng lượng hơn để giữ nó luôn vận động với cùng tốc độ. Đây là nguyên tắc quan trọng ẩn sau những thành công lớn.

Nguyên tắc đòn bẩy cũng có những ranh giới về cảm xúc và tinh thần. Khi bạn sắp đạt được điều gì như mong đợi, bạn sẽ cảm nhận được động lực thúc đẩy và thấy phấn khích. Bạn có thêm năng lượng và sự nhiệt tình. Bạn đến đích nhanh hơn và có vẻ như tự mục tiêu cũng tìm đến với bạn.

Bạn cần hành động không ngừng để đạt được mục tiêu. Bạn cần giữ áp lực. Bạn xác định mục tiêu bằng những hành động cần thiết để hoàn thành và sau đó tự rèn mình phải thực hiện các hành động ấy. Mỗi ngày bạn hãy làm một chút để tiếp cận thực hiện mục tiêu chính.

Bạn phải phát triển thói quen thành công bằng việc làm gì đó mỗi ngày để tiến gần tới mục tiêu. Xem xét chúng vào mỗi buổi sáng và nghĩ về chúng mỗi ngày. Luôn tìm ra việc làm gì đó đóng góp vào thành công.

Để duy trì động lực và giữ thái độ tích cực, lạc quan,

bạn phải thường xuyên hành động phù hợp với hy vọng đạt được.

Sử dụng kỹ thuật hành động không ngừng cho đến khi trở thành người luôn vận động, biết đặt ra và thực hiện mục tiêu. Phải đảm bảo rằng mỗi ngày của bạn đều được đánh dấu bằng một thành tích gì đó, càng sớm càng tốt. Nên nhớ, nhịp độ nhanh rất cần đối với thành công. Làm và thử càng nhiều việc, bạn càng làm nhanh, có thêm năng lượng và sự nhiệt thành, từ đó gặt hái được nhiều thành công hơn.

ĐẠT ĐƯỢC THÀNH CÔNG

Hầu hết mọi người đều tự gây áp lực cho mình. Đó là hậu quả của sự sợ hãi và nghi ngờ. Bằng cách hành động phù hợp với mục đích chủ yếu, bạn có thể vượt qua sự tự giới hạn. Thành công và hạnh phúc bạn mơ ước bắt đầu bằng hệ thống đạt mục tiêu, với việc quyết định chính xác những gì bạn muốn và sau đó thực hiện những việc cần thiết để hoàn thành nó.

Điều quan trọng nhất là luyện tập các quy luật và nguyên tắc để đạt mục tiêu, giải phóng năng lượng của ý thức. Phương pháp này chuẩn bị cho bạn những cách để thay đổi cuộc đời mà bạn chưa từng nghĩ tới.

Cách vận dụng trí óc siêu thức của bạn là khám phá quan trọng. Đó là chìa khóa dẫn đến hạnh phúc, sức khỏe và sự thịnh vượng.

CHƯƠNG 7

NĂNG LỰC CHỦ ĐẠO

Đây là câu chuyện của người Hy Lạp cổ đại về thế giới khi mới hình thành. Các vị thần trên đỉnh Olympus đã tạo ra trái đất và loài người, chim chóc và muôn thú, sinh vật biển, cây cối, hoa và tất cả các sinh vật chỉ còn làm một việc nữa. Đó là giấu bí mật của cuộc sống đi mà không ai tìm thấy được cho đến khi loài người phát triển và tiến hóa đến mức nhận thức được thời điểm mình sẵn sàng đón nhận nó.

Các vị thần tranh luận mãi về việc phải cất giấu bí mật của cuộc sống ở đâu. Một người nói: “Chúng ta hãy giấu nó trên đỉnh núi cao nhất. Con người không thể tìm thấy ở đó”. Nhưng vị thần khác đáp lại: “Chúng ta tạo ra con người với tính tò mò và tham vọng vô biên, thế nào họ cũng sẽ lên tới đỉnh núi”.

Sau đó một vị đề xuất rằng họ nên giấu bí mật của cuộc sống ở đáy đại dương sâu nhất. Người khác đáp lại rằng: “Chúng ta đã tạo ra con người có trí tưởng tượng vô tận và khát khao cháy bỏng để khám phá thế giới. Không sớm thì muộn, họ sẽ xuống đến cả chỗ sâu nhất của đại dương”.

Cuối cùng, một trong các vị thần nghĩ ra một giải

pháp: “Hãy giấu bí mật cuộc sống ở nơi cuối cùng con người có thể tìm thấy, nơi họ sẽ chỉ đến sau khi đã thử hết tất cả các khả năng có thể”.

“Vậy thì nơi đó ở đâu?”, những vị thần khác hỏi. Vị thần đầu tiên đáp: “Chúng ta sẽ giấu nó sâu trong trái tim con người”. Và họ đã làm thế.

Trong 5000 năm lịch sử, có những người đã dành hết thời gian đi tìm bí mật của thời đại, bí quyết giúp họ mở ra những kho tàng tiềm năng.

BUƯỚC ĐI CỦA SỰ TIẾN BỘ

Trong 100 năm trở lại đây, nhân loại đã có bước tiến dài trong việc tìm ra bí ẩn này hơn tất cả các thế kỷ trước. Bí mật của thời đại, bí quyết mang lại sức khỏe, hạnh phúc và sự thịnh vượng cho cả tôi và bạn đã được tìm thấy trong cái gọi là *cõi tâm linh*.

Khi vận dụng đúng tâm linh, bạn có thể vượt qua bất kỳ vấn đề nào, bất kỳ thử thách nào và đạt được bất kỳ mục tiêu nào mà bạn muốn. Mọi thành tựu cá nhân đều dựa vào đó.

Napoléon Hill ám chỉ năng lực là “sự hiểu biết vô tận”, nó như kho kiến thức khổng lồ và là cội nguồn của sự sáng tạo và tưởng tượng. Ông nói rằng, khả năng tiếp nhận kiến thức này là phần trung tâm của thành công lớn của hàng trăm phụ nữ và đàn ông giàu có mà ông ta phỏng vấn suốt những năm qua.

Carl Jung, nhà tâm lý người Thụy Sĩ gọi đó là “trí tuệ siêu việt” và bảo rằng bên trong nó có sự khôn ngoan của tất cả các thế hệ con người từ quá khứ đến hiện tại và tương lai. Cũng có thể gọi nó là “năng lực vũ trụ”, “ý thức tổng hợp” và “trí óc siêu nhiên”, nhiều người còn cho rằng nó là “trí tuệ của Chúa trời” hay “ý thức sáng tạo”.

Dù bạn có gọi nó là gì đi chăng nữa thì chẳng có một giới hạn nào cho việc đạt được nó một khi bạn chạm vào nó, sử dụng và để nó chế ngự bạn thường xuyên.

Thật khó để giải thích với bạn cách mà ý thức của bạn hoạt động nếu bạn không để ý tới nó. Trong suốt cuộc đời, bạn hay sử dụng nó ngẫu nhiên và tình cờ. Trên thực tế, nhiều thứ bạn đã từng đạt được chính là do bạn sử dụng năng lực này một cách ngẫu nhiên. Mục đích của tôi trong chương này là chỉ cho bạn cách sử dụng nó một cách hệ thống để bạn có thể tăng đáng kể sức khỏe, hạnh phúc và sự thịnh vượng trong khả năng của mình.

NGUỒN GỐC CỦA SÁNG TẠO

Ý thức là nguồn gốc của các sáng tạo thuần khiết. Tất cả những tác phẩm kinh điển, âm nhạc và văn học đều bắt nguồn từ ý thức. Emerson nói rằng, các bài luận của mình dường như “tự viết ra”. Ông chỉ cần ngồi vào bàn và những lời văn chảy từ trong người ông vào những trang giấy. Những bài văn của ông trở thành thứ văn đẹp đẽ và bay bổng nhất trong tiếng Anh.

Mozart sáng tác nhạc khi còn rất trẻ. Ông có thể thực sự nghe và thấy được âm nhạc trong đầu và viết chúng ra, các nốt nhạc đều hoàn hảo ngay từ lúc đầu tiên ông đặt bút viết. Các bản thảo nhạc rõ ràng đến nỗi trong vở kịch Amedeus, nhà viết kịch cung đình Saliera đã nói về Mozart: “Ông ấy viết loại nhạc hay nhất trên thế giới như thể ông ấy đang viết chính tả”.

Beethoven, Bach, Brahms và Straunsky đều có ý thức này khi sáng tác ra những bản nhạc vĩ đại nhất. Mỗi khi bạn nghe một bản nhạc hay xem một tác phẩm nghệ thuật, đọc một đoạn văn bất hủ và có một cái gì đó chạm tới phần sâu bên trong con người mình, đó là lúc bạn đang cảm nhận một sự sáng tạo siêu nhiên.

CÁC PHÁT MINH

Ý thức tạo ra những phát minh mới và những thành tựu khoa học. Edison thường xuyên sử dụng năng lực ý thức để tìm ra các phương pháp, tạo ra hàng trăm phát minh thành công. Nikola Tesla, có lẽ là thiên tài về điện tử vĩ đại nhất của thời đại, có thể tạo ra những động cơ điện, tháo rời chúng ra rồi lắp ráp vào và sửa lại cho đến khi hoàn chỉnh. Sau đó ông ta sẽ đến xưởng và tạo ra một máy móc hay động cơ hoàn toàn mới, làm việc hiệu quả ngay từ lần đầu tiên.

Ý THỨC LÀ NGUỒN CẢM HỨNG

Ý thức là nguồn gốc của mọi cảm hứng. Nó là nguồn gốc của linh cảm, của trực giác và những tia nhìn xuyên thấu bên trong. Mỗi khi bạn phải đối mặt với khó khăn và đột nhiên nghĩ ra một ý kiến hay, một giải pháp hoàn hảo, bạn đã sử dụng đến năng lực ý thức. Mỗi khi bạn nhìn thấu vào khó khăn mình gặp phải, đó là lúc ý thức của bạn đang hoạt động.

Ý THỨC SỬ DỤNG TẤT CẢ CÁC THÔNG TIN DỰ TRỮ

Khi ý thức của bạn đang vận động về một vấn đề hay mục tiêu, nó đã sử dụng tất cả các thông tin dự trữ trong đầu bạn. Nó có thể sử dụng tất cả những gì bạn đã từng học hay trải nghiệm.

Ý thức cũng có khả năng phân biệt đúng sai. Mỗi người tích lũy trong trí nhớ của mình một khối lượng lớn thông tin không đúng sự thật. Một số thông tin không hề quan trọng như độ cao thật sự của đỉnh Everest hay một tạ gạo gồm bao nhiêu thùng. Một số thì rất quan trọng, như những sự kiện trọng đại ảnh hưởng đến vận may cá nhân của bạn. Nhưng trong cả hai trường hợp, hợp ý thức chỉ dùng đến những thông tin dự trữ chính xác và mang lại cho bạn những câu trả lời, những giải pháp đúng đắn, phù hợp với tình hình.

TIẾP CẬN VỚI THÔNG TIN BÊN NGOÀI BỘ NÃO

Ý thức cũng tiếp cận những thông tin bên ngoài khác với vốn kiến thức và kinh nghiệm cá nhân của bạn.

Michael Faraday người Anh, người không được đào tạo như một nhà khoa học, một lần thức giấc vào giữa đêm khuya, trong đầu đầy những công thức khoa học. Ông ngồi xuống, một loạt công thức toán học và phép tính khoa học tuôn ra như một dòng chảy năng lượng. Khi viết xong, ông ngủ gục và hoàn toàn kiệt sức.

Một thời gian sau khi ông gửi chúng tới một trong những nhà khoa học lỗi lạc nhất nước Anh, người ta cho rằng ông đã mang lại những tri thức chưa bao giờ được biết đến. Những gì mà Michael Faraday viết ra đã đặt nền móng cho việc phát minh ra ống chân không của Lee De Forest, và cho cả thời đại điện tử mà chúng ta đang sống hiện nay.

NHỮNG Ý TƯỞNG NGOÀI KINH NGHIỆM THỰC TẾ

Khi bắt đầu sử dụng năng lực siêu thức một cách có hệ thống, bạn sẽ có những ý tưởng *xuất thần*. Nhiều người đã từng nảy sinh một ý tưởng mới về một sản phẩm hay dịch vụ mới nhưng lại bỏ qua nó chỉ vì đó là lĩnh vực họ không có kinh nghiệm, sau đó vài năm họ thấy một công

ty nào đó có một sản phẩm hay dịch vụ tương tự và gặp may mắn. Đây là một ví dụ về chức năng siêu thức.

Sự khác nhau giữa người có ý tưởng nhưng không thực hiện và một người kiên trì với ý tưởng đó là ở chỗ, người thứ hai có mức độ tin tưởng và tự tin cao hơn vào bản thân, vào khả năng biến ý tưởng thành hiện thực. Do không có điều kiện, chúng ta có xu hướng bỏ qua ý kiến riêng của mình, cho rằng chúng không có giá trị nhiều trong khi thực tế chúng có thể thay đổi cả cuộc đời bạn. Khi bắt đầu chấp thuận giá trị của những ý tưởng siêu thức, bạn sẽ ngạc nhiên trước hình thái ý tưởng xuất hiện.

ĐỊNH VỊ CHỨC NĂNG LIÊN TỤC

downloadsachmienphi.com

Ý thức hoạt động liên tục 24 giờ trong ngày, 365 ngày trong năm. Mỗi khi bạn đặt một mục tiêu hay vấn đề trong ý thức và lãng quên nó, mục tiêu đó sẽ được giữ lại trong ý thức và ý thức của bạn sẽ làm việc.

Hãy nhớ rằng, chức năng của suy nghĩ có ý thức là nhận diện, so sánh, phân tích và quyết định. Ý thức lưu trữ và giải quyết các thông tin dưới dạng mệnh lệnh của tiềm thức.

ĐỘNG LỰC HƯỚNG TỚI MỤC TIÊU

Ý thức có khả năng hướng tới mục tiêu. Đó là động lực của nhiệt tình và sự hứng thú mà bạn cảm thấy khi bắt đầu đặt ra mục tiêu và hành động tuân tự để hướng tới

192 « QUYẾT TÂM - THÀNH CÔNG SẼ TỚI

việc đạt được nó. Tuy nhiên, để vận động được sự thúc đẩy này, ý thức cần những *mục tiêu rõ ràng cụ thể*. Sau đó ý thức sẽ sản sinh ý tưởng và năng lực để đạt mục tiêu.

Ý tưởng là nguồn “năng lượng tự do”. Đó là năng lượng vật chất và ý thức xuất hiện trong khoảng thời gian phấn khích cao độ, khao khát mãnh liệt và thậm chí nguy hiểm tột cùng. Khi làm việc gì quan trọng đối với mình, bạn thường cảm nhận được dòng chảy năng lượng dồi dào. Đây gọi là “năng lực thần kinh”, nhưng tất nhiên chúng ta biết các dây thần kinh tự bản thân nó không có năng lượng gì.

Đã bao giờ bạn trải qua cảm giác bị đánh thức giữa đêm khuya vì một chuyện khẩn cấp? Ngay lập tức, bạn thấy mình hoàn toàn tỉnh táo, minh mẫn và hoạt động hiệu quả. Đây là một ví dụ về sử dụng “năng lực tự do” của ý thức.

Một ví dụ khác về năng lực tự do là hiện tượng con người thực hiện những chiến tích siêu nhiên trong những tình huống hiểm nghèo. Cách đây vài năm ở Florida, một người phụ nữ 68 tuổi già yếu, bà Laura Schulz, đang làm bếp trong khi anh con trai 40 tuổi đang làm việc dưới gầm ô tô trên đường đi, bỗng nhiên cái kích bị trượt và chiếc ô tô đè lên ngực anh ta, đe dọa đến tính mạng.

Khi anh ta thét lên vì đau đớn, mẹ anh chạy khỏi nhà, nhìn thấy những gì đang xảy ra và ngay lập tức hành động. Bà lao về phía trước, túm lấy thanh chắn và nâng chiếc xe nặng 1 tấn khỏi ngực của con trai, cứu mạng anh ta.

Hai người hàng xóm nhìn thấy bà làm việc đó. Nhưng sau đó, khi được phóng viên phỏng vấn, bà phủ nhận chuyện này. Bà hoàn toàn loại kinh nghiệm đó khỏi trí nhớ bởi vì nó vượt quá xa với những gì bà cho là đúng về sức mạnh của mình.

Khi bạn hoàn toàn hòa nhập với ý thức, bạn sẽ cảm nhận một dòng chảy liên tục của sức khỏe và năng lực giúp bạn làm được nhiều thứ trong vài giờ hơn người bình thường làm trong một tuần. Thế giới dường như ngừng lại khi đầu óc bạn vận động. Trong suốt thời gian này bạn dễ dàng có khả năng tạo ra lượng lớn công việc chất lượng cao. Bạn có một cảm giác tuyệt vời về sự tồn tại. Đầu óc của bạn lấp lánh một dòng lý tưởng trào dâng đúng thời điểm.

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

NHỮNG MỆNH LỆNH RÕ RÀNG

Ý thức của bạn đáp ứng một cách tốt nhất với những yêu cầu rõ ràng, đầy uy quyền, hay còn gọi là “sự đảm bảo tích cực”. Mỗi lần chuyển một mục tiêu hay khao khát từ suy nghĩ có ý thức sang suy nghĩ vô thức, bạn đã vận động ý thức của mình để giải phóng ý nghĩ và năng lượng bạn cần để biến ước mơ thành hiện thực.

Đó là lý do tại sao *sự quyết đoán* là đặc điểm quan trọng của những người thành đạt, bởi họ biết chính xác những gì họ muốn, năng lực siêu thức của họ hoạt động cho những mong muốn này một cách liên tục. Bạn cũng

sẽ thấy rằng, khi bạn thôi không lưỡng lự và có một quyết định chắc chắn, mọi thứ bỗng nhiên bắt đầu trở nên có lợi cho bạn.

Khi bạn khẳng định “Tôi yêu bản thân mình” hay “Tôi có thể làm nó”, bạn sẽ nhận thấy mình có khả năng làm chủ một sức mạnh tinh thần, bạn sẽ “khởi động” bằng cách mạnh mẽ nhất có thể.

Bạn sẽ ngạc nhiên về mức độ hiệu quả khi đưa ra quyết định và vượt qua sự lưỡng lự về tâm lý. Khi quyết định rằng mình sẽ làm bất cứ việc gì cần thiết để đạt được mục tiêu và không gì có thể cản trở được điều này, một người có năng lực trung bình cũng sẽ có được thành công khác thường.

GIẢI PHÁP CHO MỌI VẤN ĐỀ

Ý thức của bạn tự động và liên tục giải quyết mọi vấn đề trên hành trình tới mục tiêu, nếu mục tiêu của bạn rõ ràng. Nếu mục tiêu của bạn là kiếm nhiều tiền và bạn hoàn toàn chắc chắn về số tiền bạn muốn kiếm được, bạn sẽ đạt được nó.

Peter Drucker, chuyên gia quản lý nổi tiếng và là tác giả cuốn *Nhà quản trị hiệu quả* nói rằng: “Mỗi khi bạn thấy ở nơi nào đó, cái gì đó được hoàn thành, bạn sẽ thấy một sự trăn trở về nhiệm vụ”.

Nhiệm vụ chính của bạn là luôn suy nghĩ về mục tiêu của mình. Ý thức của bạn sẽ tự động và liên tục giải

quyết từng nhiệm vụ trên đường tới mục tiêu khi có những vấn đề nảy sinh. Nếu mục tiêu của bạn rõ ràng, bạn có thể hoàn toàn tin tưởng vào năng lực siêu thức.

MÔI TRƯỜNG TÂM LÝ HOÀN HẢO

Ý thức của bạn vận động tốt nhất trong môi trường tinh thần của *niềm tin* và *sự chấp nhận*. Tất cả những người vĩ đại đều là những người có niềm tin. Họ tự hướng mình tới những điều thiện của vũ trụ, với niềm tin đơn giản rằng mọi thứ được thể hiện khi có thể vào thời gian thích hợp. Họ có một thái độ bình thản tự tin và niềm tin rằng, có một thế lực còn mạnh hơn bản thân đang giúp đỡ họ.

Bất kỳ dạng tiêu cực, giận dữ, lo lắng và nôn nóng nào cũng cản trở ý thức. Nó làm giảm năng lực của bạn. Nó che phủ suy nghĩ của bạn. Nó nhầm lẫn thông tin bạn truyền từ suy nghĩ có ý thức sang suy nghĩ vô thức. Những cảm xúc tiêu cực thuộc dạng này cản trở thái độ bình tĩnh, lạc quan, ý thức bạn cần để đạt hiệu quả tối đa.

Ý THỨC MANG LẠI CHO BẠN KINH NGHIỆM MÀ BẠN CẦN

Ý thức của bạn mang lại cho bạn kinh nghiệm cần thiết để thành công. Mỗi khi đặt ra bất kỳ mục tiêu nào, bạn sẽ phải tiến tới một điểm mà bạn sẵn sàng

đạt được. Ý thức sẽ chỉ dẫn bạn tìm đến những kinh nghiệm bạn cần. Nhờ đó bạn sẽ phát triển giá trị tinh thần tương đương với thực tế bên ngoài mà bạn mong muốn.

Đây là điểm mấu chốt: Nếu bạn đạt được thứ gì đó mà không phải chuẩn bị trong suy nghĩ, bạn sẽ không giữ được nó lâu. Nếu bạn bất ngờ kiếm được tiền, và bạn không làm gì để có được nó, ý thức của bạn sẽ bị thúc đẩy vào hành động nào đó để loại bỏ số tiền.

Nếu bạn nhìn lại cuộc sống của mình, bạn sẽ thấy rằng, hầu như mọi thứ đáng giá bạn đã đạt được trước đây đều là kết quả của những khó khăn, thất vọng và thất bại tạm thời. Thường thì bạn phải trải qua một loạt các cảm xúc sợ hãi, lo lắng và hồi hộp. Tuy nhiên, nhìn lại quá khứ bạn có thể thấy, mỗi trải nghiệm về sự khó khăn đều rất cần thiết để giúp bạn trở thành một người thành công.

Đây là điểm mấu chốt, ý thức của bạn lập ra một loạt rào cản để giúp bạn nhận ra chính xác những gì cần học. Nếu bạn không học hỏi được gì, ý thức sẽ nhắc nhở những bài học kinh nghiệm này nhiều lần cho đến khi bạn tiếp nhận được. Chỉ khi đó bạn mới được phép đi đến bước kế tiếp của sự phát triển.

Một đặc điểm của những người thành đạt là họ không bao giờ sử dụng từ “thất bại”. Họ cho rằng những thất bại và vấp坎 tạm thời chỉ là một cách để tiến tới thành công. Họ tìm thấy bên trong mỗi trở ngại hay thất vọng mầm

mong của một lợi ích, một cơ hội tương tự hay lớn hơn. Họ học hỏi từ mỗi kinh nghiệm. Họ không chán nản. Họ giữ cho đầu óc bình thản, lạc quan và tập trung vào mục tiêu. Kết quả là họ dễ khả năng tiềm tàng tự thể hiện.

Ý THỨC SẼ ĐƯA RA NHỮNG CHỈ DẪN CHÍNH XÁC CHO BẠN

Ý thức khiến tất cả những lời nói và hành động của bạn phù hợp với sự tự nhận thức và các mục tiêu chính của bạn.

SỰ TRÙNG HỢP ĐƯỢC GIẢI THÍCH

Sự trùng hợp là một hiện tượng phổ biến khi hai hiện tượng dường như không liên quan đến nhau xảy ra cùng một lúc và theo cách nào đó, những sự kiện này giúp bạn hướng tới một trong những mục tiêu của bạn. Ví dụ, bạn có thể nghĩ đến kỳ nghỉ ở đảo Hawaii vào buổi sáng trước khi đi làm và sau đó cùng ngày hôm đấy, bạn nhận một lời đề nghị đặc biệt là đi nghỉ một tuần ở Hawaii với giá rẻ. Bạn có thể quyết định trong suốt kỳ nghỉ cuối tuần rằng mình cần kiếm nhiều tiền hơn và thứ hai ông chủ thăng chức cho bạn với trách nhiệm nhiều hơn và mức lương cao hơn. Lý giải cho những sự việc xảy ra đồng thời là ý nghĩ và mục tiêu của bạn đã giao trọng trách cho các sự kiện đó. Đây là một ví dụ khác về hoạt động siêu thức.

Một từ khác thường được sử dụng để mô tả sự ngẫu nhiên là “những sự kiện bất ngờ”. Những sự kiện bất ngờ là cách dễ dàng để tạo ra hạnh phúc. Những người trải qua cơ may dường như đều có một điểm chung là kiếm tìm mọi thứ một cách rất tích cực. Họ có mục đích rõ ràng và những điều mà họ tìm thấy đều liên quan tới những việc mà họ muốn hoàn thành.

Bình tĩnh, tự tin, giữ vững hy vọng trong mọi hoàn cảnh sẽ khiến bạn có thêm nhiều kinh nghiệm và may mắn. Đó là những kinh nghiệm đem đến cho bạn cảm giác hạnh phúc và thoải mái.

ĐIỀU KIỆN HOẠT ĐỘNG

downloadsachmienphi.com

Bạn hoạt động tốt nhất khi tập trung 100% tinh thần vào vấn đề hay mục đích đã đặt ra.

Quá trình 5 bước sau đây là cách đơn giản giúp bạn đưa tất cả sức mạnh của bản thân quy về một vấn đề đơn giản.

Bước 1: Xác định rõ vấn đề và mục đích đạt tới, tốt nhất là viết ra giấy.

Bước 2: Tập hợp thông tin mà bạn có thể đọc, nghiên cứu, chủ động tìm ra câu trả lời mà bạn cần.

Bước 3: Cố gắng giải quyết vấn đề một cách tỉnh táo bằng việc xem lại các thông tin tập hợp được.

Bước 4: Nếu vẫn không thể giải quyết được vấn đề một cách tỉnh táo, hãy để cho chúng ra khỏi đầu bạn.

Bước 5: Đón nhận tinh thần tỉnh táo ở một nơi khác. Bỏ qua kế hoạch của bạn và để cho tinh thần được thoải mái.

Tinh thần tỉnh táo sẽ mang lại cho bạn câu trả lời chính xác ở thời điểm cần thiết. Khi có câu trả lời, bạn phải hành động ngay. Hãy hành động trong sự tin tưởng và theo bản năng. Điều đó sẽ luôn dẫn đến kết quả như mong muốn.

QUY LUẬT CỦA HOẠT ĐỘNG Ý THỨC

Đây là quy luật quan trọng nhất trong quyển sách này. Nó là luật tổng quát, liên kết các luật khác với nhau. Quy luật này phát biểu như sau: “Bất cứ suy nghĩ, dự định, mục đích hay ý tưởng nào đã hiện ra liên tục trong trí óc tỉnh táo của bạn phải được đưa vào thực tế bởi trí tuệ sáng suốt của bạn”.

Quy luật này chỉ ra cho bạn cách tạo ra thế giới của riêng bạn bằng cách tự điều khiển suy nghĩ của mình. Nếu bạn luôn giữ những suy nghĩ về những điều bạn muốn và tránh xa những điều bạn sợ, những mục đích của bạn sẽ được cụ thể hóa và trở thành hiện thực.

Giống như tất cả các quy luật, quy luật này có tính tương đối. Nó không giống nhau với tất cả mọi người. Nếu bạn sử dụng quyền lực này cho những điều tốt lành thì những điều tốt đẹp sẽ đến với cuộc sống của bạn. Nếu bạn sử dụng nó một cách tiêu cực, nó sẽ mang đến cho bạn sự đau buồn, bất hạnh và phá sản. Sự lựa chọn luôn là của bạn. Bạn luôn luôn được tự do lựa chọn cuộc sống

bạn muốn và bạn chọn nó hàng ngày bởi những điều bạn nghĩ đến.

KHUYẾN KHÍCH HOẠT ĐỘNG SÁNG TẠO

Có nhiều cách để khuyến khích hoạt động sáng tạo. Cách đầu tiên và đáng tin cậy nhất là luôn nghĩ về mục đích của bạn. Điều này sẽ giúp bạn tập trung và cảm thấy hạnh phúc. Nó sẽ tạo ra nguồn năng lượng sáng tạo trong bạn để hình thành những ý tưởng và động cơ thúc đẩy đến thành công.

Cách thứ 2 để khuyến khích trí sáng tạo của bạn là thông qua trạng thái cô đơn. Cô đơn là phương thuốc tuyệt vời đem lại sự cân bằng và sáng suốt để suy nghĩ. Nó mang lại cơ hội để xác định bạn là ai và điều gì là quan trọng với bạn. Hơn cả, nó mang lại sự bình tĩnh đối với tinh thần, đưa đến hướng giải quyết sáng suốt.

Nếu bạn chưa bao giờ cố gắng, cách đơn giản nhất để thực hiện trạng thái cô đơn là đi đến và ngồi ở một nơi nào đó, hoàn toàn yên lặng, không cử động trong một giờ. Không uống cà phê, hút thuốc, ghi chép, nghe nhạc hoặc làm bất cứ thứ gì, chỉ ngồi yên lặng trong vòng 1 giờ.

Hầu hết mọi người chưa từng có suy nghĩ ngồi một mình trong một thời gian nào đó. Nếu đây là thử nghiệm sự cô đơn đầu tiên của bạn, bạn sẽ thấy nó rất khó khăn. Trong khoảng 25 – 30 phút đầu tiên, bạn sẽ thấy hoàn toàn không

thể tiếp tục ngồi. Nhưng nếu bạn tự kiểm soát bản thân để ngồi tiếp, một điều gì đó khác thường sẽ xảy ra. Bạn sẽ bắt đầu cảm thấy bình tĩnh, thư giãn và bình yên. Bạn sẽ cảm thấy hạnh phúc và hòa nhập với thế giới đó.

Sau đó, đến một thời điểm nhất định, bạn sẽ cảm thấy mình có một nguồn năng lượng dồi dào. Bạn bắt đầu có ý tưởng và hiểu biết sâu sắc về mình, có thể áp dụng ngay để hạnh phúc hơn, hài lòng hơn. Đến một thời điểm chính xác, câu trả lời cho điều quan trọng nhất mà bạn cần sẽ hiện ra trong trí óc bạn.

Cách thứ 3 để kích thích hoạt động sáng tạo là tưởng tượng. Hãy tạo ra một bức tranh tinh thần xán lạn về mục đích hay kết quả mong muốn. Hoạt động sáng tạo thường xuất hiện khi bạn đang nỗ lực hết sức mình. Việc đề ra những vấn đề hay mục đích một cách rõ ràng thường kích thích những ý tưởng có giá trị to lớn.

Nghe nhạc cổ điển, ngồi một mình hoặc làm việc nơi công sở đông người thường dẫn đến sự xuất hiện của những ý tưởng sáng tạo.

Tuy nhiên, một trong những cách được ưa thích nhất để khơi dậy tiềm năng sáng tạo là đi dạo hoặc hòa nhập với thiên nhiên. Sóng biển có ảnh hưởng rất lớn đến sự sáng tạo. Thác nước, môi trường thiên nhiên cũng có tác dụng. Bất cứ một hình thức giải trí hoặc sự suy ngẫm sâu xa nào cũng kích thích được trí sáng tạo của bạn.

Một sự hiểu biết sáng tạo hoặc một ý tưởng tốt có thể tiết kiệm cho bạn hàng tháng, thậm chí hàng năm làm

việc vất vả. Bạn phải chống cự với sự cám dỗ để cố gắng duy trì một trong những phương pháp này.

SỰ GIẢI QUYẾT SÁNG TẠO

Một sự giải quyết sáng tạo sẽ đến với bạn từ 1 trong 3 nguồn. Nguồn đầu tiên và thường xuyên nhất là từ trực giác. Thỉnh thoảng tiếng nói bên trong này quá mạnh khiến bạn không thể nghĩ đến bất cứ điều gì khác. Câu trả lời quá rõ ràng và rành mạch đến nỗi bạn biết chính xác điều này là đúng và nên làm.

Trực giác của bạn luôn luôn đáng tin cậy. Trực giác của bạn là kênh liên lạc trực tiếp với trí sáng tạo và trí thông minh vô tận. Tất cả những người thành công và hạnh phúc đều coi trọng trực giác của mình.

Nguồn thứ 2 là cơ hội cạnh tranh với người khác hoặc thông tin. Ngay khi có một mục đích rõ ràng hoặc một vấn đề cần giải quyết, trên đường đi đến mục đích, bạn sẽ bất ngờ gặp được người có thể giúp mình. Thường thì họ là những người lạ mà bạn gặp trong lúc đi du lịch hoặc những tình huống xã hội. Bạn sẽ tìm đến sách, tạp chí, những mục báo trong đó chứa nhiều thông tin chính xác mà bạn cần. Bạn sẽ nghe cách giải quyết mà bạn đang tìm trong một băng ghi âm nào đó. Thông tin dường như sáng tỏ và cần thiết với bạn.

Một người bạn của tôi, một nhà nhiếp ảnh nổi tiếng đang gặp khó khăn với một vấn đề riêng tư. Vào một buổi

tôi, anh ấy có một lời thúc giục từ bên trong khiến anh đến phòng khách để lấy một quyển sách trên giá. Khi anh lấy quyển sách thì nó bị rơi xuống sàn, lật úp và mở ra. Khi anh ấy cầm quyển sách lên, trang đầu tiên có câu trả lời mà anh cần tìm.

Bạn hãy bắt đầu mỗi buổi sáng bằng câu nói: *“Tôi tin những điều tuyệt diệu sẽ đến với tôi trong ngày hôm nay”*. Nếu bạn đi qua một ngày, tin rằng điều tốt đẹp sẽ đến với mình, bạn sẽ gặp những người và cập nhật những thông tin giúp sự mong đợi của bạn trở thành hiện thực. Bạn sẽ có những cách giải quyết sáng suốt với vấn đề của mình một cách đáng ngạc nhiên.

Nguồn thứ 3 là những sự kiện *không thể dự đoán*. Trong cuốn sách *“Sự cách tân, đổi mới và nhà doanh nghiệp”*, Peter Drucher cho rằng, nguồn gốc sơ khai của sự cách tân thương mại là những thành công và thất bại bất ngờ. Nó thường là những sự kiện không dự kiến được nhưng chứa đựng cách giải quyết sáng suốt mà bạn đang tìm.

Trong lúc đang thử nghiệm vi khuẩn ở phòng thí nghiệm của mình, Alexander Fleming thấy một số nấm giống hệt nhau mọc vào đĩa nuôi cấy và giết chết vi khuẩn, làm hỏng thí nghiệm. Khi vớt đĩa nuôi cấy đi và bắt đầu làm lại, ông ta phát hiện ra nấm đã giết vi khuẩn. Ông bắt đầu nghiên cứu tỉ mỉ về nấm, kết quả là đã khám phá ra Penicilin. Phát hiện này đưa đến cho ông giải Nobel y học và đã cứu sống hàng tỉ người trong Chiến tranh Thế giới thứ 2.

Norman Vincent Peale nói rằng, bất cứ khi nào Chúa

muốn gửi cho bạn một món quà, Người đều bọc nó trong một vấn đề. Vấn đề càng phức tạp thì quà càng lớn. Những người hạnh phúc và thành công luôn tạo thói quen nhìn thấy một cách rành mạch - kể cả trong tình hình khó khăn nhất - các vấn đề. Đây là yếu tố tạo ra một sự hiểu biết sâu sắc và khả năng giải quyết các vấn đề rắc rối của họ.

NHỮNG ĐẶC TRƯNG CỦA CÁCH GIẢI QUYẾT SÁNG SUỐT

Thứ nhất, cách giải quyết này luôn ở bên trong nguồn lực và khả năng của bạn. Nó luôn dễ dàng thực hiện.

Thứ 2, nó xuất hiện và trở thành ánh sáng của sự sáng suốt. Nó trở nên đơn giản và hiển nhiên.

Thứ 3, cách giải quyết sáng suốt luôn đến đồng thời với sự bùng nổ của niềm vui sướng, của sức mạnh, một cảm giác của sự phấn chấn mà nó khiến bạn muốn hành động ngay tức khắc.

Nếu bạn có một cách giải quyết sáng suốt vào lúc nửa đêm thì bạn sẽ không thể ngủ được cho tới khi bạn thức dậy và viết ra điều đó hoặc làm một vài việc về nó.

Có một câu chuyện nổi tiếng về Archimedes, ông đang tắm và đột nhiên có một ý tưởng lóe sáng khiến ông xác định được sự cân đối của vàng và bạc trong một chiếc vương miện của vua. Ông ta vô cùng vui sướng và trần truồng chạy ra đường phố, miệng hét lên: “Óreka! Óreka!” (Tôi đã tìm thấy nó! Tôi đã tìm thấy nó!).

Khi có một cách giải quyết sáng suốt đến với bạn, thậm chí sau một giai đoạn dài của những nỗ lực vất vả về tinh thần và thể chất, bạn sẽ cảm thấy vui sướng, hứng khởi và bị kích động. Nguồn năng lượng trong bạn như muốn nổ tung. Bạn muốn thực hiện ngay tức khắc. Bạn cảm thấy hạnh phúc, tự tin và chắc chắn về thành công.

Khi mục đích rõ ràng và kế hoạch chi tiết được ủng hộ bởi một tinh thần sáng suốt và niềm hy vọng, bạn có thể đạt được bất cứ thứ gì bạn muốn trong cuộc sống. Khi bạn khẳng định một cách giải quyết, mừng tượng rõ ràng và hoàn toàn tin tưởng, bạn sẽ được dẫn dắt để làm và nói điều đúng đắn trong mọi tình huống.

BÀI TẬP HÀNH ĐỘNG

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Kế hoạch làm việc một giờ trong trạng thái đơn độc là bạn ngồi nghỉ ngơi hoàn toàn trong vòng 60 phút. Trong suốt thời gian yên lặng đó, hãy để mọi thứ rời khỏi trí óc bạn. Tạm thời bỏ qua những vấn đề của bạn, để trí óc được nghỉ ngơi. Đừng cố gắng suy nghĩ bất cứ việc gì. Hãy để cho trí óc bạn được sáng suốt và giải thoát khỏi tất cả những phiền muộn, lo lắng.

Trong suốt một giờ đó, trí óc của bạn sẽ bình tĩnh, sáng suốt. Bạn sẽ cảm thấy thoải mái và hạnh phúc. Không cần bất kỳ nỗ lực nào, câu trả lời mà bạn cần sẽ đến với bạn.

CHƯƠNG 8

QUYẾT ĐỊNH CHỦ CHỐT

Quyết định chủ chốt là chìa khóa cho tự do cá nhân, hạnh phúc và thành đạt. Điểm khởi đầu của tự do cá nhân là bạn phải hoàn toàn nhận trách nhiệm về việc mình là người như thế nào. Bạn phải chấp nhận không chút ngần ngại rằng, bạn là người như thế nào và bạn đang ở đâu là do chính bản thân bạn. Nếu bạn muốn thay đổi những việc này, bạn phải thay đổi bản thân trước. Suy nghĩ của bạn quy định thái độ, cách cư xử, hành vi của bạn và tất cả những điều này có ảnh hưởng lớn đến thành công hay thất bại trong cuộc đời bạn. Vì bạn luôn được tự do lựa chọn suy nghĩ nên bạn phải chịu trách nhiệm về hậu quả của những gì bạn nghĩ.

Trong một truyện ngắn của Tolstoi, ông viết về một nhóm trẻ. Chúng được bảo rằng bí mật của hạnh phúc được giấu ở sân sau nhà chúng. Chúng sẽ tìm ra và sở hữu bí mật đó nếu chúng có thể không nghĩ về một con thỏ trắng khi đi tìm bí mật kia. Mỗi khi bọn trẻ đi tìm, chúng cố gắng không nghĩ đến con thỏ. Song càng cố gắng, chúng càng nghĩ đến con thỏ trắng và tất nhiên, chúng không thể tìm thấy bí mật của hạnh phúc.

ĐI SẴN THỎ

Mỗi người đều có một “con thỏ trắng” và đôi khi rất nhiều thỏ trắng. Đây là những lý do mà bạn dùng để tránh đưa ra những mục tiêu và cam kết chắc chắn về những gì bạn muốn. Do những suy nghĩ của bạn quyết định cuộc sống của bạn nên bạn cần phải có một suy nghĩ chín chắn nếu muốn thể hiện bản thân mình. Để trở thành người có suy nghĩ chín chắn, bạn phải phân tích một cách có mục đích tất cả những cản trở về tâm lý, những lời bào chữa mà bạn có thể dùng làm nguyên nhân để trì hoãn việc tiến lên phía trước.

Một trong những “con thỏ trắng” phổ biến nhất mà con người sử dụng như lời bào chữa là ý nghĩ về sự hạn chế của bản thân như: “Tôi còn quá trẻ”, “Tôi quá già rồi”, “Tôi không có đủ tiền”, “Tôi không có đủ bằng cấp”, “Tôi còn nợ quá nhiều”, “Tôi chưa sẵn sàng”, “Tôi không thể làm được vì ông chủ của tôi, con tôi, bố mẹ tôi”...

Con thỏ trắng của bạn là gì? Lý do mà bạn hay dùng để bào chữa cho việc bản thân không có những thay đổi cần thiết để đạt mục tiêu và hoàn thành mơ ước là gì? Hãy tìm ra và loại bỏ chúng.

Đây là một cách đơn giản để kiểm chứng lý do của bạn: Hãy tự hỏi mình: “Có ai đó ở một nơi nào đó với những khó khăn hay hạn chế giống mình mà vẫn thành công không?”.

Nếu câu trả lời là “có” thì bạn biết rằng lý do của bạn

không có căn cứ. Đó không phải là lý do chính đáng cho việc bạn thất bại. Việc gì mà một người đã làm được thì người khác cũng làm được. Căn bệnh lấy lý do cho mọi vấn đề là kẻ thù của thành công. Nếu bạn gặp khó khăn trong một vấn đề nào đó, hãy giải quyết và vượt qua nó ngay trước khi nó làm tổn hại đến hy vọng và thành công của bạn.

CÁCH GIẢI QUYẾT

Tự mình đứng ra chịu hoàn toàn trách nhiệm, không viện dẫn lý do để thoái thác là một việc không dễ dàng. Đó là nguyên nhân khiến rất nhiều người không thực hiện những điều này. Khi thoát khỏi những lời biện hộ, bạn sẽ cảm thấy đơn độc và dễ bị tổn thương. Tuy nhiên, trong chốc lát bạn sẽ cảm thấy rất hào hứng. Bạn cảm thấy hoàn toàn tự do và thoải mái.

Bạn không bao giờ có thể rời bỏ trách nhiệm. Cái mà bạn có thể rời bỏ chỉ là sự tự chủ. Mức độ bạn cảm thấy thoải mái về bản thân tương đương với mức bạn thấy có thể tự chủ được trong cuộc sống. Nếu bạn muốn đổ trách nhiệm cho ai hoặc cái gì đó thì cuối cùng bạn sẽ bị những người (việc) này điều khiển cảm xúc của bạn. Mất đi sự tự chủ cũng đồng nghĩa với việc mất đi sự thanh thản trong tâm hồn.

Có trách nhiệm là đặc tính quan trọng của một cá nhân hoàn toàn trưởng thành, thực tế và có năng lực. Những người xuất sắc luôn tiếp nhận đồng thời những lời

khen tặng và phê bình. Những người thất bại nhận những lời khen tặng về thành công của mình nhưng đổ lỗi cho sự không may, cho người khác hoặc cho hoàn cảnh khi gặp thất bại. Những người thành công luôn nhận thức rõ ràng về trách nhiệm của bản thân, về công việc và các mối quan hệ. Những người thất bại thì luôn lảng tránh trách nhiệm.

Có một mối liên hệ trực tiếp giữa trách nhiệm của bạn về các kết quả và vị trí bạn có trong công ty. Có mối liên quan trực tiếp giữa một bên là thu nhập, vị trí, vị thế, uy tín và sự thừa nhận của bạn với một bên là trách nhiệm trong việc thực hiện các mục tiêu của công ty.

Sau đây là một câu hỏi đơn giản: Nếu bạn là ông chủ và bạn có hai nhân viên, một người đối xử với công ty như thể nó là của anh ta, còn người kia thì coi công ty như một nơi để đến làm việc từ 9 giờ sáng đến 5 giờ chiều, bạn sẽ đầu tư vào ai? Bạn muốn đào tạo thêm cho ai? Bạn muốn tạo điều kiện thăng tiến cho ai? Tôi nghĩ rằng câu trả lời đã rõ ràng.

LỜI KHẲNG ĐỊNH VỀ BẢN THÂN

Thái độ của bạn về trách nhiệm cá nhân là một trong những lời khẳng định quan trọng nhất về con người bạn. Mọi người đều có thể đứng ở vị trí nào đó trong thang xếp hạng từ tinh thần trách nhiệm cao đến tinh thần trách nhiệm thấp hay vô trách nhiệm.

210 « QUYẾT TÂM - THÀNH CÔNG SẼ TỚI

Một người có trách nhiệm cao có xu hướng tích cực, lạc quan, tự lập, tự chủ. Một người vô trách nhiệm sẽ tiêu cực, bi quan, dễ thất bại, hoài nghi, sống không mục đích, sợ hãi, không vững vàng.

Thomas Szasz, nhà tâm lý học nói: “Có rất nhiều cấp độ của sự vô trách nhiệm”.

Cá nhân có trách nhiệm thường sống tích cực và khỏe mạnh về tinh thần. Người vô trách nhiệm thường tiêu cực và có bệnh về thần kinh. Nhận xét này đưa đến cho chúng ta một trong những phát hiện quan trọng trong lịch sử tâm lý học và hoạt động của loài người.

Có mối quan hệ trực tiếp giữa trách nhiệm của bạn về bất kỳ lĩnh vực nào của cuộc sống và sự tự chủ bạn có về lĩnh vực đó. Ngược lại, có mối quan hệ trực tiếp giữa sự tự chủ bạn có trong các lĩnh vực của cuộc sống và tự do bạn có. Trách nhiệm, sự tự chủ và cảm giác tự do luôn đi đôi với nhau. Biểu thức đó có dạng như sau:

Trách nhiệm = sự tự chủ = tự do

Cũng có mối quan hệ trực tiếp giữa một mặt là trách nhiệm, tự chủ và tự do và mặt kia là những cảm xúc tốt mà bạn có. Nói theo cách khác, có mối quan hệ trực tiếp giữa mức độ trách nhiệm của bạn và mức độ hạnh phúc và vui vẻ của bạn. Trách nhiệm và sự khỏe mạnh về thần kinh luôn đi cùng với nhau và cân bằng với nhau. Sau đây là biểu thức dạng rút gọn:

Trách nhiệm = cảm xúc tốt

Những người vô trách nhiệm, những người không cảm thấy có trách nhiệm với cuộc sống hay hạnh phúc của mình sẽ gặp khó khăn hoặc không thể điều khiển được cuộc sống. Những người vô trách nhiệm cảm thấy họ bị điều khiển bởi sức mạnh bên ngoài hoặc bởi người khác.

Không tự chủ gây cho họ cảm giác thiếu tự do, bị mắc kẹt. Sự vô trách nhiệm, mất tự chủ, gây ra những cảm xúc xấu như bất hạnh, tức giận hay thất vọng. Sau đây là những dạng thức:

Vô trách nhiệm = mất tự chủ = thiếu tự do

Dạng rút ngắn của nó như sau:

Vô trách nhiệm = cảm xúc xấu

Những cảm xúc xấu là những cảm xúc “kẻ cướp” trong cuộc sống. Chúng là những nguyên nhân cơ bản gây ra thất bại trong cuộc sống. Chúng làm con người mệt mỏi về tinh thần và thể chất, phá hủy các mối quan hệ và sự nghiệp. Chúng phủ bóng tối lên những cố gắng của con người. Chúng là kẻ thù nguy hiểm của hạnh phúc con người.

Mọi vấn đề trong cuộc sống đều bắt nguồn từ những cảm xúc xấu. Việc loại bỏ những cảm xúc xấu là điều quan trọng để có sức khỏe, hạnh phúc, tự do và thành đạt.

NHỮNG CẢM XÚC XẤU THƯỜNG GẶP NHẤT

Cảm xúc xấu thường gặp và dễ xác định nhất là *ngờ* và *sợ hãi*. Cảm giác *tội lỗi* và *uất ức* thường đi đôi với nhau. Tiếp đó là *đố kỵ*. Theo sau là *ghen tuông*, kẻ phá hoại hạnh phúc và các mối quan hệ.

Có khoảng hơn 50 cảm xúc xấu đã được xác định, chúng được diễn tả bằng *sự giận dữ*. Giận dữ có lẽ là cảm xúc xấu nhất, mạnh mẽ và có sức phá hủy nhất.

Khi giận dữ bạn cảm thấy thế nào? Bạn có suy nghĩ gì? Quan hệ của bạn với người khác như thế nào? Bạn có ăn ngủ được không? Có phải bạn cảm thấy có mây đen che kín tâm trí không? Bạn có thể tập trung suy nghĩ hay làm việc được không?

Sự giận dữ càng kéo dài sẽ càng lấy đi nhiều sức lực của bạn, giống như ngọn lửa bùng cháy ngoài sự kiểm soát. Nó có thể cướp đi giấc ngủ, bạn bè và sự nghiệp của bạn. Nó có thể khiến bạn có những cư xử và hành động tồi tệ.

Có khi nào sự giận dữ hay những cảm xúc xấu đem đến điều tốt đẹp? Câu trả lời là hoàn toàn không. Vậy tại sao con người có quá nhiều cảm xúc xấu? Hãy trả lời câu hỏi đó bằng cách bắt đầu với những nguyên nhân gây ra cảm xúc xấu.

CÁI GÌ GÂY NÊN CẢM XÚC XẤU

Có 4 nguyên nhân gây ra cảm xúc xấu. Nguyên nhân thứ nhất là *sự bao biện*. Sự bao biện diễn ra khi bạn cố chứng minh hay giải thích cho mình hoặc người khác hiểu tại sao bạn lại có cảm xúc xấu này, tại sao bạn được phép cảm thấy giận dữ hay thất vọng vì một lý do nào đó. Sự bao biện và tính tự phụ nuôi dưỡng lẫn nhau và là hai mặt của quá trình tự bào chữa.

Khi bạn thấy mình bị đối xử không đúng vì bất kỳ một lý do nào, phản ứng đầu tiên là sự giận dữ bùng phát. Phản ứng thứ hai sẽ là đưa ra lý do. Giận dữ là một phản ứng của sự bao biện. Bạn muốn nói: “Tôi có quyền giận dữ,” bạn tìm kiếm những người đồng ý với lý do và cảm xúc của bạn. Bạn kể cho họ nghe hoàn cảnh của bạn để họ thấy rằng bạn đúng là người bị hại. Thực tế, nếu bạn không tự bao biện cho mình và cho sự giận dữ thì sự giận dữ đó không thể kéo dài.

Bạn có thể bắt đầu quá trình loại bỏ các cảm xúc xấu bằng cách từ chối xem xét chúng. Bạn không hướng sự phán xét sang người khác. Bạn sẽ thấy việc phán xét người khác chỉ dẫn đến sự chỉ trích và những cảm xúc xấu. Chủ động loại bỏ sự phán xét là việc làm có hiệu quả và phù hợp để ngăn chặn những cảm xúc xấu.

Khi một ai đó làm hay nói điều gì khiến bạn bị ảnh hưởng không tốt, hãy chặn sự giận dữ bằng cách cho anh ta một lý do nào đó. Điều tôi hay nói để kiềm chế cảm

xúc là: “Chúa phù hộ anh ta, có lẽ anh ta đã có một ngày tồi tệ!”.

Đã bao giờ bạn đang lái xe trên đường thì bị một người lái xe khác cắt ngang? Bạn có để ý rằng bạn đã nổi giận ngay lập tức? Mặc dù bạn và người đó chưa bao giờ gặp nhau, bạn phản ứng như thể anh ta đã cố ý và có kế hoạch sẵn chờ bạn lái xe qua. Nhưng nếu bạn dừng lại để tự nhủ rằng anh ta lái xe thật tệ và cười thì sự giận dữ của bạn sẽ tan biến. Việc không đặt mình vào “vị trí quan tòa” hay “bồi thẩm đoàn” sẽ tháo dỡ ngòi nổ cho cơn giận dữ của bạn, giúp bạn bình tĩnh và điều khiển cảm xúc.

Nguyên nhân thứ hai gây ra những cảm xúc xấu là *sự xét đoán chủ quan* hay nhận xét sự việc một cách phiến diện. Bạn chỉ giận dữ khi một việc gì đó ảnh hưởng xấu hoặc gây hại đến bản thân bạn.

Khi bạn ngừng nhìn nhận sự việc theo cách cá nhân, bạn sẽ lấy lại sự tự chủ cảm xúc. Bạn thử đứng tách ra, lui lại phía sau, bình tĩnh nhìn nhận sự việc một cách khách quan. Cách này sẽ giúp bạn giữ được sự sáng suốt để xử lý có hiệu quả các vấn đề.

Đức tính quý giá của các nhà quản trị cấp cao là khả năng phản ứng tốt trong khủng hoảng. Khả năng này là kết quả của việc không bị cảm xúc chi phối.

Nguyên nhân thứ ba gây nên cảm xúc xấu là *sự thiếu chín chắn*. Bạn trở nên giận dữ khi bạn thấy người ta không dành cho bạn những gì thuộc về bạn, hay không tôn trọng bạn như bạn đáng được hưởng. Nếu ai đó đối

xử thô lỗ hoặc coi thường bạn, hay bạn không được thừa nhận vị trí xã hội, lòng tự trọng của bạn bị chạm tới, bạn cảm thấy bị tổn thương, giận dữ và bị xúc phạm.

Bạn phải chấm dứt việc nuôi dưỡng những cảm xúc xấu. Bạn phải cắt nguồn năng lượng của chúng bằng cách không bao biện cho chúng, không đồng tình với chúng và không để hành vi của người khác làm ảnh hưởng tới mình.

Sự đổ lỗi là nguyên nhân cuối cùng gây ra những cảm xúc xấu, cũng là gốc rễ của phần lớn những cảm xúc này. Có đến 99% các cảm xúc xấu được hình thành do việc bạn đổ lỗi cho ai (hoặc cái gì) làm bạn không vui. Ngừng việc đổ lỗi cho người khác, cảm xúc xấu sẽ sớm biến mất, giống như khi cắt nguồn điện thì những bóng đèn trên cây thông Noel sẽ tắt.

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

ÔN LẠI QUY LUẬT VỀ SỰ THAY THẾ

Biện pháp đơn giản để loại bỏ bất kỳ cảm xúc xấu nào đã được giải thích bởi quy luật về sự thay thế. Quy luật phát biểu rằng, ý thức của bạn trong một thời điểm chỉ có thể có một cảm xúc, hoặc xấu hoặc tốt, và bạn có thể lựa chọn cảm xúc cho mình. Bạn có thể dùng cảm xúc tốt, có tính chất xây dựng để thay thế cho cảm xúc xấu, có tính phá hủy. Và khi làm như thế, bạn có thể đẩy những cảm xúc xấu ra khỏi đầu.

Bất cứ khi nào cảm thấy tồi tệ hay giận dữ vì lý do nào đó, bạn có thể ngay lập tức dập tắt cảm xúc xấu bằng cách nói một cách chắc chắn rằng: *“Tôi phải chịu trách nhiệm”*.

Đây là lời khẳng định có sức mạnh nhất để lấy lại sự tự chủ về cảm xúc. Câu nói này sẽ đưa tâm trạng bạn từ xấu sang tốt. Chúng giúp bạn hoàn toàn tự chủ về cảm xúc của mình. Chúng giúp bạn bình tĩnh, thư giãn và nhìn sự việc một cách rõ ràng. Câu nói: “Tôi phải chịu trách nhiệm” giúp bạn làm chủ bản thân và giải quyết tình hình có hiệu quả.

ĐÓ LÀ BẮT BUỘC, KHÔNG PHẢI TÙY Ý

Nhận trách nhiệm về mình và loại bỏ cảm xúc xấu là việc làm bắt buộc. Đó là mấu chốt để bạn có sức khỏe, hạnh phúc và làm việc hiệu quả. Việc phát triển thái độ tích cực về bản thân, biểu hiện bằng việc loại bỏ các cảm xúc xấu là cần thiết nếu bạn muốn phát triển sức mạnh tinh thần. Cảm xúc tốt là nền móng cho hạnh phúc, thành công và tuổi thọ.

Trách nhiệm nhắc nhở rằng, “lần sau” hoặc “tương lai” hoặc “từ bây giờ tôi phải làm gì”. Nhưng sự chỉ trích luôn nói “anh ta đã” hay “cô ta đã” hay “giả như”. Trách nhiệm cho bạn cảm giác tự chủ, tự lập, tự tin và hướng tới tương lai. Chỉ trích làm bạn giận dữ, xấu hổ, muốn trả thù, khiến bạn có xu hướng quay về quá khứ.

Một ai đó đâm vào xe bạn ở chỗ đèn đỏ. Về lý thì bạn không sai. Nhưng bạn phải chịu trách nhiệm về cách mà bạn phản ứng trong tình huống đó. Bạn phải chịu trách nhiệm về hành vi và phản ứng của mình. Bạn có thể

phản ứng bằng sự giận dữ, bực bội và thiếu kiềm chế hoặc giữ bình tĩnh, tự chủ và điềm đạm. Sự lựa chọn là của bạn và cảm xúc của bạn được quyết định bởi phản ứng của chính bạn chứ không phải bởi hoàn cảnh. Có trách nhiệm hay vô trách nhiệm, sự lựa chọn là do bạn.

HÃY TIẾP TỤC

Bạn sẽ trở thành người mà bạn muốn. Một khi bạn bắt đầu nhận trách nhiệm về cuộc sống của mình thì hãy khuyến khích bạn bè và đồng nghiệp làm như thế. Khi ai đó kể cho bạn nghe vấn đề và sự thất vọng của họ, hãy thông cảm và nhắc họ rằng: “Bạn phải chịu trách nhiệm”.

Có lẽ một trong những việc làm tốt nhất mà bạn làm cho một người bạn là đưa người đó về với những cảm xúc tốt bằng cách nhắc họ về trách nhiệm. Khi một người phàn nàn, hãy đáp lại họ bằng cách nói: “Anh phải chịu trách nhiệm, anh định làm gì?”. Đừng cố đưa ra lời khuyên, nó không cần thiết và bị quên lãng ngay. Bạn hãy lắng nghe, cảm thông và khuyến khích họ nhận trách nhiệm và bắt tay vào hành động để cải thiện tình hình.

Hãy trở thành nhà vật lý trị liệu cho chính mình bằng cách tự nhủ: “Tôi phải chịu trách nhiệm”. Sau đó, hãy nói với người khác khi họ gặp khó khăn: “Bạn phải chịu trách nhiệm, bạn định làm gì?”. Hãy để họ chịu trách nhiệm về cuộc đời họ và bạn chịu trách nhiệm về cuộc đời bạn.

BÀI TẬP THỰC HÀNH

Hãy lấy một tờ giấy và kẻ một đường thẳng chia đôi tờ giấy đó. Ở bên trái hãy liệt kê danh sách những người hoặc tình huống nơi những cảm xúc xấu của bạn đang trú ngụ. Đánh số từng mục.

Ở bên phải, viết một loạt những câu bắt đầu bằng: “Tôi phải chịu trách nhiệm vì” và hoàn thành từng câu. Làm như thế cho từng mục. Hãy thẳng thắn, trung thực và nghiêm khắc với chính mình. Liệt kê tất cả các lý do tại sao bạn phải chịu trách nhiệm cho những gì đã xảy ra. Làm như thế cho từng tình huống xấu trong quá khứ và hiện tại của bạn.

Khi đã làm thành công bài tập này, bạn sẽ ngạc nhiên khi thấy mình chủ động và tự chủ như thế nào. Bạn sẽ thoát khỏi những gánh nặng tâm lý mình đã chịu đựng trong một thời gian dài.

NGUỒN GỐC CỦA CẢM XÚC XẤU

Bạn phát triển những cảm xúc xấu như là kết quả của hai kinh nghiệm cùng xảy ra. Kinh nghiệm thứ nhất là những lời chỉ trích. Những cảm xúc xấu gây ra nhiều vết thương tinh thần và hủy hoại nhiều người hơn tất cả những cuộc chiến tranh trong lịch sử. Rõ ràng các vấn đề bạn có với mình và với người khác đều có nguyên nhân từ một vài sự cố nào đó khiến cho giá trị của bạn bị thử thách hay xúc phạm.

Trẻ từ 6 tuổi trở xuống thường dễ bị tổn thương bởi những tác động từ những người quan trọng với chúng. Chúng không có khả năng phân biệt lời đánh giá hay chỉ trích là đúng hay sai. Tâm hồn bọn trẻ giống như đất sét ướt mà cha mẹ hay người thân có thể viết lên hoặc để lại dấu vết, và những cảm xúc càng mạnh thì các vết rạn nứt càng sâu.

Khi lớn lên và phát triển khả năng phân biệt, bạn có thể “xem xét nguồn gốc” của những tác động tiêu cực. Nếu ai đó chỉ trích hay không đồng ý với bạn, bạn có thể đánh giá xem những lời nhận xét đó có giá trị không. Bạn có thể lựa chọn chấp nhận những gì bạn thấy có ích và từ chối những thứ còn lại.

Tuy nhiên, khi còn là một đứa trẻ, bạn không có khả năng đó. Giống như một miếng bọt biển, bạn hấp thụ những lời đánh giá của những người quan trọng xung quanh như thể họ hoàn toàn đúng, như thể họ biết rõ tính cách và khả năng của bạn. Càng yêu quý và tôn trọng họ, bạn càng có xu hướng tiếp thu những lời họ đánh giá về tính cách và giá trị của mình.

Nếu có người bảo rằng bạn là một cậu bé tồi, rằng không thể tin tưởng bạn hay bạn là một kẻ nói dối (mọi đứa trẻ đều nói dối, đó là một phần những gì chúng học được để ứng xử với người khác), bạn bắt đầu tin rằng đó là một số yếu tố trong nhân cách của mình. Nếu bạn chấp nhận chúng một cách có ý thức thì tiềm thức của bạn sẽ chấp nhận và ghi lại chúng như sự chỉ dẫn cho những hành vi trong tương lai.

Những bậc cha mẹ chỉ trích con cái với ý định giúp chúng cải thiện hành vi, nhưng vì những lời chỉ trích tiêu cực, vô hình trung họ đã hạ thấp lòng tự trọng và ý thức cá nhân của đứa trẻ. Hành vi của chúng xấu đi. Sự tự tin của đứa trẻ biến mất. Khả năng đứa trẻ mắc lỗi tăng lên. Nếu đứa trẻ bị chỉ trích quá thường xuyên thì nó sẽ trở nên lo lắng, sợ hãi và tránh làm việc.

Trong trường hợp xấu nhất, đứa trẻ trở nên quá miễn cảm, sợ làm những điều mới lạ. Khi đứa trẻ đó lớn lên, nó sẽ đặc biệt nhạy cảm với những lời chỉ trích và phản ứng giận dữ trước bất kỳ sự phản đối nào từ phía bạn đời, ông chủ, bạn bè, đồng nghiệp...

Mỗi người đều có một số lĩnh vực đặc biệt nhạy cảm, thường là những phần mà họ dành nhiều tình cảm như gia đình, công việc. Một trong những việc quan trọng bạn có thể làm cho bản thân là phát triển khả năng tách bạch những lời chỉ trích. Hãy học cách đánh giá lời chỉ trích một cách bình tĩnh. Khả năng không bị ảnh hưởng bởi những lời chỉ trích của người khác là đức tính cơ bản của một người thực tế.

KẺ PHÁ HOẠI HẠNH PHÚC

Nguyên nhân thứ hai khiến bạn có những cảm xúc xấu là do thiếu tình yêu thương. Kinh nghiệm đau buồn nhất mà một đứa trẻ trải qua là sự thiếu tình yêu thương từ cha, mẹ hoặc cả hai. Khi bậc cha mẹ giận dữ hay phản

đối đứa trẻ, nó sẽ rất sợ hãi. Nó cảm thấy lo lắng, sợ hãi và thất vọng. Vì đứa trẻ rất cần tình yêu thương của cha mẹ nên khi tình yêu thương biến mất vì một lý do nào đó, tâm hồn đứa trẻ sẽ trở nên khô héo. Điều này gây ra những vấn đề nghiêm trọng cho đứa trẻ trong cuộc sống sau này.

Nếu không có đủ tình yêu thương khi còn nhỏ, bạn sẽ luôn cảm thấy thiếu thốn tình cảm, luôn muốn thỏa mãn hay đền bù. Bạn sẽ tìm kiếm những cuộc tình không đảm bảo trong những mối quan hệ và thấy căng thẳng, khó khăn khi tình yêu gián đoạn hay đổ vỡ.

BA ĐIỀU KIỆN

downloadsachmienphi.com

Để bạn hay bất kỳ ai khác cảm thấy hoàn toàn được yêu thương, 3 điều kiện sau phải tồn tại.

Điều kiện đầu tiên để có cảm xúc lành mạnh là *cha mẹ bạn phải yêu bản thân họ*. Cha mẹ bạn không thể yêu thương bạn nhiều hơn họ yêu chính họ. Nếu cha mẹ bạn không yêu bản thân cho lắm thì họ cũng không có nhiều tình yêu dành cho bạn. Sự ý thức của đứa con là tấm gương phản chiếu ý thức của cha mẹ.

Điều kiện thứ hai để đứa trẻ cảm thấy được yêu thương là *cha mẹ chúng phải yêu nhau*. Đứa trẻ học được tình yêu từ những gì chúng cảm nhận trong gia đình. Người ta nói rằng, điều tốt đẹp nhất mà một người đàn ông có thể làm cho những đứa con là yêu thương mẹ

chúng, và điều ngược lại. Một đứa trẻ lớn lên trong một gia đình có cha mẹ yêu thương nhau sẽ cảm thấy an toàn và tự tin khi lớn lên.

Điều kiện thứ ba để đứa trẻ được yêu thương đầy đủ là *cha mẹ phải yêu đứa trẻ*. Đây là vấn đề nhạy cảm nhất. Sự thật là có nhiều bậc cha mẹ không yêu thương con cái ở mức cần thiết. Họ muốn, họ có ý định nhưng họ không làm được.

Nhiều bậc cha mẹ không yêu thương con cái của mình nhiều lắm vì đôi khi họ có ý nghĩ rằng vị trí của đứa con là đáp ứng những mong đợi của họ. Nếu đứa trẻ có nhân cách riêng, những bậc cha mẹ coi đây là điều không thể chấp nhận. Họ phản ứng lại bằng cách chê bai đứa trẻ hay không yêu thương nó nữa. Nhiều bậc cha mẹ có thói quen chỉ trích và đánh giá con cái thay vì yêu thương và cổ vũ chúng.

Cần hiểu rằng, dù bạn có hay không có tình yêu thương của cha mẹ, điều đó không nói lên điều gì về khả năng vốn có của bạn. Chấp nhận rằng cha mẹ không yêu thương hay yêu thương bạn không đầy đủ là một bước quan trọng để trưởng thành.

QUY LUẬT VỀ SỰ BAO DUNG

Quy luật này phát biểu rằng, mức độ bạn thanh thản về tâm hồn tương đương với mức độ bạn có thể quên những sự xúc phạm đối với mình.

Không khoan dung là gốc rễ của tội lỗi, uất ức và phân

lớn các cảm xúc xấu khác. Giữ mãi sự uất ức và giận dữ với những người làm bạn tổn thương là mầm mống chính gây ra những bệnh về thần kinh. Không khoan dung gây ra những cơn đau đầu, đau tim, ung thư và đột quỵ.

Để phát triển tiềm năng, khả năng, giải phóng cảm xúc và sức mạnh ý chí, bạn phải tha thứ cho những người đã từng làm bạn tổn thương. Bạn phải bỏ qua và tránh xa sự giận dữ và uất ức. Bạn không nên nhắc lại những kỷ niệm buồn. Bạn cần có mong muốn về một cuộc sống tuyệt vời và phát triển cá nhân.

Vì thế giới bên ngoài phản ánh thế giới bên trong, vì bạn thu hút con người và hoàn cảnh phù hợp với suy nghĩ của bản thân, vì bạn sẽ trở thành người mà bạn muốn, sự khoan dung là một phẩm chất không thể thiếu mà bạn phải phát triển thông qua luyện tập nếu bạn muốn có hạnh phúc, sức khỏe và tự do.

VIỆC TỐT CHO TÂM HỒN

Nếu bạn từng làm gì đó tổn thương người khác và cảm thấy xấu hổ về nó, hãy gặp người đó xin lỗi. Hãy nói: “Tôi xin lỗi”. Sự ăn năn rất tốt cho tâm hồn, nó giải thoát bạn khỏi cảm giác có tội, không xứng đáng.

Người khác phản ứng thế nào không quan trọng. Quan trọng là bạn có đủ can đảm để chịu trách nhiệm cho hành động của mình, để xin lỗi và nói rằng bạn rất tiếc. Sau đó bạn hãy tiếp tục với cuộc sống của mình.

ÁP DỤNG VÀO THỰC TẾ

Sau đây là một bài tập. Đầu tiên lấy ra một tờ giấy và lên danh sách những người đã làm bạn tổn thương. Đọc từ trên xuống, nghĩ về những gì đã xảy ra và nói: “Tôi tha thứ cho anh (cô) ta, tôi sẽ bỏ qua”. Nhắc lại câu này 2 hoặc 3 lần cho từng người trong danh sách. Sau đó cất nó đi. Sau đó, mỗi khi bạn nhớ tới những người hay việc đó, hãy ngăn chặn cảm xúc xấu bằng cách nói: “Tôi tha thứ cho anh (cô) ta” và nghĩ về việc khác.

Cuộc sống của bạn có khởi đầu mới khi bạn biết tha thứ. Tha thứ là chìa khóa để đạt được sự thanh thản trong tâm hồn.

downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

CHƯƠNG 9

MỤC TIÊU CƠ BẢN

Khả năng kiểm soát những áp lực trong cuộc sống là tố chất cần thiết để có hạnh phúc và thành công. Phải giữ bình tĩnh và có khả năng duy trì mục tiêu cho chính mình cũng như trong công việc. Trong chương này bạn sẽ học được cách tự điều chỉnh quá trình suy nghĩ của mình để giảm thiểu áp lực, tối đa hóa năng lực và sự lạc quan. Bạn sẽ học cách để luôn hạnh phúc và làm việc hiệu quả cho dù có chuyện gì xảy ra. Mục tiêu cuối cùng của mọi cố gắng là đạt được sự yên tĩnh trong tâm hồn.

ĐIỀU TỐT NHẤT ĐỐI VỚI CON NGƯỜI

Điều tốt nhất đối với con người là sự yên tĩnh trong tâm hồn. Khả năng đạt và duy trì sự yên tĩnh trong tâm hồn có lẽ là thước đo tốt nhất cho việc phát huy hiệu quả bản chất con người bạn. Sự bình yên trong tâm hồn là điều kiện cơ bản đầu tiên để có niềm vui và hạnh phúc. Khi bạn coi sự yên tĩnh trong tâm hồn là mục tiêu lớn nhất và là cơ sở để tiến hành các hoạt động, quyết định

và những cư xử của mình, bạn sẽ thấy hạnh phúc và hiệu quả đạt được trong cuộc sống, trong sự nghiệp cao hơn bất cứ lúc nào khác.

Một trong những mục tiêu trong việc sắp xếp cuộc sống của bạn là giảm những xúc cảm tiêu cực, trở thành người thực sự hạnh phúc và khỏe mạnh. Để giảm những xúc cảm tiêu cực, trước hết cần tìm ra nguyên nhân cơ bản của những xúc cảm đó, sau đó tìm cách cân bằng lại.

CAN ĐẢM VÀ THÀNH THẬT

Bạn cần có sự can đảm để trở thành người chữa bệnh tâm lý cho chính mình. Bạn phải có sự chân thật. Phải luôn sẵn sàng nhìn thẳng vào chính mình để tìm ra nguyên nhân sâu xa của những áp lực hay sự tiêu cực mà bạn đang trải qua. Bạn phải nhận ra cảm giác của bản thân và chịu trách nhiệm hoàn toàn trước cuộc sống bên trong và bên ngoài của mình.

Hans Selye, người đi tiên phong trong việc điều chỉnh áp lực, định nghĩa áp lực là “tất cả những phản hồi trước sự kích thích ở bên trong hay bên ngoài”. Áp lực không có trong những sự kiện bên ngoài, không có điều gì là tình trạng đầy áp lực cả. Những áp lực không hề tồn tại trong những việc xảy ra với bạn mà tồn tại trong cách bạn phản hồi lại trước những việc đó. Bạn có thể lựa chọn phản ứng theo cách bị áp lực hoặc không.

Điểm bắt đầu để điều chỉnh áp lực và đạt tới sự yên

tĩnh trong tâm hồn là tinh thần tự chịu trách nhiệm trước những phản ứng của mình. Chính cách bạn nghĩ về những điều xảy ra là nguyên nhân dẫn đến phản ứng của bạn. Đây là quyết định, sự lựa chọn và trách nhiệm của bạn. Phản ứng chính là nguyên nhân gây ra áp lực chứ không phải là tình huống.

TÁC ĐỘNG TIÊU CỰC CỦA STRESS

Bạn trả giá rất đắt khi điều chỉnh áp lực kém và mất bình tĩnh. 80%, thậm chí là 95% những bệnh tâm lý là bắt nguồn từ vấn đề về tâm lý.

Nguyên nhân hàng đầu dẫn đến tử vong ở Mỹ hiện nay là đau tim, làm tử vong khoảng hơn 500.000 người mỗi năm. Những chuyên gia đã kết luận rằng, có rất ít khả năng đau tim dẫn đến tử vong trước 70 tuổi trừ khi có áp lực rất lớn, áp lực loại A. Áp lực lớn cũng là nguyên nhân dẫn đến ung thư, đột quỵ, ung độc, viêm ruột kết, sự hoạt động quá mức của tuyến giáp, bệnh của da, chứng đau nửa đầu, chứng viêm khớp và hàng loạt những bệnh khác đe dọa cuộc sống của chúng ta.

STRESS - MỘT PHẦN CỦA CUỘC SỐNG

Stress là điều không thể tránh khỏi trong cuộc sống. Nhưng cũng có stress tốt, tiến sỹ Abraham Maslow gọi là “stress chính tâm”, và stress xấu, loại có hại cho sức khỏe

của bạn. Stress tốt cho bạn có thêm năng lượng, nhiệt huyết và thoải mái với công việc bạn đang làm. Stress xấu khiến bạn cảm thấy mệt mỏi, cáu kỉnh và không vui. Nó khiến bạn cảm thấy chán nản với công việc đang làm.

CÁCH ĐIỀU CHỈNH STRESS

Vấn đề chính trong quản lý stress là điều chỉnh, hay cái được gọi là “quỹ tích của điều chỉnh”. Bạn cảm thấy *tích cực* với chính mình và cuộc sống của mình tới mức bạn cảm thấy mình điều chỉnh được những việc đang diễn ra? Hay bạn cảm thấy *tiêu cực* với chính mình và cuộc sống của mình tới mức bạn không thể tự kiểm soát, hoặc bạn bị kiểm soát bởi những nhân tố bên ngoài, như sếp của bạn, những tờ hóa đơn, các mối quan hệ, sức khỏe hay một vài vấn đề khác? (Chúng ta đã đề cập vấn đề này trong Chương 2).

Nếu bạn nghĩ về cá nhân mình và công việc, bạn sẽ nhận ra, lúc bạn thấy tâm hồn mình yên tĩnh và thoải mái nhất là lúc bạn có sự kiểm soát nhiều nhất, hay khả năng tạo ảnh hưởng đối với những việc đang diễn ra. Bạn cũng sẽ thấy rằng, lúc cảm thấy buồn nhất, bị áp lực nhất, bạn khó có khả năng giải quyết vấn đề hay gạt đi sự tức giận.

Cách hiệu quả nhất để quản lý stress là “phương pháp điều chỉnh dựa trên hiểu biết”. Chúng ta sẽ đề cập trực tiếp đến phương pháp này. “Điều chỉnh dựa trên sự hiểu

biết” nghĩa là bạn phải dùng tri thức của mình, khả năng suy nghĩ để lựa chọn và quyết định điều chỉnh những xúc cảm của mình và những phản ứng trước các tình huống khó. Sử dụng phương pháp điều chỉnh dựa trên sự hiểu biết, bạn đã trở thành bác sỹ tâm lý cho chính mình, cuộc sống của bạn sẽ tràn đầy niềm vui và những mối quan hệ tốt đẹp.

BẢY NGUYÊN NHÂN CỦA STRESS

Có bảy nguyên nhân dẫn đến stress và những cảm xúc tiêu cực. Bảy nguyên nhân này gây ra 95%, thậm chí 99% những bất hạnh, những nỗi buồn của bạn. Khi đã nhận diện được và biết cách xử lý chúng, bạn sẽ cảm thấy tích cực, lạc quan và vui vẻ hơn trong tất cả những việc bạn làm. Bạn có thể điều chỉnh được cuộc sống bên trong cũng như bên ngoài của mình.

1. Sự lo lắng

Nguyên nhân đầu tiên của stress là sự lo lắng. Sự lo lắng xuất phát từ nỗi sợ hãi do tính thiếu quyết đoán.

Khi mọi người được hỏi đang lo lắng điều gì, họ thường trả lời theo tỷ lệ sau: 40% là những việc chẳng bao giờ xảy ra; 30% là những việc đã xảy ra trong quá khứ và không bao giờ thay đổi được; 22% là những lo lắng không cần thiết về sức khỏe và những vấn đề không quan trọng.

Còn lại 8%, trong đó 4% là những việc không thể làm gì được. Chỉ có 4% của những sự việc mà mọi người lo lắng là có thể thay đổi.

Cách gỡ bỏ những lo lắng ra khỏi tâm trí

Hãy sống vui vẻ từng ngày. Cuộc sống rất ngắn ngủi. Kinh thánh nói: “Những khả năng trong một ngày là sự quan tâm tới ngày đó”. Hầu hết mọi stress của bạn là hậu quả của những lo lắng về sự việc trong tương lai và hầu hết chúng chẳng bao giờ xảy ra.

Cách tốt nhất để giải quyết nỗi lo lắng là sử dụng “bom phá lo lắng”. Đó là 4 bước đơn giản giúp điều chỉnh những lo lắng. downloadsachmienphi.com

Thứ nhất, hãy nhận rõ tình trạng lo lắng của bạn và ghi ra giấy. Đôi khi cách này giúp bạn ngay lập tức tìm thấy giải pháp rõ ràng.

Thứ hai, hình dung tình thế tồi tệ nhất có thể xảy ra do hậu quả của tình huống này. Thông thường bạn sẽ thấy thực tế diễn ra không tồi tệ như vậy. Điều này giúp bạn giảm stress và những lo lắng xung quanh vấn đề đó.

Thứ ba, khi đã xác định được tình thế tồi tệ nhất có thể xảy ra, hãy chấp nhận nó. Một khi đã quyết định “sẵn sàng chấp nhận”, bạn chẳng còn gì phải lo lắng nữa.

Cuối cùng, ngay lập tức bắt đầu làm bất kể việc gì có thể làm giảm tình trạng xấu. Trong kinh doanh, điều này được gọi là giải pháp “giảm tối đa”. Nó đòi hỏi bạn

phải giảm hậu quả tồi tệ do bất cứ quyết định nào gây ra ở mức nhiều nhất có thể.

John Paul Getty từng là người giàu nhất thế giới, đã đưa ra một trong những bí quyết thành công là: Trong bất cứ một giao dịch nào, chỉ ra điều tồi tệ nhất có thể xảy ra, và *sau đó chắc chắn là điều đó không xảy ra*.

Cách duy nhất để giải quyết nỗi lo lắng là thực hiện những hành động có mục đích. Khi đã quyết định việc sẽ làm để giải quyết vấn đề, hãy tập trung vào thực hiện giải pháp để không còn thời gian nghĩ tới nỗi lo lắng nữa.

Bạn có thể thay thế những suy nghĩ về sự lo lắng bằng những suy nghĩ tích cực và loại bỏ những lo lắng khỏi đầu óc. Điều **chủ yếu là phải làm** cho mình trở nên bận rộn. “Hãy đưa tay ra khỏi một biển vấn đề bằng cách chống lại chúng”.

2. Ý định và mục đích

Nguyên nhân thứ hai dẫn đến stress và sự tiêu cực là không có mục tiêu và ý định rõ ràng trong cuộc sống. Nghĩa là không có mục đích rõ ràng để cố gắng. Trong kinh doanh, nguyên nhân chính dẫn đến stress là khả năng sắp xếp thời gian kém, mà cơ bản là do thiếu mục tiêu và những ưu tiên rõ ràng. Bạn không thể lập kế hoạch và sử dụng thời gian của mình một cách hiệu quả nếu bạn không chắc chắn mình đang cố đạt tới cái gì.

Khoảng 80% nguyên nhân khiến bạn rơi vào tình trạng

stress là do bạn không biết rõ mình đang làm gì và đang cố đạt tới cái gì. Việc chọn lựa mục tiêu chính và lập kế hoạch để đạt mục tiêu thường đã đủ để kéo bạn ra khỏi cảm giác tiêu cực do không có mục tiêu rõ ràng.

Việc ngồi xuống và lập một danh sách 10 việc bạn muốn đạt được trong 12 tháng tới sẽ làm bạn thích thú. Tim bạn sẽ đập nhanh hơn. Bạn sẽ trở nên lanh lợi và cẩn trọng hơn. Bạn sẽ thấy hạnh phúc hơn. Những suy nghĩ của bạn sẽ được sắp xếp lại theo cách khiến bạn cảm thấy vui hơn.

3. Những công việc đang dở

Nguyên nhân thứ ba dẫn đến stress và sự tiêu cực là “những công việc đang dở”. Mỗi chúng ta đều mang trong mình “sự bất buộc phải kết thúc” hay “sự thúc đẩy để hoàn thành”. Chúng ta cảm thấy hạnh phúc khi hoàn thành được một công việc gì đó hay đạt được mục tiêu. Chúng ta cảm thấy không vui hay stress khi chưa làm việc gì đó hoặc làm chưa xong. Tham gia vào một công việc chưa hoàn thành, hay chỉ mới làm được một phần việc có thể khiến bạn bị stress. Thậm chí thấy một ai đó làm việc chưa xong bạn cũng bị stress.

Stress do phải đối mặt với những công việc chưa hoàn thành có thể khiến bạn bị phân tâm, không thể tập trung vào việc gì lâu được.

Sự chần chừ là biểu hiện thường thấy nhất của những hành động không hoàn tất. Mỗi khi bạn chần chừ, đặc

biệt là với những việc quan trọng, bạn sẽ bị stress. Việc càng quan trọng hay trách nhiệm càng nhiều thì stress càng lớn, bạn càng bị phân tâm. Stress thậm chí còn xuất hiện trong tâm lý của bạn với những phản ứng như mất ngủ, tức giận hay tiêu cực.

Giải pháp cho những việc chưa hoàn thành là hãy bắt đầu công việc và làm cho tới khi hoàn thành, trong quá trình thực hiện phải nghiêm khắc với chính mình. Hoàn thành công việc sẽ khiến bạn sung sức, nhiệt tình và tự tôn hơn, cảm thấy thoải mái và tích cực hơn.

4. **Sợ thất bại**



Nguyên nhân thứ tư dẫn đến stress và tiêu cực là nỗi sợ hãi thất bại. Sự sợ hãi này thường khiến bạn tỏ ra lưỡng lự, tức giận và lo lắng. Nó thường đi kèm với cảm giác “tôi không thể”, khiến bạn cảm thấy sợ hãi và không an toàn. Nó có thể phá hoại tham vọng, làm giảm quyết tâm của bạn. Thay vì cố gắng tự hoàn thiện, bạn luôn đặt mục tiêu để không bị thất bại. Bạn chỉ nghĩ làm thế nào để được an toàn.

Sợ thất bại là phản ứng có điều kiện mà chúng ta học được từ khi còn là trẻ con. Mỗi người đều sợ thất bại ở một mức độ nào đó. Điều đó khiến bạn trở nên cẩn trọng hơn trong cuộc sống. Tuy nhiên, khi sự sợ hãi trở nên quá lớn, nó có thể trở thành rào cản đối với sự thành công và hạnh phúc của bạn.

Mọi người đều từng trải qua sự sợ hãi. Một người

234 « QUYẾT TÂM - THÀNH CÔNG SẼ TỚI

dũng cảm không phải là một người không biết sợ mà là người vượt qua được sự sợ hãi. Khi bạn đối mặt với sự sợ hãi và hành động, sự sợ hãi sẽ giảm dần; nhưng khi bạn trốn tránh, nỗi sợ sẽ tăng lên đến khi nó bao trùm toàn bộ cuộc sống của bạn.

Đây là cách đơn giản mà hiệu quả để chống lại sự sợ hãi: Thứ nhất, khẳng định với chính mình bằng năng lực và sự tin tưởng: “Tôi có thể làm được!”. Sự khẳng định này sẽ đẩy lùi cảm giác: “Tôi không thể!”. Đây là cách áp dụng nhanh chóng và hiệu quả *quy luật thay thế*.

Sau đó, hãy làm việc mà bạn vốn e ngại. Đối mặt với sự sợ hãi. Đẩy lùi sự sợ hãi. Coi đó là một thử thách, thay vì quay mặt đi hoặc tránh né, hãy đối mặt với nó.

Trong cuốn sách tuyệt vời mang tên “*Hãy tỉnh dậy và vui sống*”, Dorothea Brande viết về những điều khiến cuộc sống của cô thay đổi. Cô đã chia sẻ bí mật đó với hàng ngàn người khác, nhiều người trong số họ cũng đã thay đổi được cuộc sống của mình. Bí mật của cô thật đơn giản: “Quyết định chính xác điều mà bạn muốn làm, và sau đó, *hãy làm như thể công việc đó không thể hỏng được*”.

Hãy làm như thể nỗi sợ đó không tồn tại. Tự hỏi mình: “Nếu hoàn toàn không sợ tình huống này thì mình sẽ cư xử ra sao?”. Và sau đó hãy cư xử như thế. Bạn có thể hành động trong cảm giác được khuyến khích và không sợ hãi. Nếu bạn tự nghĩ mình là người can đảm và dũng cảm, bạn sẽ cảm thấy can đảm và dũng cảm. Bạn kiểm soát được cảm xúc của mình bằng cách kiểm soát hành động.

Luôn luôn tự vấn bản thân: “Điều gì tồi tệ nhất có thể xảy ra nếu mình tiếp tục tiến lên?”. Sau đó tự hỏi: “Điều gì tốt nhất mình có thể có nếu thành công?”. Bạn sẽ nhận thấy, điều tồi tệ nhất rất ít khi xảy ra, trong khi điều tốt đẹp nhất lại xảy ra thường xuyên hơn. Việc đơn giản này giúp bạn có bước đi quan trọng đầu tiên dẫn đến thành công.

Thất bại là bài học tốt nhất

Thomas J. Watson - người sáng lập IBM nói rằng: “Bạn có muốn thành công không? Vậy thì phải chấp nhận nhiều thất bại. Thành công dựa trên thất bại”.

Thất bại là bài học bạn cần có để hướng tới thành công. Điều duy nhất mà nỗi sợ thất bại có thể đảm bảo cho bạn chính là thất bại cuối cùng trong cuộc đời. Tất cả những người thành đạt đều rèn luyện thói quen đối mặt với nỗi sợ thất bại, họ hành động bất chấp nỗi sợ hãi, cho tới khi thói quen được khuyến khích trở thành một phần trong tính cách của họ.

Hãy vượt qua nỗi sợ thất bại bằng cách hướng niềm tin của bạn vào những mong ước và hành động như thể bạn không thể thất bại. Như Henry Ford đã nói: “Thất bại chỉ là cơ hội khác để bắt đầu lại một cách thông minh hơn mà thôi”.

5. Nỗi sợ bị loại bỏ

Nguyên nhân thứ năm dẫn đến stress và tiêu cực là nỗi sợ bị loại bỏ. Nỗi sợ bị loại bỏ thể hiện trong việc

quan tâm quá nhiều đến sự ủng hộ của người khác. Nỗi sợ bị loại bỏ cũng được xây dựng trong chúng ta khi còn nhỏ do bố mẹ thường dành cho con tình cảm có điều kiện.

Rất nhiều cha mẹ đã sai khi dành tình cảm và sự ủng hộ cho con chỉ khi chúng làm những việc họ muốn. Một đứa trẻ lớn lên trong tình cảm như vậy có xu hướng tìm kiếm sự ủng hộ không điều kiện của người khác trong cuộc sống. Khi đứa trẻ thành niên, nhu cầu được ủng hộ này thường chuyển đến cơ quan và ông chủ của họ. Do đó, nhân viên này bị ảnh hưởng lớn bởi thái độ của ông chủ.

Các kiểu hành vi cư xử

Bác sỹ Roseman và bác sỹ Friedman, hai chuyên gia về tim ở San Francisco đã định nghĩa, nỗi ám ảnh này thể hiện ra ngoài bằng “thái độ loại A”. Họ dự tính có khoảng 60% nam giới và 10% (và đang tăng dần) phụ nữ thuộc loại này. Loại thái độ này có thể phát triển từ mức nhỏ nhất tới mức lớn nhất. Những người được gọi là “loại A thực sự” tự tạo áp lực lớn cho mình trong cư xử khiến chính họ cảm thấy nghẹt thở và thường chết vì đau tim trước tuổi 55. Đây có lẽ là hiện tượng liên quan đến stress nghiêm trọng nhất trong xã hội Mỹ.

Loại A thực sự có một vài cách cư xử tương đối giống những người thuộc loại A khác. Hãy so sánh những hiện tượng sau với thái độ của bạn và xem chúng có đúng với bạn không.

Thái độ phổ biến nhất trong những người loại A là

“cảm giác vội vã do thiếu thời gian”. Người thuộc loại A luôn cảm thấy mình đang phải “chạy đua với thời gian”. Họ cảm thấy mình đang ở trong vòng xoáy và không thể dừng lại được. Họ thấy mình phải làm nhiều việc hơn trong thời gian ít hơn. Họ luôn cảm thấy vội vã và phải chịu áp lực. Cảm giác “thời gian gấp” này luôn xảy ra vì họ luôn muốn làm nhiều việc hơn nữa để có được sự ủng hộ của sếp, điều mà họ không có được từ cha mẹ mình.

Thường thì các công ty rất thích tuyển những người thuộc loại A. Họ biết rằng những người này sẽ làm việc rất chăm chỉ và hiệu quả hơn nhiều người khác.

Những cá nhân thuộc loại A thường bị ám ảnh bởi việc thể hiện nhằm đạt được điều gì đó. Bất kể họ đã đạt được gì, chẳng bao giờ là đủ cả. Họ không bao giờ đặt ra cho mình một tiêu chuẩn hợp lý để có thể nghỉ ngơi và hưởng thụ những thành quả đã đạt được, họ liên tục cố gắng.

Bất kể họ đã thành công như thế nào, họ luôn cảm thấy *không an toàn với vị trí hiện tại*. Họ chẳng bao giờ cảm thấy đã làm đủ. Họ chẳng bao giờ nghỉ ngơi.

Loại A thường quan tâm nhiều đến công việc hơn là con người. Họ làm việc chăm chỉ để đạt được nhiều thành công hơn - thu nhập cao hơn, doanh thu lớn hơn, tài sản nhiều hơn.

Những người thật sự thuộc loại A luôn đánh giá kết quả công việc bằng những gì họ có thể đếm được. Những người loại A thường nói về của cải, những gì đã đạt được hay mức thu nhập tại thời điểm đó. Họ thường xuyên so

sánh mình với những người khác, đặc biệt là với những người làm tốt hơn họ, và họ quyết tâm phải vượt qua những người đó.

Người loại A luôn mang việc về nhà. Họ luôn nói chuyện về sếp của mình. Họ luôn xem xét những gì sếp nói, làm, hay ám chỉ. Chẳng gì làm cho họ cảm thấy vui hơn là được sếp ủng hộ.

Điểm phân biệt rõ nhất về tính cách của những người loại này là thái độ thù địch, ganh tỵ, đặc biệt với những người cùng làm mà họ luôn coi là đối thủ trực tiếp.

Họ thường *tức giận, thiếu kiên nhẫn và dễ bị kích động*. Họ làm việc rất chăm chỉ nhưng ít khi thấy thỏa mãn với những thành quả của mình. Họ hầu như không có lúc nào nghỉ ngơi.

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Kiểm soát

Nếu bạn nhận thấy mình có những thái độ tương tự như trên, đặc biệt là thái độ thù địch và tâm lý vội vàng, hay bị áp lực thời gian, có một vài cách giúp bạn vượt qua điều đó.

Bước đầu tiên rất đơn giản. Hãy *chấp nhận!* Chấp nhận thực tế bạn thuộc loại A. Rất nhiều người thuộc loại A sẵn sàng nhận rằng công việc chi phối họ hoàn toàn.

Để vượt qua thái độ của loại A, điểm then chốt là bạn phải nhận ra mình không thể thấy bình yên và hạnh phúc trong công việc. Bạn chỉ có thể thấy yên bình trong chính con người mình. Nếu cha mẹ không dành cho bạn sự ủng

hộ không điều kiện mà bạn cần thì bạn phải chấp nhận rằng cha mẹ đã làm tất cả những gì có thể với tất cả những gì họ có.

Không nên cố gắng giành lấy sự ủng hộ của sếp để thay thế cho tình yêu và sự ủng hộ của cha mẹ mà đáng lẽ bạn phải có. Điều đó chỉ làm giảm tuổi thọ của bạn mà thôi.

Bước thứ hai bạn phải thực hiện là *quyết định thay đổi*. Quyết định rằng bạn không muốn sống theo kiểu này nữa. Quyết định rằng bạn muốn sống thoải mái hơn, hiệu quả và yêu đời hơn. Rất nhiều người sẵn sàng nhận mình thuộc nhóm A, nhưng sau đó lại tự hào vì điều ấy. Đừng rơi vào trạng thái đó.

Bước thứ ba là học cách nghỉ ngơi. Và cách tốt nhất để nghỉ ngơi là dừng lại. Hãy tập nghỉ ngơi trong vòng 20 phút, 2 lần trong 1 ngày.

Đi dạo trong công viên vào giờ ăn trưa là một liều thuốc tốt để trị stress. Và khi nào bạn thấy mình không có thời gian để nghỉ ngơi thì đó chính là lúc bạn cần phải nghỉ ngơi.

Phân biệt người thuộc loại A và những người ham làm việc

Có hai sự khác nhau cơ bản giữa những người thuộc loại A và “những người ham làm việc”. Những người thuộc nhóm A thực sự không thể nghỉ mà không nói hoặc nghĩ về công việc. Họ đem công việc về nhà vào cuối tuần, ngay cả khi đi nghỉ cùng gia đình họ cũng mang

theo công việc và liên lạc thường xuyên về công ty. Một trong những điểm nguy hiểm nhất là họ không thể nghỉ ngơi.

Những người ham làm việc thì khác. Họ tự kiểm soát được bản thân. Họ làm việc vì những mục tiêu cá nhân. Họ thỏa mãn với việc mà họ làm. Những người ham làm việc có thể làm việc chăm chỉ trong 10, 12 hay 14 tiếng/ngày; 5, 6 hay 7 ngày/ tuần nhưng không giống những người loại A, những người ham việc bao giờ cũng có một ngày nghỉ mỗi tuần, hay đi nghỉ mà không hề vướng bận gì về công việc.

Những người ham việc là những cá nhân tích cực, tự nạp đầy năng lượng của mình bằng cách làm việc gì đó có ích cho họ. Họ không hề ganh tỵ hay tức giận. Họ luôn đầy nhiệt huyết và thích thú với công việc. Họ luôn làm những việc mà họ muốn làm, những việc họ thật sự thích.

Điểm khác nhau cơ bản giữa những người thuộc nhóm A và những người ham làm việc là độ thoải mái trong công việc. Hãy thật thẳng thắn, bạn thuộc loại nào? Cuộc sống của bạn phụ thuộc rất nhiều vào câu trả lời này.

6. Sự phủ nhận

Nguyên nhân thứ sáu dẫn đến stress, tiêu cực và bất ổn trong lòng là “sự phủ nhận”. Sự phủ nhận được coi là nguyên nhân gây stress, không vui và gây bệnh tâm lý mạnh nhất.

P phủ nhận là phản ứng của người từ chối đối mặt với

những thực tế không vui. Nó xảy ra khi bạn không muốn chấp nhận rằng, có một số phần trong cuộc sống của bạn đang diễn ra không tốt lắm. Bạn phủ nhận và tự huyễn hoặc mình rằng mọi việc vẫn bình thường. Tuy nhiên, khi bạn đang phủ nhận điều gì đó, nó sẽ thể hiện ra bên ngoài. Sự phủ nhận dẫn đến chứng mất ngủ, đau đầu, các vấn đề về tiêu hóa, thất vọng hay cáu giận và những hành động bất thường.

Sự phủ nhận thường diễn ra khi một vài phần nào đó trong cuộc sống của bạn không tiến triển tốt và bạn không muốn nhìn nhận nó. Sự phủ nhận thường đi kèm với nỗi sợ hãi bị “mất thể diện”. Bạn phủ nhận để quên đi lỗi mà bạn vừa mắc phải.

Đương đầu và lẩn tránh

Có hai loại tính cách để mô tả phản ứng khác nhau đối với stress và phủ nhận. Thứ nhất là những người “dám đương đầu” và thứ hai là “những người lẩn tránh”. Tại một trường đại học hàng đầu, sinh viên được kiểm tra về những tính cách khác nhau và được chia làm hai nhóm, đương đầu hay lẩn tránh.

Nhóm thứ nhất, những người lẩn tránh, được đưa vào một phòng, mỗi người cầm một điện cực và sẽ bị sốc một lần sau 60 giây. Trên tường có một cái đồng hồ để tất cả các sinh viên có thể nhìn thấy. Mỗi khi kim giây chạy qua số 12, ngón tay các sinh viên sẽ bị giật.

Khi những người lẩn tránh bị nối với điện cực, họ

làm rất nhiều hành động để tự phân tâm mình mỗi khi kim giây chạy qua số 12. Các nhà nghiên cứu đã đặt camera trong chiếc đồng hồ nên có thể quan sát mặt và ánh mắt của các sinh viên. Mỗi khi kim giây chạy qua số 12, hầu hết những người lẩn tránh đều không nhìn cái đồng hồ khi họ biết mình sắp bị giết. Họ nhìn ra chỗ khác. Họ tránh đối mặt với biểu tượng của sự không thoải mái, với stress của mình.

Vào cuối cuộc thử nghiệm, những người này được kiểm tra. Huyết áp tăng, tim đập mạnh, thở gấp đều là những dấu hiệu rõ ràng của stress, các con số đều tăng 30-40% so với trước khi kiểm tra.

Sau đó, những sinh viên thuộc nhóm dám đương đầu được đưa vào phòng. Họ cũng được nối vào điện cực và được cho biết cứ khi nào kim giây chạy qua số 12 thì họ sẽ bị giết.

Những nhà nghiên cứu quan sát họ qua camera mặt. Điểm khác biệt dễ nhận ra là mặc dù những người dám đương đầu cũng làm những việc để tự phân tâm mình khi biết cú sốc đang đến nhưng khi kim giây sắp đến số 12 thì họ lại nhìn lên đồng hồ và chuẩn bị tinh thần để đón nhận cú sốc trên các đầu ngón tay.

Vào cuối buổi thử nghiệm, huyết áp và nhịp tim của họ hầu như vẫn giữ nguyên so với trước lúc thử nghiệm.

Những người dám đương đầu với khó khăn thử thách khoẻ hơn những người lẩn tránh rất nhiều. Họ hạnh phúc hơn so với những người không dám đối đầu. Bạn

càng sẵn sàng chấp nhận những khó khăn, thử thách đến với mình thì bạn sẽ càng khoẻ mạnh và hạnh phúc hơn.

Chìa khoá của sức mạnh bên trong

Thực thà và trực tiếp đối mặt với những vấn đề, bạn sẽ trở thành một người tự tin và giỏi giang, mạnh mẽ và tự lập hơn. Bạn không còn sợ những tình huống không tốt trong công việc hay trong cuộc sống riêng tư. Bạn sống cuộc sống thật chứ không phải cuộc sống trong mong ước.

Để trở thành người chữa bệnh bằng liệu pháp tâm lý cho chính mình, để có được bình yên trong tâm hồn và hiệu quả trong hành động, mỗi khi cảm thấy không vui bạn có thể tiến hành theo cách sau: Trước hết, hãy giả định nỗi buồn đó là từ nguyên nhân bên trong. Sau đó hãy tự vấn mình bằng câu hỏi: “Có điều gì trong cuộc sống của mình mà mình đang lẩn tránh?”.

Đây là một câu hỏi khó, đòi hỏi bạn phải thành thật với chính mình.

Có thể bạn đang làm việc không phù hợp. Có thể bạn đang có những mối quan hệ không phù hợp. Có thể bạn cảm thấy có ai đó tốt hơn bạn trong công việc. Đối với đàn ông, sự phũ nhận thường liên quan đến công việc. Với phụ nữ thì sự phũ nhận thường liên quan đến các mối quan hệ. Mỗi người đều đặc biệt nhạy cảm ở những khía cạnh mà họ tập trung quan tâm đến. Bạn thường phũ

244 « **QUYẾT TÂM - THÀNH CÔNG SẼ TỚI**

nhận trong những lĩnh vực mà những thay đổi là không thể tránh khỏi và hết sức đáng sợ.

Bất kể lý do nỗi buồn của bạn là gì, bạn luôn phải sẵn sàng tự vấn mình: “Có việc gì trong cuộc sống mà mình đang lẩn tránh?”.

Sau đó bạn tự hỏi: “Điều gì tồi tệ nhất có thể xảy ra?”.

Khi bắt đầu áp dụng kỹ thuật này, tôi đã xác định điều tồi tệ nhất có thể xảy ra trong cuộc sống của tôi là thất bại trong hôn nhân. Điều đó còn bao hàm sự xấu hổ và thất vọng ghê gớm. Bởi thế tôi tự hỏi mình: “Tôi có hạnh phúc trong gia đình không?”.

Tôi đã buộc mình phải thành thật trả lời câu hỏi đó. Và câu trả lời của tôi luôn là: “Có”.

Khi có khả năng buồn hay thất vọng, tôi lại tự hỏi mình xem có thể làm gì tốt hơn không. Cuối cùng tôi cũng tìm thấy nguyên nhân của stress và cách giải quyết.

Thường thì việc đương đầu với khó khăn hoàn toàn không đơn giản nên phần lớn mọi người đều muốn giả vờ ngớ ngẩn. Họ sẽ nói rằng, nguyên nhân họ không vui là do họ đánh mất cái gì đó. Đây chỉ là cách để lẩn tránh vấn đề thực tế.

Mỗi khi bạn bị đau trong tâm hồn có nghĩa là, điều mà bạn đang lẩn tránh gắn liền với lòng tự trọng. Để thoát khỏi tình trạng này, bạn phải tìm ra điều mà mình đang lẩn tránh và đối mặt trực tiếp với nó.

Bạn luôn phải trả một cái giá nào đó để được thoải mái. Luôn có một vài việc bạn có thể làm hoặc không làm nữa.

Và bạn luôn biết cái giá phải trả. Câu hỏi duy nhất bạn phải trả lời là: “Bạn có sẵn sàng trả cái giá đó không?”.

Trả giá

Quy tắc là: Bất kể cái giá là gì, hãy trả ngay! Dù sớm hay muộn bạn cũng phải trả, và trả càng sớm thì bạn càng nhanh chóng thoát khỏi những lo lắng, buồn phiền.

Đừng bao giờ so sánh sự thoải mái trong tâm hồn với bất cứ điều gì. Hãy coi đây là mục tiêu lớn nhất và sắp xếp cuộc sống của bạn theo mục tiêu đó. Nếu bạn đem đổi sự bình yên trong tâm hồn với một cái gì đó, bạn sẽ chẳng có gì hết. Nếu bạn đổi nó lấy công việc, công việc của bạn sẽ không thể tốt. Nếu bạn đổi nó lấy mối quan hệ, bạn sẽ không có mối quan hệ nào cả.

Bạn phải thành thật với cảm giác bên trong của mình. Nếu bạn thất bại trong việc tạo tiêu chuẩn cho mình, bạn sẽ chịu hậu quả và cái giá phải trả luôn lớn hơn rất nhiều lợi ích hoặc lợi thế nhất thời mà bạn có được.

7. Sự tức giận

Nguyên nhân thứ bảy dẫn đến stress và tiêu cực là hiện tượng *tức giận*. Tức giận có thể dẫn đến đau tim, vỡ mạch máu, đột quỵ, ung độc, chứng đau nửa đầu, hen suyễn, các bệnh về da và nhiều loại bệnh khác. Sự tức giận không kiểm chế được có thể phá hoại hạnh phúc gia đình và các mối quan hệ, phá hoại nhân cách của trẻ đang lớn, cản trở sự nghiệp của bạn...

246 « **QUYẾT TÂM - THÀNH CÔNG SẼ TỚI**

Sự tức giận chẳng dẫn đến điều gì tốt đẹp. Sự tức giận phát sinh từ bạn chứ không phải do các tác nhân bên ngoài. Tức giận là phản ứng mà bạn chọn trước một tình huống nào đó. Bạn có thể quyết định phản ứng trước những khó khăn một cách bình tĩnh, tích cực; bạn cũng có thể phản ứng bằng tức giận. Bạn có quyền lựa chọn.

Trong hầu hết các trường hợp, chính nhận thức của bạn dẫn đến cảm giác tức giận. Đó là cách bạn hiểu sự việc đó. Khi bạn thấy mình là một nạn nhân, phản ứng tự nhiên của bạn sẽ là tức giận. Bạn có thể đấu tranh bằng lời nói hay hành động để bảo vệ mình.

Nếu bạn liên tục tức giận, lực cản đối với sự tức giận của bạn ngày càng yếu đi. Lâu dần tức giận sẽ trở thành phản ứng tức thời của bạn trước bất cứ vấn đề nào. Có nhiều người lúc nào cũng tức giận. Mọi việc và mọi người đều khiến họ tức giận bởi trong nhận thức của họ, họ là nạn nhân và luôn bị thế giới bên ngoài tấn công.

Cách giải quyết

Cách tốt nhất để giải quyết là kiềm chế sự tức giận ngay từ đầu. Không cho phép mình tức giận.

Tuy nhiên, nếu đã tức giận rồi thì bạn có thể xua tan nó bằng hành động. Bác sỹ Hans Selye gọi đó là “tổng hòa những hoạt động thể chất”. Trong nghiên cứu về stress của mình, Selye nhận thấy, thực hiện một số hành động có thể xua đi sự tức giận.

Selye thấy rằng, bạn có thể xua đi sự tức giận qua 4

con đường: tay, chân, răng và giọng nói. Bạn có thể loại bỏ sự tức giận bằng đánh, đá, đấm hay hét.

Những môn thể thao có nhiều sự va chạm như bóng đá, quần vợt, bóng chuyền, bóng chày, bóng rổ, golf rất lý tưởng cho việc loại bỏ sự tức giận.

Tuy nhiên, có nhiều môn thể thao như chạy bộ, bơi hay đạp xe không giúp giảm bớt tức giận bởi trong đó không có nhiều sự va chạm. Chúng có thể giúp bạn giảm stress và giảm cân, nhưng không giảm bức tức.

Một bữa ăn thịnh soạn sẽ giúp bạn cảm thấy thoải mái hơn. Hét lên cũng là một cách tốt để giảm bớt tức giận.

Cách kiểm soát sự tức giận

Mục tiêu của bạn là trở thành người ít bị stress và tức giận. Để đạt được điều này bạn phải kiểm soát được sự tức giận. Hãy tận dụng tối đa khả năng suy nghĩ và kiểm soát phản ứng của bạn. Hãy sử dụng *thuyết thay thế*. Hãy dành nhiều thời gian cho những suy nghĩ tích cực. Dành nhiều thời gian cho những suy nghĩ tích cực, bạn sẽ không nghĩ đến những suy nghĩ stress hay tiêu cực nữa.

Hãy giữ cho tâm trí hướng đến những mục tiêu tốt đẹp. Nếu mục tiêu của bạn là tích cực, khi nghĩ về mục tiêu đó, đầu óc bạn sẽ luôn tích cực và lạc quan.

Nếu như ai đó làm bạn bức mình, hãy dùng *thuyết tha thứ*. Hãy bỏ qua những cảm giác tức giận. Hãy giữ cho mình luôn bình tĩnh và lạc quan. Đó là chiếc chìa khóa vàng để có được hạnh phúc và thanh thản.

Hãy coi sự thanh thản của bạn là mục tiêu lớn nhất

Hãy đặt sự thanh thản của mình lên hàng đầu. Hãy sắp xếp cuộc sống của mình xung quanh mục tiêu này. Hãy kiểm tra gắt gao những suy nghĩ, quan niệm, thái độ hay phản ứng khiến bạn bị stress. Khi đã coi thanh thản là nhân tố cơ bản để tổ chức cuộc sống, bạn sẽ trở thành người lạc quan. Bạn sẽ thoải mái và thanh thản hơn, sức khoẻ tốt hơn và đạt được nhiều thành công hơn.

Bài tập thực hành



Kiểm tra lại cuộc sống của mình và xác định xem khía cạnh nào bạn thường hay bị stress hoặc tức giận. Hãy viết ra cụ thể tình huống stress của bạn, sau đó liệt kê những việc bạn có thể làm ngay để giảm những tình huống stress. Hãy nghĩ như thể bạn đang phải đối mặt với tình huống đó và tiến hành một vài hành động tích cực để giải quyết.

Điều gì trong cuộc sống mà bạn đang lẩn tránh? Điều gì tồi tệ nhất mà bạn có thể gặp phải? Hãy kiểm tra từng phần một trong cuộc sống của bạn và tìm ra câu trả lời. Hãy làm cho mỗi ngày của bạn là một ngày vui và thoải mái. Đặt sự thanh thản lên trên hết, bạn sẽ không bao giờ mắc sai lầm.

CHƯƠNG 10

TẠO DỰNG NHỮNG MỐI QUAN HỆ TỐT

85% thành công của bạn trong cuộc sống là nhờ khả năng giao tiếp xã hội, khả năng xây dựng những mối quan hệ tích cực và hiệu quả với mọi người.

Học cách phát triển và duy trì những mối quan hệ tốt đẹp giúp ích rất nhiều cho sự nghiệp và cuộc sống cá nhân của bạn.

Không có mối quan hệ tốt với người khác là nguyên nhân cơ bản dẫn đến thất bại, tức giận, không vui trong cuộc sống và công việc. Theo một nghiên cứu, hơn 95% số người không đi làm trong 10 năm khi trở lại làm việc sẽ rất khó hòa nhập do *thiếu khả năng giao tiếp xã hội*.

Theo chuyên gia tâm lý Sydney Jourard, hầu hết những niềm vui trong cuộc sống xuất phát từ quan hệ tốt đẹp của bạn với người khác và hầu hết những vấn đề của bạn phát sinh từ quan hệ không tốt với họ.

Trong chương này bạn sẽ tìm hiểu cách thức xây dựng và phát triển mối quan hệ tốt đẹp với những người khác.

TÍNH CÁCH MẠNH MẼ

Hầu hết chúng ta đều nghĩ, cảm thấy hoặc muốn là người có “tính cách mạnh mẽ”. Có rất nhiều định nghĩa về “tính cách mạnh mẽ”, ba định nghĩa sau được công nhận nhiều nhất.

Thứ nhất, tính cách của bạn mạnh mẽ đến mức bạn có thể nhìn thấy điểm tốt đẹp của mỗi người và mỗi tình huống. Đó là cách xác định thứ nhất.

Thứ hai, tính cách của bạn mạnh mẽ tới mức bạn có thể tha thứ cho ai đó đã làm tổn thương bạn. Hầu hết tâm trạng không vui và bệnh tâm lý mà bạn phải chịu đều là do bạn không thể tha thứ, bạn vẫn tức giận khi sự việc đó đã trôi qua từ rất lâu. Tha thứ khiến bạn cảm thấy tự do. Người thật sự mạnh mẽ không căm thù người khác, cũng không để bụng những gì đã xảy ra. Đó là cách xác định thứ hai.

Thứ ba, tính cách của bạn mạnh mẽ tới mức bạn dễ dàng có mối quan hệ tốt với những người khó tính. Người thực sự mạnh mẽ có khả năng quan hệ tốt với nhiều loại người với tính cách, thái độ, quan niệm khác nhau. Đây là cách xác định thật sự hiệu quả.

Khả năng tự tôn của bạn có quan hệ trực tiếp đến sức mạnh trong tính cách của bạn. Bạn càng tự tôn mình bao nhiêu thì bạn càng yêu quý và tôn trọng người khác bấy nhiêu. Bạn càng coi trọng mình thì bạn càng coi trọng người khác.

Khi sự tự tôn của bạn tăng lên, bạn sẽ tăng khả năng xây dựng quan hệ tốt với nhiều kiểu người khác nhau, trong thời gian dài. Cuộc sống của bạn sẽ trở nên hạnh phúc hơn. Những người có lòng tự tôn cao có thể làm bạn với hầu hết mọi người, ở mọi nơi và trong mọi hoàn cảnh.

THUYẾT TÁC ĐỘNG GIÁN TIẾP

Thuyết tác động gián tiếp nói rằng bạn có hầu hết mọi thứ thông qua các mối quan hệ với người khác một cách gián tiếp dễ dàng hơn là trực tiếp.

Ví dụ, nếu bạn muốn gây ấn tượng với một người, cách trực tiếp là thuyết phục người đó bằng việc tự nói về những phẩm chất tốt và những gì bạn có. Nhưng gây ấn tượng với người khác bằng cách này hiệu quả không cao và làm cho chính bạn cũng thấy ngại.

Cách gián tiếp là gây ấn tượng thông qua người khác. Người khác dễ có ấn tượng về bạn khi bạn làm được cái gì đó. Và bạn càng quan tâm đến người khác thì người đó càng chú ý đến bạn.

Nếu bạn muốn hạnh phúc, cách trực tiếp là làm tất cả những gì bạn nghĩ là sẽ giúp bạn vui. Tuy nhiên, niềm vui lớn và kéo dài lâu lại là khi bạn làm cho ai đó vui. Theo *thuyết tác động gián tiếp*, mỗi khi bạn nói hoặc làm gì đó khiến người khác vui, chính bạn cũng cảm thấy vui. Bạn nâng cao tinh thần và tự tôn chính mình.

Làm thế nào để người khác tôn trọng bạn? Cách tốt

nhất là hãy tôn trọng họ. Khi bạn thể hiện sự tôn trọng người khác, họ cũng sẽ cảm thấy tôn trọng bạn hơn. Trong quan hệ của con người, chúng ta gọi đó là có đi có lại. Mỗi khi bạn làm điều gì tốt cho người khác, người đó sẽ muốn đáp trả bằng cách làm một điều gì đó tốt cho bạn. Hầu hết sự hữu nghị và lãng mạn của chúng ta là dựa trên quy tắc này.

Làm thế nào để người khác tin tưởng vào bạn? Câu trả lời là hãy tin tưởng họ. Khi bạn tỏ ra tin tưởng vào ai đó thì người đó cũng có xu hướng tin tưởng bạn.

Điều quan trọng nhất để áp dụng *thuyết tác động gián tiếp* là bạn phải tự mình làm mạnh tính cách của mình. Bạn phải luôn biết rằng những điều mà bạn làm với người khác sẽ trở lại với bạn. Tất cả những việc bạn làm để tăng sự tôn trọng với người khác cũng đồng thời làm tăng lòng tự tôn của bạn.

Tất cả những người bạn gặp đều đang có những gánh nặng nào đó. Hầu hết là ở sự tự tin và tự tôn. Mọi người đều lớn lên trong nỗi sợ bị thấp kém hơn người khác, và trong hầu hết cuộc đời, chúng ta cần được người khác nhìn nhận và đánh giá cao. Bất kể thành công tới mức nào, người ta vẫn cần củng cố hình ảnh của mình. Họ luôn cần người khác tôn trọng và thấy được giá trị của mình.

Có câu nói: “Tôi thích bạn bởi tôi thấy được mình khi ở bên bạn”. Câu nói đã chỉ ra điều cơ bản để có được mối quan hệ tốt. Người thành công và hạnh phúc nhất là người khiến cho người khác cảm thấy được điều tốt đẹp

của họ khi họ ở bên mình. Khi cố gắng khơi dậy niềm tự tôn trong người khác cũng có nghĩa là bạn đang tự mở ra cho mình những cơ hội, và mọi người sẽ giúp bạn đạt được những thứ mà hiện giờ bạn chưa có.

Hãy thực hiện theo *thuyết tác động gián tiếp*. Dùng mọi cơ hội để nói và làm những việc nâng cao giá trị của người khác. Mỗi khi bạn thể hiện thái độ tốt với ai đó, sự tự tôn của bạn cũng sẽ được nâng lên, tính cách cá nhân của bạn cũng trở nên mạnh mẽ và tích cực hơn.

LÀM NGƯỜI KHÁC CẢM THẤY MÌNH QUAN TRỌNG

Chìa khóa để tăng lòng tự tôn cho người khác, theo *thuyết tác động gián tiếp*, chỉ đơn giản là khiến cho họ tự thấy mình quan trọng. Tất cả những điều bạn làm hoặc nói khiến cho người khác cảm thấy họ quan trọng hơn đều giúp tăng lòng tự tôn, đồng thời cũng làm tăng lòng tự tôn của bạn.

Khi bạn dành thời gian làm cho người khác thấy được tầm quan trọng của họ, bạn sẽ được mọi người chào đón. Bạn sẽ thấy khỏe hơn, hạnh phúc hơn và thỏa mãn hơn với cuộc sống. Bạn ít bị stress và có nhiều năng lượng hơn. Nhìn chung, bạn sẽ thích và tự tôn trọng mình hơn cũng như cảm thấy thanh thản hơn.

XÂY DỰNG LÒNG TỰ TÔN CHO NGƯỜI KHÁC

Bạn không được làm hay nói điều gì làm giảm lòng tự tôn của người khác. Tối thiểu thì bạn cũng phải thể hiện ở mức trung bình bằng cách giữ im lặng.

Những chỉ trích tiêu cực dưới bất cứ hình thức nào là cách nhanh nhất làm giảm lòng tự tôn của người khác. Những phê bình tiêu cực đánh vào bản chất của con người, gây ra cảm giác tội lỗi, thấp kém và không xứng đáng. Khi một người bị chỉ trích, ngay cả khi những chỉ trích mang tính xây dựng, người đó sẽ ngay lập tức thấy tức giận, muốn tranh đấu và phản kháng lại. Theo *thuyết có đi có lại*, mỗi khi bạn làm hoặc nói điều gì làm tổn thương người khác, đặc biệt là lòng tự trọng, bạn sẽ khiến họ muốn, thậm chí cần đấu tranh với bạn để có công bằng.

Chúng ta rất nhạy cảm với những phản đối hay chỉ trích của người khác. Khi bị chỉ trích, chúng ta sẽ phản ứng lại. Cảm giác và thái độ của chúng ta về người đã chỉ trích mình ngay lập tức chuyển sang tiêu cực.

Quyết định tốt nhất mà bạn nên có là dừng ngay việc chỉ trích người khác. Hạn chế mọi loại chỉ trích tiêu cực trong vốn từ của bạn và trong những cuộc hội thoại. Hãy trở thành người tích cực hơn bằng cách chỉ nói những điều để giúp người khác tốt lên chứ đừng làm người ta xấu đi.

Hầu hết những người bạn gặp đều đã cố gắng ở mức cao nhất có thể khi làm việc. Hầu như không ai lại chọn làm sai hoặc làm không tốt công việc của mình. Bất cứ một lỗi sai nào cũng khiến người ta cảm thấy mình thiếu năng lực và giảm đi lòng tự tôn. Người ta sẽ không còn thích bản thân mình như trước nữa. Chẳng ai chủ tâm làm điều này với chính mình.

Khi bạn xét đoán người khác, họ sẽ xét đoán bạn kỹ hơn. Nó cũng mang lại áp lực tương tự cho bạn. Chỉ trích người khác lại khiến người khác chỉ trích bạn.

Có thái độ tích cực và ủng hộ người khác khiến bạn luôn vui vẻ và sống tích cực. Không chỉ trích người khác làm bạn ổn định tâm lý, không bị kích động.

Bạn cần ngừng ngay việc hạ thấp người khác dù với bất cứ lý do gì. Bất kể người ta đã làm gì, bất kể bạn nghĩ điều đó xấu như thế nào, hãy tìm ra lý do để không chỉ trích hay phàn nàn. Hãy tạo cơ hội cho người khác và mỗi khi có thể, hãy tha thứ cho họ.

Một hành vi khác cũng làm giảm lòng tự tôn của cả người nói và người nghe là thói quen phàn nàn. Rất nhiều người thường xuyên phàn nàn. Họ nói những điều đại loại như: “Gì mà ghê thế?”, “Kinh khủng, giá gì mà cao thế?”, hay “Việc này thật chán”. Sau đó họ muốn mọi người cũng nghĩ như mình.

Henry Ford đã nói: “Đừng bao giờ than phiền. Đừng bao giờ giải thích”. Thói quen than thở sẽ khiến người nghe xoi mói vào cuộc sống và các mối quan hệ xã hội của

bạn. Theo *thuyết tập trung*, bất cứ cái gì bạn tập trung vào đều lớn lên trong thực tế của bạn, bạn càng than thở nhiều thì sẽ càng tìm thấy nhiều điều để phàn nàn và nhiều người để than thở cùng.

Sự thật là chẳng ai thật sự thích những than thở của bạn. Mọi người đều có những vấn đề của họ, và rất nhiều vấn đề của họ thậm chí còn tồi tệ hơn của bạn.

Hãy ngừng việc chỉ trích, kết tội và than thở. Nếu bạn không thể nói điều gì tốt đẹp thì đừng nói gì cả, đó là lời khuyên của tôi. Bạn hãy giảm những tiêu cực trong câu nói của mình, mối quan hệ của bạn sẽ tốt đẹp lên.

CHÌA KHOÁ VÀNG ĐỂ CÓ ĐƯỢC CÁC MỐI QUAN HỆ TỐT

downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Có bảy hành vi tích cực, mang tính xây dựng để bạn cải thiện khả năng xây dựng mối quan hệ với mọi người. Mỗi hành vi này đều đánh vào những nhu cầu cảm thấy mình quan trọng, có giá trị và được tôn trọng trong tiềm thức của con người. Nhu cầu trong tiềm thức được hình thành từ khi chúng ta còn bé, nếu bạn có thể thỏa mãn những nhu cầu đó, bạn sẽ ngạc nhiên trước tình cảm mọi người dành cho bạn.

1. Hãy là người dễ chịu

Hành vi đầu tiên đơn giản là hãy sẵn sàng tán thành. Ai cũng thích xung quanh mình là những người dễ chịu,

những người mà họ có thể thoải mái và dễ dàng nói chuyện về mọi vấn đề. Khi bạn gật đầu, cười và tán thành người đang nói, họ sẽ cảm thấy mình có giá trị và được tôn trọng hơn, cảm thấy điều họ đang nói là quan trọng và vì thế họ cũng quan trọng.

Hãy thôi tranh cãi

Khi mới lớn, tôi là người rất hay tranh cãi. Tôi tranh cãi với tất cả mọi người về tất cả mọi vấn đề. Thường thì tôi phải mất thời gian chuẩn bị cho vấn đề đó để có thể biết rõ hơn người tranh luận với mình. Với những thông tin đầy đủ, tôi thường thắng thế. Dù người kia nói gì, tôi cũng có thể phản lại.

Tuy nhiên, tôi nhanh chóng thấy mình có quá nhiều lúc phải ở một mình. Mọi người bắt đầu tránh tôi. Người ta không muốn làm việc hay có quan hệ ngoài công việc với tôi. Tôi thắng trong tất cả những cuộc tranh luận nhưng tôi lại đánh mất bạn bè.

Tôi đã thuyết phục được người khác, vượt qua họ bằng những hiểu biết vượt trội về thực tế, nhưng tôi lại đánh mất nhiều cảm giác quan trọng về thế giới. Tôi đã quên không hỏi mình: “Điều gì là quan trọng?”.

Và câu trả lời là, điều quan trọng với tôi là những mối quan hệ tốt với mọi người. Quan hệ tốt mới là quan trọng chứ không phải là sự thắng thua trong những cuộc tranh luận.

Khi có ai đó nói điều gì mà bạn nghĩ là sai, nếu vấn

đề không quan trọng thì cách tốt nhất là hãy kệ nó. Nhưng nếu vấn đề đó rất quan trọng, không thể bỏ qua, bạn vẫn có thể là người dễ chịu khi sử dụng phương pháp “phản đối của người thứ ba”.

Sử dụng cách này, bạn phản đối theo kiểu nói hộ người khác. Bạn có thể nói: “Bill, đây là điểm rất hay, nhưng nếu có ai đó hỏi anh câu hỏi này thì anh sẽ trả lời như thế nào?”.

Bạn có thể hỏi: “Theo anh thì khách hàng của chúng ta sẽ nói gì khi họ biết chúng ta làm việc này?”, hoặc: “Theo anh, ngân hàng sẽ phản ứng ra sao khi biết chúng ta làm như vậy?”.

Cách này khiến người nghe không bị “mất thể diện” bởi người đang đặt câu hỏi.

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

2. Tập chấp nhận

Hành vi thứ hai để xây dựng lòng tự tôn là bạn nên học cách “chấp nhận”. Mỗi chúng ta đều đặt ra điều kiện nhất định thì mới chấp nhận người khác. Đứa trẻ nhìn vào mặt cha mẹ để thấy sự yêu thương, tôn trọng, mong muốn, tầm quan trọng, niềm vui, sự thông minh... Khi lớn lên chúng ta nhìn mặt người khác để xem chúng ta đang làm việc có tốt không. Chúng ta luôn rất cần sự chấp nhận của người khác, ngay cả với những người mà chúng ta không biết.

Ví dụ, hai người gặp nhau lần đầu tiên, điều đầu tiên được xây dựng giữa họ là mức độ chấp nhận. Chúng ta

đều nhìn vào ánh mắt, nụ cười, khuôn mặt, dáng điệu của người khác để xem người đó có chấp nhận và vui khi chúng ta xuất hiện không. Chúng ta chỉ có thể thoải mái khi cảm thấy mình được chấp nhận.

Rất nhiều vấn đề xã hội phát sinh do một người hay một nhóm người đòi hỏi được người khác chấp nhận. Khi bạn diễn tả sự đồng tình, chấp nhận vô điều kiện, bạn sẽ làm tăng lòng tự tôn và vị trí của họ trong cảm nhận của chính họ, khiến họ cảm thấy thoải mái và an toàn khi tiếp xúc với bạn.

Hãy cười



Bạn phải làm gì để thể hiện sự chấp nhận của mình? Rất đơn giản. Chỉ cần cười thôi. Một nụ cười diễn tả rất nhiều điều với người đối diện. Rằng: “Tôi chấp nhận bạn vô điều kiện”. Khi bạn cười với người khác, họ sẽ cảm thấy mình có giá trị hơn, quan trọng hơn, tốt hơn. Và tất cả những gì bạn cần làm chỉ là nụ cười.

Tục ngữ Trung Quốc nói: “Một người không biết cười sẽ không thể mở được cửa hàng”. Tất cả mọi người cần có sự ủng hộ từ người khác đều phải học cách chấp nhận trong các mối quan hệ.

Thuyết có đi có lại cho rằng, nếu bạn cười và khích lệ, bạn sẽ khiến cho người khác cảm thấy thoải mái, họ sẽ muốn đối xử với bạn như vậy. Willy Loman, trong cuốn *Cái chết của người bán hàng* nói rằng: “Điều quan trọng nhất là được mọi người yêu quý”. Khi mọi người yêu quý

bạn, họ rất sẵn lòng hợp tác với bạn. Điểm bắt đầu để được quý là bạn phải thể hiện mình quý người ta. Và cách thể hiện là cho họ thấy nụ cười ấm áp mỗi khi gặp họ.

3. Thái độ biết ơn

Cách thứ ba bạn có thể làm để tăng lòng tự tôn cho người khác là thể hiện sự đánh giá cao. Một trong những nhu cầu sâu xa nhất trong tâm hồn con người là được đánh giá cao. Mỗi khi bạn thể hiện sự đánh giá cao đối với việc làm của người khác, bạn sẽ khiến họ thấy mình có giá trị, có năng lực hơn.

Bạn thể hiện điều ấy đơn giản chỉ bằng lời cảm ơn. “Cảm ơn” là cách diễn đạt có giá trị nhất trong bất cứ ngôn ngữ nào.

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Nói “cảm ơn”

Từ “cảm ơn” có một sức mạnh đặc biệt. Mỗi khi bạn nói cảm ơn với ai đó, bạn sẽ làm tăng lòng tự tôn của họ lên rất nhiều. Lời cảm ơn của bạn là phần thưởng, sự thúc đẩy đối với những hành vi của họ. Nếu bạn nói cảm ơn vì một điều nhỏ thôi, người ta sẽ làm một điều gì đó lớn hơn cho bạn.

Hãy tập thói quen nói cảm ơn với tất cả mọi người vì tất cả những việc mà họ đã làm cho bạn. Họ sẽ càng mong muốn làm được nhiều việc để xứng đáng với đánh giá của bạn.

Hãy gửi “thư cảm ơn”. Thư cảm ơn là một trong

những phương tiện xây dựng mối quan hệ và tăng lòng tự tôn tốt nhất. Khi bạn gửi thư cảm ơn đến ai đó, cho dù chỉ vài dòng thôi cũng đủ khiến người ta nhớ đến bạn trong vài tháng, thậm chí cả năm. Bạn có thể tự làm mình nổi bật bằng cách thể hiện sự đánh giá cao đối với người khác, thông qua việc nói lời cảm ơn.

Phát triển “thái độ biết ơn”. Người hạnh phúc và được biết đến nhiều nhất là người thể hiện thái độ tôn trọng tất cả những gì diễn ra với họ và những người họ gặp. Thái độ đó giúp bạn mở rộng con đường trước mặt. Thái độ đó cũng đảm bảo cho bạn một sức khỏe tốt và sự tự tin vào chính mình. Càng biết ơn những gì mình có, bạn càng đạt được nhiều hơn.

4. Thể hiện sự ủng hộ

Cách thứ tư để tăng lòng tự tôn của người khác, khiến họ thấy mình quan trọng hơn là hãy ủng hộ họ trong bất kỳ trường hợp nào. Thể hiện sự đồng tình hay tán dương là một trong những cách nhanh nhất khiến người khác cảm thấy vui vẻ và tự hào. Tán dương hay nhìn nhận người khác là cách chắc chắn nhất để tăng lòng tự tôn, củng cố thái độ của họ, khiến họ muốn hợp tác và giúp bạn.

Khi một người được người mình tôn trọng khen ngợi thì nhiệt huyết của họ sẽ tăng lên đáng kể, họ cảm thấy mình tốt hơn. Chẳng có điều gì làm tăng lòng tự tôn của một người nhanh hơn sự ủng hộ và khen ngợi.

Ba cách để khen ngợi hiệu quả

Khen ngợi là một nghệ thuật. Những người lãnh đạo giỏi, những doanh nhân thành đạt và những cha mẹ tuyệt vời đều là những người biết cách khen ngợi. Dưới đây là ba điều bạn nên làm để việc khen ngợi của mình đạt hiệu quả cao nhất.

Trước hết, khen ngợi ngay khi sự việc diễn ra. Khen ngợi càng sớm thì hiệu quả càng cao. Một số công ty đã sai lầm khi khen ngợi nhân viên sau 3 tháng, 6 tháng, thậm chí 1 năm. Khi khen ngợi ai đó về một sự việc đã diễn ra tương đối lâu thì tác động của lời khen lên tâm trạng và hành động trong tương lai của người đó là rất ít.

Thứ hai, hãy khen ngợi một cách cụ thể. Khi bạn khen ngợi một hành động hay thái độ cụ thể thì hành động hay thái độ đó sẽ được lặp lại. Ngược lại, nếu bạn khen ngợi một cách chung chung thì lời khen đó rất ít tác động đến người nghe. Ví dụ, nếu bạn nói với thư ký của mình: “Cô làm việc tốt đấy” thì những lời nói của bạn có ảnh hưởng rất ít. Nhưng nếu bạn nói: “Cô đánh máy và đưa bản báo cáo ngày thứ năm vừa rồi tốt đấy”, bạn sẽ thấy nhiều bản báo cáo được hoàn thành và đưa ra đúng lúc.

Khen ngợi trẻ con cũng tuân theo những quy tắc tương tự. Thay vì nói: “Con giỏi lắm,” hãy nói: “Sáng nay con đã dọn giường và vệ sinh phòng ngủ của con rất tốt”.

Bất kể hành động bạn khen là gì, người được khen ngợi sẽ có xu hướng lặp lại hành động đó. Quy tắc là:

khen ngợi những điều mà bạn muốn chúng lặp lại, khen ngay lập tức và cụ thể.

Thứ ba, mỗi khi có thể hãy khen trước đám đông. Khi bạn muốn sửa sai cho ai thì sửa bí mật, còn khen thì nên khen trước mặt mọi người. Bạn khen trước mặt càng nhiều người thì bạn càng tăng được nhiều sự tự tin và tự tôn của người đó. Những giải thưởng và sự ghi nhận được thực hiện trước sự chứng kiến của đông đảo khán giả, đồng nghiệp sẽ có tác động rất lớn tới lòng tự tôn của cá nhân tiếp nhận và tác động đến hành động sau này.

Người ta có thể làm việc chăm chỉ hơn để có lương cao, nhưng họ có thể làm nhiều hơn thế để có được sự khen ngợi và ghi nhận của người khác. Tất cả những nhà lãnh đạo giỏi đều biết điều này và sử dụng vị trí của họ để đưa ra những lời khen ngợi. Khen ngợi là công cụ hữu hiệu để khuyến khích người khác nếu được dùng đúng cách.

Hai cách khen ngợi

Nếu bạn muốn một người học thói quen nào đó, ví dụ như đi làm đúng giờ, bạn nên khen ngợi người đó sau mỗi lần họ làm được. Cách khen ngợi này là “sự củng cố thường xuyên”. Nếu bạn khen ngợi thường xuyên một hành động thì cuối cùng hành động đó sẽ lặp lại nhiều đến mức trở thành thói quen. Sau khi một người đã có thói quen mới, bạn có thể chuyển sang dùng phương pháp “củng cố ngắt quãng”. Củng cố ngắt quãng có nghĩa là bạn chỉ khen một hành động sau khi hành động đó diễn ra 4 - 5 lần.

5. Sự khâm phục

Cách thứ năm là thể hiện sự khâm phục. Mỗi khi bạn thể hiện sự khâm phục một người về những điều họ làm được, bạn sẽ làm tăng lòng tự tôn của họ. Sự khâm phục là một công cụ đắc lực trong mối quan hệ của con người. Ai cũng thích những lời khen ngợi, bạn có thể sử dụng sự khâm phục ở bất cứ chỗ nào, trong bất cứ trường hợp nào. Chắc chắn người nghe sẽ thấy mình quan trọng hơn.

Bạn có thể thể hiện sự khâm phục tính cách hay phẩm chất cá nhân. Khi khen ngợi một người vì đúng giờ, thoải mái, kiên định, quyết đoán, bạn sẽ khiến người đó cảm thấy mình quan trọng hơn. Chúng ta đều tự hào vì những phẩm chất tốt của mình. Chúng ta thường tự hào vì những gì chúng ta đạt được. Khi người khác nhận ra và khâm phục chúng ta vì những phẩm chất đó, chúng ta sẽ thấy rất vui.

Bạn có thể khen của cải của họ. Người ta thường dành nhiều công sức vào những thứ họ cần. Ví dụ, hầu hết mọi người đều suy nghĩ rất nhiều về việc mua thiết bị gia dụng. Bạn sẽ không bao giờ sai khi khen đồ đạc trong phòng khách của họ.

Người ta cũng để ý rất nhiều đến quần áo. Chắc chắn bạn sẽ làm một người phụ nữ vui khi khen bất cứ điều gì về bộ quần áo họ mặc hay đồ trang sức họ mang.

Bạn cũng đạt được kết quả tương tự khi khen quần áo của đàn ông, đặc biệt là giày và ca-vát. Đàn ông thường rất quan tâm đến ca-vát và chọn giày rất kỹ. Họ sẽ rất ngạc nhiên và vui vẻ khi bạn khen chúng.

Bạn cũng có thể thể hiện sự khâm phục với những thành công của họ. Bạn có thể khen trình độ hay vị trí mà họ đã đạt được. Bạn có thể khen việc kinh doanh mà họ đã có hay tất cả những gì họ đã đạt được.

Khen ngợi những gì mà người khác đã đạt được sẽ nâng cao lòng tự tôn của họ và khiến họ có ấn tượng tốt về bạn. Nếu muốn khen người khác vì một điều gì đó, bạn sẽ có vô số cơ hội.

Tuy nhiên, tôi muốn nêu lên một vấn đề: chỉ khen ngợi, ủng hộ hoặc tán phục người khác khi bạn thật sự cảm thấy thế. Đừng bao giờ thiếu thành thật khi cố gắng nâng cao lòng tự tôn của người khác.

6. Hãy lắng nghe

Cuộc đời là cả một quá trình nghiên cứu. Bạn luôn chú ý đến những điều bạn đánh giá cao, những điều quan trọng với bạn. Sự chú ý là cuộc sống của bạn.

Khi bạn chú ý đến một người có nghĩa là bạn đang nói: “Tôi đánh giá cao anh, anh rất quan trọng với tôi”. Khi bạn thờ ơ với một người có nghĩa là bạn đang nói: “Bạn chẳng có gì quan trọng với tôi cả”. Do đó, thái độ chú ý đến người khác sẽ làm tăng lòng tự tôn cho họ. Ngược lại, sẽ làm họ bực mình và đề phòng.

Nguyên nhân chính của xúc cảm tiêu cực là cảm giác bị người khác thờ ơ. Bị vợ/chồng, ông chủ hay thậm chí là nhân viên phục vụ trong quán thờ ơ sẽ khiến chúng ta thấy bị hạ thấp. Đó là lý do mà những người biết cách

ứng xử rất nhạy cảm và cẩn thận, luôn tỏ ra chú ý đến người khác.

Làm thế nào để chú ý đến người khác? Bạn hãy tập lắng nghe. Trong quan hệ của con người, lắng nghe là thước đo sự chú ý. Nghe là cách bạn thể hiện sự tôn trọng người khác và những điều họ nói. Chỉ khi bạn nghe người khác, nghe thật tốt, bạn mới thể hiện là người đó rất quan trọng. Những nhà lãnh đạo hàng đầu, những nhân viên bán hàng, những nhà quản lý và những người bạn tốt đều là những thính giả tuyệt vời.

Làm người biết lắng nghe sẽ có ba lợi ích. Thứ nhất, lắng nghe để xây dựng lòng tin. Mỗi khi ai đó lắng nghe chúng ta, chúng ta sẽ cảm thấy tin tưởng người đó hơn. Cách nhanh nhất để xây dựng lòng tin giữa hai người là cả hai đều lắng nghe nhau một cách chăm chú. Khi bạn chăm chú nghe người khác nói, người đó sẽ tin bạn hơn và dễ dàng chịu tác động từ phía bạn.

Lợi ích thứ hai là lắng nghe sẽ làm tăng lòng tự tôn. Khi bạn lắng nghe ai đó một cách chăm chú, bạn sẽ làm tăng lòng tự tôn cho họ. Mỗi khi ai đó lắng nghe bạn, lòng tự tôn của bạn cũng được tăng lên. Bạn cảm thấy mình quan trọng hơn.

Lợi ích thứ ba là lắng nghe xây dựng kỷ luật bản thân. Bạn cần phải làm chủ được bản thân và tự kiểm chế được mình thì mới có thể chăm chú nghe người khác nói. Bạn càng ép được chính mình chú ý thì bạn càng làm việc hiệu quả hơn.

Nghệ thuật lắng nghe và phản hồi

Phần đầu tiên trong nghe chủ động là bạn phải nghe chăm chú. Nhìn thẳng vào người nói chứ không nhìn vào một góc nào đó. Hơi nghiêng người về phía người nói. Nếu bạn đứng lên, nhón chân, dồn trọng lượng cơ thể vào các đầu ngón chân thì năng lượng của bạn cũng dồn lên phía trước. Nhìn vào mắt và miệng người nói. Điều này cho người ta thấy bạn đang tập trung toàn bộ tư tưởng vào điều họ đang nói. Đồng thời, người nói cũng hiểu là bạn đang bị lôi cuốn vào cuộc nói chuyện.

Phần thứ hai của nghe chủ động là bạn không được ngắt lời người nói. Hầu hết mọi người không thật sự nghe khi người khác đang nói. Họ bận suy nghĩ xem mình sẽ nói gì khi người kia ngừng lời, do đó họ không biết người kia thật sự đang nói gì.

Khi người nói nhận thấy người nghe chỉ chờ cơ hội để ngắt lời, người nghe đang nghĩ về điều gì đó hoặc đang chuẩn bị để phản hồi, người nói sẽ cảm thấy tức giận, không thoải mái hay thậm chí cảm thấy bị xúc phạm. Nhưng khi người nói cảm thấy người nghe đang rất chăm chú nghe họ nói, họ sẽ cảm thấy mình có giá trị hơn. Vì thế hãy kiên nhẫn lắng nghe cho tới khi họ không nói nữa.

Phần thứ ba là phải ngừng một chút trước khi trả lời. Khi người kia không nói nữa, bạn hãy dừng khoảng 3 đến 5 giây trước khi nói cái gì đó. Trong thời gian đó, ba điều sẽ xảy ra.

Thứ nhất, bạn sẽ nghe tốt hơn. Khi dành vài giây yên lặng, bạn sẽ hiểu rõ ý của người nói hơn.

Thứ hai, khi tạm dừng, bạn tránh ngắt lời người nói trong trường hợp người ta chỉ dừng lại để chọn ý. Khi dừng khoảng 3 - 5 giây, bạn dành cho người kia cơ hội nói chứ không cắt ngang. Ngắt lời hay ngắt dòng suy nghĩ của người khác sẽ làm cho người nói cảm thấy bị xúc phạm.

Thứ ba, sự im lặng của bạn thể hiện rằng bạn coi những điều được nghe là quan trọng. Bạn đang nghĩ về những điều đó. Đối với người nói thì thật tuyệt vời khi người nghe suy nghĩ về những điều đã được nghe trước khi trả lời, bất kể câu trả lời là gì.

Phần thứ tư của một người nghe chủ động là những câu hỏi để làm rõ thêm. Hỏi những câu hỏi để chắc chắn là bạn đã hiểu rõ tất cả những điều mà người kia vừa nói. Thường thì bạn không thể hiểu hết những điều người kia đã nói. Điều này đặc biệt đúng trong những câu chuyện giữa đàn ông và phụ nữ.

Có lẽ cách tốt nhất để kéo dài những cuộc nói chuyện, tăng cơ hội nghe và hiểu là dùng những câu hỏi mở.

Những câu hỏi mở là những câu hỏi không thể dùng “đúng” hay “sai” để trả lời. Lợi ích khác của những câu hỏi mở là bạn có thêm cơ hội để nghe, thêm cơ hội để xây dựng lòng tin, thêm cơ hội để thật sự hiểu suy nghĩ và cảm giác của người nói. Nhớ rằng bạn sẽ chẳng học được gì khi bạn đang nói. Khi bạn nói, bạn chỉ có thể nói

những điều bạn đã biết. Nhưng khi lắng nghe, bạn có thể học được những điều mới.

Phần thứ năm trong nghe chủ động là phản hồi. Diễn giải những gì người kia vừa nói bằng ngôn từ của bạn. Khi bạn diễn giải và nói cho người kia nghe là bạn đang cổ vũ họ. Bạn chỉ cho họ thấy bạn đã nghe chăm chú ra sao. Trên thực tế bạn sẽ chưa thật sự hiểu khi bạn chưa đưa lại được phản hồi đúng.

Hãy thử làm như thế khi người kia đã nói xong. Dừng trong ba đến năm giây rồi hỏi: “Để xem tôi đã thật sự hiểu anh nói gì chưa nhé. Anh định nói gì ở đây?”. Và sau đó tiếp tục phản hồi bằng ngôn từ của bạn.

Mỗi khi cố gắng lắng nghe và có thể phản hồi lại, bạn đã tăng khả năng giao tiếp của mình, tăng lòng tin giữa hai người, tăng lòng tự tôn của người đó và tăng tính kỷ luật cho chính bạn.

7. Nguyên lý quy hồi

Cách thứ bảy để tăng lòng tự tôn của người khác là sử dụng nguyên lý “quy hồi”, vì những cảm xúc mà bạn diễn tả với người khác không sớm thì muộn cũng quay về với bạn.

Shakespeare viết: “Hương thơm của hoa hồng còn vương trên tay người ngắt nó”. Mỗi khi bạn diễn tả tình cảm tích cực (hoặc tiêu cực) tới (hoặc về) một ai đó, điều đó cuối cùng sẽ quay lại với bạn, như một cái bu-mê-răng. Vì thế, hãy chắc chắn rằng những gì bạn nói về người khác là những điều bạn muốn nghe.

Hãy ngăn lại xu hướng muốn chỉ trích hay phàn nàn của bạn. Rèn luyện để trở thành người dễ tán thành và chấp nhận. Diễn tả sự đánh giá cao, ủng hộ hay tán phục. Chăm chú nghe khi người khác nói, và hãy nhớ đến bu-mê-răng. Nếu bạn làm tất cả những việc này, bạn sẽ khiến mọi người cảm thấy thoải mái về bạn và bạn sẽ được chào đón ở khắp nơi.

Nghệ thuật giao tiếp

Tất cả những gì chúng tôi nói ở chương này là những bí quyết trong nghệ thuật giao tiếp. Thông qua giao tiếp, mọi người dễ dàng trao đổi ý tưởng, thông tin và quan điểm với nhau, từ đó thể hiện phẩm chất của mình. Dưới đây là những ý tưởng giúp bạn trở thành một người giao tiếp tốt trong công việc và trong các tình huống xã hội.

Tuân theo những quy tắc

Quy tắc đầu tiên của giao tiếp tốt là gợi ý vấn đề với người nghe. Nói với người nghe những vấn đề họ quan tâm. Nếu nhận thấy người nghe không có phản hồi gì với vấn đề bạn đưa ra thì hãy dừng lại và nói sang chuyện khác.

Có lẽ phần quan trọng nhất để thu hút người nghe là hãy nhạy cảm với sự quan tâm mà người đó thể hiện. Nếu người ta trở nên sốt ruột, bắt đầu nhìn quanh hay nhìn vào khoảng trống, bạn cần phải chuyển chủ đề để cuộc nói chuyện hấp dẫn hơn.

Quy tắc thứ hai để giao tiếp tốt là nắm lấy cơ hội của mình. Trong cuộc hội thoại, mọi người đều có cơ hội nghe và nói, bạn hãy sử dụng cả hai cơ hội này.

Nguyên tắc thứ ba là phải nghĩ trước khi nói. Tránh nói gì đó khiến người khác cảm thấy không thoải mái hay không vui. Hãy khéo léo để ý đến cảm giác và suy nghĩ của người khác.

Nhớ diễn tả sự coi trọng của bạn với quan điểm và suy nghĩ của người khác. Chẳng có gì hoàn toàn đen hay trắng trong quan niệm hay suy nghĩ của mỗi cá nhân. Quan điểm của bạn về chính trị, tôn giáo, giới tính, dinh dưỡng hay những vấn đề khác chỉ là quan điểm của riêng bạn. Nếu bạn tỏ ra sẵn sàng đón nhận quan điểm của người khác thì người ta cũng sẽ dễ chấp nhận quan điểm của bạn hơn.

Để giao tiếp tốt, hãy tôn trọng những vấn đề cá nhân của người khác và giữ một số vấn đề cá nhân của mình. Hãy hỏi người khác những câu hỏi chung chung, không mang tính chất cá nhân quá cao và dành cho họ cơ hội quyết định xem họ có muốn cởi mở với bạn không.

Cần nhớ, tất cả những gì bạn nói đều có thể được dùng để chống lại bạn. Hãy cẩn trọng với những gì mình nói; chẳng có gì là bí mật trong xã hội hay trong đời sống kinh doanh cả. Một “bí mật” được định nghĩa là “điều gì đó mà bạn chỉ nói với một người trong thời điểm đó”. Bí mật sẽ không có giá trị khi nó được chia sẻ.

272 ❧ QUYẾT TÂM - THÀNH CÔNG SẼ TỚI

Cuối cùng, để trở thành người giao tiếp tốt, hãy là chính mình. Hãy bộc lộ cá tính của bạn. Chỉ nói những gì bạn cảm thấy thoải mái. Nói một cách tự nhiên, thoải mái, không cố gây ấn tượng.

Những người giao tiếp giỏi và những người được yêu quý nhất là những người thoải mái, tích cực và hoàn toàn tự nhiên.



downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

CHƯƠNG 11

CÁC MỐI QUAN HỆ CÁ NHÂN

Một trong những đặc trưng của người trưởng thành là khả năng bắt đầu những mối quan hệ lâu dài, mật thiết và duy trì những mối quan hệ này trong khoảng thời gian dài.

Việc lựa chọn bạn đời và chất lượng cuộc sống gia đình chính là những yếu tố trọng yếu, thậm chí quan trọng nhất, quyết định sự thành công của bạn. Những mối quan hệ của bạn sẽ cho biết bạn là người như thế nào. Theo quy luật tương ứng, những mối quan hệ xã hội sẽ phản ánh thế giới nội tâm và tình cảm của bạn. Nếu lạc quan và yêu đời, bạn sẽ hạnh phúc và thỏa mãn trong các mối quan hệ với mọi người.

Benjamin Disraeli, thủ tướng Anh thế kỷ 19 đã từng nói: “Chẳng có thành công nào có thể bù đắp cho sự thất bại trong cuộc sống cá nhân”. Những mối quan hệ cá nhân cần được quan tâm hơn hết. Khi trưởng thành, những mối quan hệ của bạn cũng sẽ phát triển.

Theo luật hấp dẫn, bạn sẽ thu hút một số người thích tính cách của bạn, một số người có những suy nghĩ và

hành vi phù hợp với suy nghĩ và tình cảm của bạn. Khi bạn lạc quan, tích cực và yêu đời, bạn sẽ thu hút những người lạc quan, tích cực, yêu đời.

Theo luật nhân quả, những gì bạn nhận được sẽ tương ứng với những hành động của bạn, quy luật này được minh chứng rất rõ trong các mối quan hệ của bạn.

Bạn sẽ nhận được từ một cuộc hôn nhân hay một mối tình tương tự những gì bạn đã đặt vào đó. Điều đó có nghĩa là, nếu trong các mối quan hệ này bạn càng bỏ nhiều tâm huyết thì bạn sẽ nhận được càng nhiều tình yêu, sự thỏa mãn và niềm vui. Nữ giới và nam giới không phải là những người hoàn thiện, họ cần gắn kết với nhau để trở nên hoàn thiện. Họ có những phẩm chất và tính cách khác nhau, mỗi phía đều cần nhau để thực hiện mục tiêu của mình. Hạnh phúc sẽ đi kèm sự bình yên trong tâm hồn, tuổi thọ, sức khỏe và cuộc sống sung túc. Những cặp vợ chồng không có nhiều mối quan hệ hay chẳng quan hệ với ai sẽ mắc nhiều loại bệnh hơn, tuổi thọ ít hơn những cặp vợ chồng sống hạnh phúc bên nhau.

Theo hai cuốn sách *Nhìn ra ngoài, Nhìn vào trong* của Ronald Adler và Neil Town, những người tách biệt với xã hội chỉ có tuổi thọ bằng 1/3 những người có các mối quan hệ xã hội. Số lượng những người đàn ông li dị chết vì đau tim, ung thư và đột quỵ cao gấp hai lần những người có gia đình. Những người đã từng li dị có tỉ lệ mắc ung thư cao gấp năm lần những người đang có gia đình. Nếu bạn mong muốn có một cuộc sống hạnh phúc và lâu dài, bạn

nên nghiêm túc trong việc xây dựng và duy trì các mối quan hệ với những người quan trọng trong cuộc sống của bạn.

CÁC MỐI QUAN HỆ BẮT ĐẦU TỪ ĐÂU

Lòng tự trọng là thước đo sự tôn trọng bản thân, nó quyết định tính cách và mức độ hạnh phúc của bạn. Có lòng tự trọng cao, bạn sẽ đạt được nhiều thành công trong cuộc sống, trong khi thiếu tự trọng sẽ khiến bạn thất bại và gặp nhiều rắc rối.

Tình cảm trong sáng, biểu hiện đầu tiên của lòng tự trọng là cách bạn cảm nhận bản thân, phân biệt bạn với những người khác. Biểu hiện thứ hai của lòng tự trọng là mức độ thỏa mãn của bạn đối với những hành vi của bản thân. Đó là cảm giác sau những thành quả bạn đạt được trong mọi lĩnh vực của cuộc sống. Đây là lòng tự trọng dựa trên những hoạt động cá nhân và cũng là nhân tố quan trọng của nhân cách.

Nếu bạn cho rằng mình làm tốt mọi việc, đạt được thành quả tốt trong một lĩnh vực nào đó, bạn sẽ cảm thấy tự hào. Cảm giác này sẽ củng cố thêm các yếu tố khác của lòng tự trọng cũng như giá trị bản thân trong suy nghĩ của bạn. Nếu làm tốt công việc của mình, bạn sẽ cảm thấy sung sướng, và khi vui bạn cũng sẽ làm tốt. Cảm giác và hoạt động phụ thuộc vào nhau.

Các mối quan hệ đóng vai trò rất quan trọng trong

276 « **QUYẾT TÂM - THÀNH CÔNG SẼ TỚI**

cuộc sống của bạn, nó cho phép bạn có được lòng tự trọng, do đó phải luôn tâm niệm rằng, bạn có khả năng bắt đầu và duy trì mối quan hệ tình cảm tích cực, trong sáng với một người khác.

Trong các mối quan hệ, những cảm giác thứ yếu cũng ảnh hưởng đến lòng tự trọng và tự tin của bạn. Những điều bạn làm để trở nên hòa hợp với những người quan trọng xung quanh sẽ củng cố thêm lòng tự trọng của bạn. Có mối quan hệ tốt với mọi người sẽ khiến bạn cảm thấy hòa nhập và hoàn thiện hơn, tự tin và làm việc hiệu quả hơn.

Tất cả chúng ta đều phát triển trong sự chấp nhận có điều kiện và thường phản ứng hoặc không tán thành với cha mẹ. Khi là người lớn, chúng ta lại tìm kiếm tình yêu và sự chấp nhận vô điều kiện của những người khác, đặc biệt là những người có thể bù đắp cho chúng ta những cảm giác không thể có được khi còn là trẻ con. Tình cảm của chúng ta phụ thuộc vào điều đó.

Tự chấp nhận

Bạn chưa bao giờ cảm thấy hài lòng với bản thân cho đến khi bạn chấp nhận cả những ưu điểm và nhược điểm của bản thân. Nhân tố quan trọng nhất cho phép bạn chấp nhận bản thân chính là bạn được chấp nhận một cách vô điều kiện bởi tối thiểu một người nào đó bạn tôn

trọng, yêu quý và ngưỡng mộ, đó có thể là người yêu của bạn. Chỉ khi có ai đó chấp nhận bạn, cả những điểm tốt và xấu, thì lúc đó bạn mới có thể thoải mái chấp nhận bản thân.

TỰ Ý THỨC

Khi đã có khả năng tự chấp nhận, bạn phải có khả năng tự ý thức. Bạn cần hiểu tại sao bạn lại suy nghĩ, cảm nhận và hành động như vậy. Bạn cũng cần biết những kinh nghiệm tích lũy trong cuộc sống đã ảnh hưởng đến cuộc sống của bạn như thế nào. Bạn cần hiểu theo cách nào và vì sao bạn lại trở thành con người như hiện nay. Khi đã đạt được mức độ cao hơn của sự tự ý thức, bạn có thể nâng cao khả năng tự chấp nhận. Bạn phải ý thức nhiều hơn nữa về bản thân trước khi bạn chấp nhận nó, và chỉ khi đạt được mức độ chấp nhận cao bạn mới có thể có được lòng tự trọng - đó là chìa khóa giúp bạn hạnh phúc và thành công.

TỰ BỘC LỘ

Tự ý thức dựa trên sự tự bộc lộ. Bạn chỉ thực sự hiểu được bản thân khi có thể bộc lộ. Tự bộc lộ ở mức độ thích hợp nghĩa là bạn có thể tâm sự với một ai đó bạn tin tưởng hoàn toàn về những suy nghĩ và tình cảm của bản thân mà không sợ bị phản đối hay bác bỏ.

Tự bộc lộ chân thành đôi khi rất nguy hiểm. Bạn cần phải bộc lộ đúng lúc bởi vì điều đó sẽ khiến bạn dễ bị tổn thương. Nhưng nó lại là điều kiện tiên quyết đối với tình thân. Khi bạn tâm sự cởi mở và chân thành những suy nghĩ và tình cảm với một người khác, bạn sẽ hiểu chính mình hơn. Bạn ý thức được mình là ai, bạn cảm thấy bản thân và cuộc sống có nhiều hy vọng hơn.

Khi ý thức tốt hơn, bạn sẽ có khả năng chấp nhận hơn. Nếu chấp nhận bản thân một cách vô điều kiện, bạn sẽ đạt được mức độ cao của lòng tự trọng. Bạn cảm thấy hài lòng với bản thân trong bất kỳ việc gì. Bạn thoát khỏi những cảm giác tiêu cực như nản chí hay thất vọng. Bằng cách bộc lộ, bạn sẽ thấy tâm hồn thanh thản để dễ dàng hòa nhập với cuộc sống.

MỐI QUAN HỆ LÂU DÀI LUÔN ĐI CÙNG VỚI SỰ TRƯỞNG THÀNH

Một trong những mục đích của hôn nhân và những mối quan hệ lâu bền là giúp bạn trưởng thành và phát triển đầy đủ khả năng. Trong một mối quan hệ thật sự chân thành, bạn cảm thấy thoải mái khi kể cho người khác nghe những việc đã làm, những suy nghĩ và cảm giác hiện tại của bạn. Khi tâm sự chân thành bạn sẽ hiểu hơn nhân cách bản thân, phát triển khả năng chịu đựng, bao dung, dễ chấp nhận và cảm thông hơn với mọi người.

Bạn phát hiện thêm một số thuộc tính của nhân cách khi bước vào một mối quan hệ yêu thương sâu sắc.

Tất cả những điều chúng ta làm trong cuộc sống là để được yêu thương hoặc bù đắp cho sự thiếu vắng tình yêu, ai cũng cần được yêu và được ít nhất một người chấp nhận một cách vô điều kiện. Chỉ khi những nhu cầu tình cảm này được thỏa mãn, bạn mới cảm thấy thoải mái để hoàn thành những việc khác trong cuộc sống hàng ngày.

Bạn nên khơi dậy và phát triển niềm hứng khởi cao nhất với những người có mối quan hệ tình cảm với bạn. Mối quan hệ này sẽ mang lại cho bạn rất nhiều niềm vui và hạnh phúc.

Bạn cũng có thể áp dụng lý thuyết trong những chương nói về mối quan hệ xung quanh vào các quan hệ tình cảm của bản thân. Để thành công trong các mối quan hệ cá nhân, hãy áp dụng 6 quy tắc sau.

6 QUY TẮC ĐỂ ĐẠT ĐƯỢC THÀNH CÔNG TRONG CÁC MỐI QUAN HỆ

Quy tắc đầu tiên là thu hút những sở thích tương đồng. Bạn nên tỏ ra thật hạnh phúc và hòa đồng với người có những quan tâm, khẩu vị và giá trị giống bạn. Theo quy tắc hấp dẫn, bạn sẽ bị cuốn hút bởi một người có quan điểm và niềm tin hài hòa với tính cách của bạn.

Quy tắc thứ hai là thu hút sự bất đồng nhưng chỉ

mang tính chất tạm thời. Cân bằng là yếu tố quan trọng nhất đối với hai người để tiến tới một mối quan hệ tình cảm.

Bạn có thể áp dụng một cuộc thử nghiệm tương đồng, đơn giản trong mối quan hệ tình cảm gọi là “thử nghiệm nói chuyện”. Nếu hiện thời bạn cảm thấy hợp với một người nào đó, bạn sẽ rất dễ dàng trong việc nói chuyện hay bàn luận với người đó.

Sự cân bằng này rất quan trọng. Mỗi người sẽ nói một lượng cần thiết cho đến khi cả hai thấy thoải mái. Nếu ai đó không có cơ hội để nói mọi điều với người đang đối thoại, họ sẽ tìm người khác để tâm sự. Hầu như mọi cuộc hôn nhân đều bắt đầu từ nhu cầu muốn được giao tiếp nhiều hơn với người khác.

Quy tắc thứ ba là cả hai phía phải có sự cam kết hoàn toàn. Cam kết hoàn toàn đòi hỏi phải có sự quyết định thật lòng để đem lại mối quan hệ thành công. Nếu cả hai có những giá trị căn bản và quan điểm giống nhau, đồng thời cảm thấy cân bằng tạm thời thì họ sẽ dễ dàng hơn trong việc tiến đến cam kết suốt đời. Cam kết hoàn toàn có nghĩa là không phía nào có ý định chia tay hoặc li dị.

Trong quan hệ, rất nhiều người muốn tránh một sự cam kết toàn bộ, thậm chí hôn nhân, do đã từng bị tổn thương trong các mối quan hệ trước đó. Tuy nhiên, nếu thiếu cam kết, mối quan hệ sẽ dần bị phá vỡ, rạn nứt khi cả hai đều nản chí và cuối cùng, quyết định chia tay là điều không thể tránh khỏi.

Trong cuốn sách *The Road less Traveled*, tạm dịch là *Con đường ngắn hơn* của W.Scott Peek, có một định nghĩa rất đẹp về tình yêu. Ông viết: “Tình yêu là sự chấp nhận hoàn toàn trước tất cả những thay đổi của người mình yêu”. Khi thực sự yêu một ai đó, bạn muốn người đó đạt được mục đích của họ và trở thành bất kỳ ai họ muốn. Thái độ do dự hay phân vân dù chỉ một chút đối với việc giúp đỡ hay tạo cơ hội cho người mình yêu hoàn thành mong muốn không thể tồn tại trong tình yêu chân thành.

Quy tắc thứ tư là thích. Thích quan trọng và thú vị hơn yêu. Trong một mối quan hệ lâu dài, nhiều người có thể yêu và hết yêu. Mức độ tình cảm dành cho nhau sẽ thay đổi theo thời gian. Nhưng nếu cả hai cảm thấy thích và tôn trọng nhau thì mối quan hệ này sẽ kéo dài mãi.

Nếu không còn thích hay tôn trọng nhau vì bất kỳ lý do gì thì mối quan hệ sẽ chấm dứt. Rất nhiều đôi yêu nhau sau đó chia tay và không bao giờ nói chuyện với nhau bởi vì họ chưa bao giờ thích hay tôn trọng nhau như những người bình thường mà chỉ coi nhau như người yêu.

Hôn nhân và các mối quan hệ có thể không giống nhau nhưng nếu chúng đều dựa trên nền tảng thích và tôn trọng thì cả hai vẫn có thể liên lạc và gặp lại nhau như những người bình thường.

Quy tắc thứ năm là “hấp dẫn người có cùng nhận thức”, đây cũng là quy tắc tương đồng cao nhất. Bạn luôn bị hấp dẫn, cuốn hút bởi những người có tính cách, quan điểm giống mình.

Bạn sẽ có cảm giác hợp nhất với một người cũng hạnh phúc khi bạn hạnh phúc hay buồn khi bạn buồn. Đó là lý do có câu ngạn ngữ “đồng bệnh tương thân”.

Quy luật thứ sáu là những cuộc nói chuyện hiệu quả. Có rất nhiều cuộc hôn nhân lâu bền là do cả hai vợ chồng đều có khả năng giao tiếp tốt. Họ có “cùng bước sóng”. Mỗi người đều có thể cảm nhận được những suy nghĩ và tình cảm của người kia. Không ai bảo ai nhưng cả hai đều có chung quan điểm và cách tư duy giống nhau.

Ngược lại, nói chuyện không hiệu quả là nguyên nhân khiến các mối quan hệ đổ vỡ. Cả hai hiểu lầm nhau và luôn tranh cãi về những vấn đề dù lớn hay nhỏ. Ai cũng cho là mình đúng còn người kia sai. Họ hầu như không nghĩ rằng cả hai người đều có thể đúng với những lý do riêng.

Để xây dựng và duy trì kênh giao tiếp hiệu quả cao trong một mối quan hệ nào đó, bạn cần phải tạo ra những giây phút hiệu quả bên nhau về cả chất lượng cũng như số lượng. Các cặp vợ chồng hay những người đang yêu nên dành nhiều thời gian riêng để tâm sự và lắng nghe nhằm duy trì kênh giao tiếp hiệu quả. Bất cứ khi nào cả hai cảm thấy quá bận rộn không có thời gian nói chuyện với nhau, chắc chắn sẽ có vấn đề trong mối quan hệ này.

Giao tiếp tốt đòi hỏi cả hai phải có kỹ năng nói và nghe tốt, điều này có thể học được, nhưng muốn đạt được sự giao tiếp hoàn hảo giữa một người đàn ông và một người phụ nữ, cả hai cần phải hiểu những điểm khác biệt của đối phương.

SỰ KHÁC BIỆT MUÔN THUỞ

Nam giới và nữ giới có rất nhiều khía cạnh khác nhau. Nói chung, nam giới trực tiếp và nữ giới gián tiếp. Nam giới chú trọng vào kết quả, vào việc hoàn thành trong khi nữ giới quan tâm hơn đến các mối quan hệ và quá trình nói chuyện. Điều này có thể dẫn đến những hiểu lầm căn bản. Lấy một ví dụ, một cặp đã lái xe trong hai tiếng đồng hồ, khi đi qua nhà hàng Mc Donald, cô gái nói: “Anh yêu, anh có khát không?”.

Chàng trai chỉ nhìn đường và trả lời: “Không” rồi tiếp tục lái xe. Cô gái cắn môi và cảm thấy buồn vì sự vô tâm của chàng trai: Anh không nhận ra điều cô gái thật sự muốn nói và cảm giác của cô gái sau đó.

Gián tiếp cô gái muốn nói: “Em khát nước, tại sao chúng mình không dừng lại uống nước một chút nhỉ”. Tuy nhiên, do cô không nói thẳng nên chàng trai không nhận ra.

Hãy xem một ví dụ khác về sự khác nhau trong phong cách giao tiếp thông qua việc mua sắm. Đối với nam giới, mua sắm là một việc đơn giản và họ luôn nhanh chóng mua được những thứ cần thiết.

Với nữ giới thì mua sắm lại là một quá trình, một hoạt động giải trí, một người phụ nữ không cần thiết phải mua thứ gì mới đi mua sắm.

Một trong những điều mà nam giới nên làm để cải thiện khả năng giao tiếp của mình khi nói chuyện với người bạn đời của mình là không nên đưa ra lời khuyên,

trừ phi đó là điều mà người phụ nữ muốn. Thay vào đó, nên lắng nghe chăm chú, hỏi han, trả lời và hỏi lại những điều mà anh chưa hiểu.

HỎI VỀ NHỮNG VIỆC CÔ ẤY LÀM TRONG NGÀY

Một trong những việc mà nam giới nên làm là hỏi xem người bạn đời của họ đã làm gì hôm nay ngay khi anh ta trở về nhà hay khi họ cùng nhau xem tivi.

Hãy nhớ, nội dung của câu chuyện không phải là điều quan trọng, quan trọng là quá trình. Việc tỏ ra quan tâm đến người bạn đời và lắng nghe một cách chăm chú giúp cả hai tăng sự hiểu biết và phát triển khả năng giao tiếp, chỉ khi đạt được điều này bạn mới có thể duy trì mối quan hệ bền vững và tốt đẹp.

CÂU HỎI QUAN TRỌNG

Câu hỏi quan trọng nhất nhằm duy trì mối quan hệ lâu bền là: “Điều gì là quan trọng?”.

Điều quan trọng không phải là thắng trong các cuộc tranh luận hay chứng tỏ mình đúng mà là việc duy trì chất lượng của mối quan hệ. Quan trọng là các bạn vẫn yêu và tôn trọng nhau, sống với nhau hòa hợp.

Khi bạn luôn đặt ra câu hỏi: “Điều gì là quan trọng?”,

bạn sẽ thấy mọi thứ rõ ràng hơn, bạn biết phải làm gì và nói những điều thích hợp.

Hãy áp dụng các quy luật vàng trong các mối quan hệ, thường xuyên tự hỏi bản thân: “Điều gì xảy ra nếu anh ấy đối xử với mình giống như mình đối xử với anh ấy?”.

Sự thận trọng là rất quan trọng. Cuộc sống là quá trình nghiên cứu sự quan tâm, nếu bạn quan tâm đến những điều nhỏ nhất trong mối quan hệ của bạn thì sẽ không phải mất thời gian vì những vấn đề lớn.

SÁU VẤN ĐỀ TRONG MỐI QUAN HỆ VÀ BIỆN PHÁP GIẢI QUYẾT

Có hàng nghìn nguyên nhân làm cho mối quan hệ của bạn trắc trở, tuy nhiên bạn có thể quy chúng vào sáu vấn đề cơ bản. Những vấn đề này là nguyên nhân của các cuộc tranh cãi, bất đồng và ly dị.

Vấn đề đầu tiên là thiếu sự thỏa thuận. Đây là điều thường thấy trong mối quan hệ nửa vời hay trong các cuộc hôn nhân hiện nay. Thay vì thỏa thuận hoàn toàn, họ chỉ muốn thỏa thuận một phần. Ngày càng có nhiều mối quan hệ đổ vỡ theo kiểu này.

Có ví dụ sau: một đôi cưới nhau nhưng mỗi người giữ một tài khoản riêng ở ngân hàng, chi phí sinh hoạt chia đôi. Họ tính toán với nhau từng đồng. Thậm chí họ còn vay tiền nhau và lập một tấm thẻ ghi nợ.

Một ví dụ khác về sự thỏa thuận một phần là một hợp

downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

đồng hôn nhân hay một thỏa thuận hôn nhân. Những thỏa thuận này được viết rất hay. Đoạn đầu của bản hợp đồng này có viết: “Hai người rất yêu nhau và sẽ sống với nhau hạnh phúc”.

Phần sau của bản thỏa thuận lại nói rất nhiều về việc chia tài sản sau khi ly hôn. Thực ra họ đang lập kế hoạch chia tay trước khi bước vào cuộc hôn nhân.

Khi một bên không muốn cam kết hoàn toàn sẽ dẫn đến việc người kia có cảm giác bị khước từ. Một người sẽ cảm thấy anh (cô) ta chưa xứng đáng. Anh hay cô ta nghĩ rằng đó là lý do người kia không muốn cam kết hoàn toàn và tuyệt đối với mình.

Biện pháp để khắc phục sự thiếu cam kết là cam kết hoàn toàn. Hãy tiến vào mối quan hệ “bằng cả hai chân”. Đừng bao giờ bắn khoan về sự đổ vỡ. Nếu mối quan hệ bị đổ vỡ, chỉ ít nguyên nhân cũng không phải vì bạn chỉ dành nửa trái tim cho nó.

Vấn đề thứ hai là cố gắng thay đổi người kia hay mong muốn người kia thay đổi.

Bất cứ khi nào bạn muốn thay đổi người khác, bạn muốn ám chỉ người kia không xứng đáng với mình, điều đó sẽ làm cho cô/ anh ấy cảm thấy giận dữ và tự ái.

Sự thật là con người không thay đổi được nhiều. Nghệ sĩ hài Philip Wilson đã nói: “Những gì bạn thấy là những gì bạn có”. Nếu người yêu của bạn không phải là mẫu người bạn muốn lấy thì bạn nên làm điều gì đó trước khi cưới chứ đừng để sau khi cưới.

Thay vì cố gắng thay đổi người khác, tốt hơn bạn nên chấp nhận con người của anh/cô ta. Nếu bạn không thể chấp nhận cách cư xử và tính cách của người kia thì bạn nên nói chuyện thẳng thắn với anh/cô ta. Sự chấp nhận được quyết định chủ yếu bởi sự hòa hợp. Chấp nhận là dấu hiệu tích cực cho biết bạn muốn tiếp tục mối quan hệ này.

Vấn đề thứ ba là sự ghen tuông. Shakespeare đã gọi sự ghen tuông là “con quái vật ích kỷ”. Nó là một tình cảm vô cùng tiêu cực xuất phát từ sự kém tự trọng và tự tin.

Ai có tính hay ghen luôn nghi ngờ về giá trị của bản thân. Anh/cô ta cảm thấy: “Chẳng có ai thật sự yêu tôi”.

Loại tính cách này bắt nguồn từ việc bị chỉ trích gay gắt khi còn nhỏ và không có kinh nghiệm đối với người khác giới khi đã lớn. Nếu một người chưa bao giờ có được tình yêu vô điều kiện của cha mẹ, thậm chí từ bé đã luôn bị cha mẹ phản đối, bất đồng thì khi lớn lên, anh/cô ta rất dễ cảm thấy không được người kia thật lòng yêu và chấp nhận.

Biện pháp loại bỏ sự ghen tuông là nhận ra nguyên nhân xuất phát từ sự kém tự trọng của bản thân. Cách vượt qua thói quen ghen tuông là nâng cao lòng tự trọng của bản thân.

Khi bạn có lòng tự trọng cao, dù người kia có làm gì cũng không khiến bạn nghi ngờ về giá trị bản thân. Bạn sẽ thấy tự tin hơn, độc lập với cách cư xử của mọi người vì bạn biết rõ giá trị của bản thân.

Đừng bao giờ cố tình làm cho người kia thấy ghen, ghen tuông là tình cảm đau khổ và tiêu cực. Mỗi người

cần cảm thấy an toàn và thanh thản trong mối quan hệ chính mình tạo ra, cố tình tạo ra sự ghen tuông sẽ ảnh hưởng xấu đến tình yêu. Ghen tuông làm chúng ta cảm thấy khổ sở và bất hạnh.

Vấn đề thứ tư là “cảm thấy mình đáng thương”. Điều này xảy ra khi bạn cảm thấy tiếc cho chính mình vì người yêu của mình đã không làm điều gì đó cho mình. Những người cảm thấy mình đáng thương đã học điều này từ cha mẹ của họ, những người luôn cảm thấy mình thiệt thòi.

Mọi người luôn phóng đại cảm giác tự ti: “Tôi thật đáng thương”. Khi người bạn đời bận rộn suốt ngày với công việc, họ cảm thấy mình bị bỏ rơi. Giải pháp cho vấn đề này là không nên yêu cầu người kia phải bỏ việc của anh/cô ta. Hãy làm cho mình cũng bận rộn để không có thời gian cảm thấy bị bỏ rơi.

Bạn phải có trách nhiệm đối với những cảm giác của bản thân. Bạn là nguyên nhân của mọi hạnh phúc và đau khổ của riêng bạn. Chẳng ai khiến bạn phải suy nghĩ như thế nào. Nếu bạn cảm thấy đáng thương, đó là do bạn. Bạn có thể chọn cách phản ứng bạn muốn. Nguyên nhân sâu xa của lòng tự ti là do bạn có ý nghĩ sai lầm rằng một ai đó phải có trách nhiệm làm cho mình hạnh phúc.

Than thân trách phận là tình cảm yếu mềm và thiếu thực tế, nó ngăn cản bạn trở thành một người hoàn thiện.

Vấn đề thứ năm là mong muốn tiêu cực. Điều này xảy ra khi bạn mong người kia làm gì đó có lỗi với bạn. Trên

thực tế, những mong muốn của bạn rất có khả năng trở thành hiện thực.

Khuyên bạn nên mong những điều tốt đẹp nhất đến với người bạn đời của mình. Có lẽ điều tuyệt vời nhất là bạn nên nói với người kia: “Anh yêu em, và anh tin em”. Luôn nói với anh/cô ấy là bạn tin anh/cô ấy sẽ hoàn thành mục tiêu mà anh/cô ấy mong muốn.

Thật thú vị khi buổi sáng đến nơi làm việc với cảm giác người quan trọng nhất luôn tin tưởng khả năng của mình và cũng thật hạnh phúc khi về nhà với một người hoàn toàn cho rằng mình có khả năng vượt qua mọi khó khăn trở ngại. Rất nhiều cặp vợ chồng đã thành công trong sự nghiệp nhờ sự tin tưởng và cổ vũ của vợ/chồng mình.

Vấn đề thứ sáu là “không hợp”. Đây là một vấn đề rất nhạy cảm, nhiều người không thích nói về điều đó. Tuy nhiên nó là một trong những vấn đề thường gặp nhất trong các mối quan hệ, và là nguyên nhân chính dẫn đến sự bất hạnh trong hôn nhân.

Thông thường, khi hai người gặp và yêu nhau, họ hấp dẫn nhau bởi những điểm chung. Tuy nhiên, nhiều năm qua đi, những điểm khác biệt lớn dần, mỗi người có những mối quan tâm, sở thích và quan điểm mới. Những điều mà họ cảm thấy quan trọng khi lần đầu gặp nhau không còn nhiều ý nghĩa, hai người không cảm thấy gắn kết với nhau như ngày xưa nữa.

Vào giai đoạn từ 28 đến 32 tuổi là khoảng thời gian thường xảy ra sự bất tương đồng nhất. Khi còn trẻ, mọi

người trưởng thành và thay đổi thói quen sống rất nhanh. Nếu một cặp lấy nhau từ khi còn trẻ (khoảng 20 tuổi) thì đến khi 28, 29 tuổi họ thấy có rất ít điểm chung. Thậm chí họ còn có thể cảm thấy không hợp nhau.

NHỮNG DẤU HIỆU CẢNH BÁO

Dấu hiệu đầu tiên của một cặp vợ chồng cảm thấy không còn hợp nhau là ít khi có được những giây phút vui vẻ. Họ không thích đùa hay trêu chọc nhau.

Dấu hiệu thứ hai là các cuộc nói chuyện trở nên khô khan hơn. Họ có rất ít điều để nói với nhau. Gia đình trở thành một nơi để sống hơn là để chia sẻ và cảm nhận sự nồng ấm hòa hợp.

Mỗi người đều bận rộn với công việc, con cái và những mối quan hệ khác.

Nếu bạn cảm thấy không còn có nhiều giây phút vui vẻ bên người bạn đời, hãy hành động ngay. Nếu cảm thấy mình và người kia có rất ít điểm chung, bạn nên cố gắng xây dựng lại mối quan hệ. Cần nhận ra, có một vấn đề nghiêm trọng đang phá hỏng cuộc sống của các bạn, hãy ngồi lại và tìm cách tháo gỡ vấn đề. Cần cố gắng lấy lại những gì hai người đã từng có.

Các bạn có thể sắp xếp thời gian nghỉ và đi du lịch, cùng nhau thực hiện những sở thích riêng của một người, hoặc phát triển những mối quan tâm chung. Nếu các bạn đã cố gắng trong nhiều năm, vượt qua rất nhiều khó

khăn để đến với nhau, đặc biệt là hiện nay các bạn đã có con thì phải làm mọi điều có thể để bảo vệ gia đình mình.

TÌM LẠI TÌNH YÊU

Một trong những cách hiệu quả để tìm lại tình yêu là nhận ra tình yêu là một động từ. Yêu đòi hỏi bạn làm những điều mà một người đang yêu cần làm.

Bạn đã yêu bằng cách làm mọi điều vì người yêu. Những sự quan tâm nhỏ nhất, thiện ý, lòng tốt, món quà và những điều khác làm cho người kia thấy hạnh phúc và giúp bạn yêu người kia hơn. Khi không còn làm những điều này, các bạn có thể không còn cảm thấy yêu nhau nữa. Sợi dây tình cảm bắt đầu nổi lỏng. Tình yêu nồng cháy ban đầu đã lụi dần.

“Praxis” là một từ trong tiếng Hy Lạp để miêu tả quá trình thắp lại ngọn lửa tình yêu bằng hành động. Theo nguyên lý của Praxis, bạn khơi dậy tình cảm của bản thân bằng cách làm những điều này một cách kiên nhẫn cho đến khi những tình cảm bùng cháy.

Bạn có thể tìm lại tình yêu bằng cách làm lại những việc bạn đã làm trong khi yêu. Bạn có thể bắt đầu bằng cách quan tâm nhiều hơn, chú ý hơn, thông cảm và chia sẻ hơn. Khi cư xử như một người đang yêu, bạn có thể cảm thấy tình cảm dành cho người kia được cải thiện hơn. Hãy làm theo những điều mình cho là đúng.

Bằng cách nghĩ nhiều về người kia, đối xử với người

kia một cách yêu thương và nhã nhặn, bạn có thể nhen lại những cảm giác đã từng có cùng nhau. Hãy nhìn vào những điểm tốt, tha thứ và bỏ qua những lỗi lầm của người kia. Tìm lại tình yêu đòi hỏi bạn thật sự muốn chung sống với người kia, thật sự muốn xây dựng lại và duy trì mối quan hệ này.

BẮT ĐẦU BẰNG CÁCH CHẤP NHẬN

Biện pháp hữu hiệu nhất để nối lại tình yêu là chấp nhận. William James, thuộc trường Havard đã từng nói: “Bước đầu để giải quyết vấn đề là sẵn sàng chấp nhận nó”.

Phủ nhận là nguyên nhân của bất hạnh và các căn bệnh tâm lý, từ chối đối mặt với sự thật là sai lầm. Phủ nhận, phản kháng gây ra căng thẳng và trầm uất. Không dám đương đầu với điều gì đó làm cho mình có cảm giác xấu hổ, tổn hại đến lòng tự trọng là nguyên nhân của bệnh tật, mất ngủ, đau đầu và những cảm xúc tiêu cực như tức tối, giận dữ và trầm cảm. Những triệu chứng trên đây đều xuất phát từ sự bất đồng trong quan hệ.

Một trong những giải pháp hiệu quả nhất để đương đầu với bất kỳ khó khăn nào trong cuộc sống là đặt câu hỏi với bản thân: “Đây là một sự thật hay là một vấn đề?”. Nếu đó là vấn đề, bạn có thể dùng trí thông minh của mình để vượt qua, còn nếu đó là sự thật thì điều khôn ngoan nhất là nên chấp nhận nó.

TÌNH YÊU LÀ ĐIỀU QUAN TRỌNG NHẤT

Điều quan trọng nhất trong cuộc sống là tình yêu. Sự bình yên và vui vẻ trong một mối quan hệ là điều tuyệt vời nhất mà một người đàn ông và một người phụ nữ trải qua.

Bạn nên làm mọi điều để xây dựng và duy trì mối quan hệ tình cảm với một người khác, bao gồm lắng nghe, biểu lộ thái độ và sự tán thưởng, đối xử với người khác một cách dịu dàng, tốt bụng, kiên nhẫn và yêu thương. Bạn cũng cần cố gắng xây dựng một mối quan hệ tình cảm mà bản thân cảm thấy hoàn toàn thoải mái.

Nhưng nếu quan hệ đó không như bạn mong muốn, hãy can đảm và cá tính để chấp nhận một sự thật: trong cuộc sống, không có gì là hoàn hảo và vĩnh cửu.

BÀI TẬP HÀNH ĐỘNG

Những mối quan hệ tốt đẹp là đối tượng của lòng tự trọng và hạnh phúc của bản thân, hãy tìm ra biện pháp để tháo gỡ vấn đề một cách bình tĩnh. Hãy cùng bàn bạc với người kia, hãy hỏi anh/cô ấy: “Chúng ta có thể làm gì để cải thiện mối quan hệ của chúng ta?”.

Sẵn sàng hy sinh, thay đổi bản thân nếu điều đó cần thiết để bảo vệ chất lượng và sự ổn định của gia đình.

Một mối quan hệ tình cảm bền vững, dày công vun

294 **QUYẾT TÂM - THÀNH CÔNG SẼ TỚI**

đắp sẽ là nền tảng để xây dựng một cuộc sống hạnh phúc. Điều đó cũng chứng tỏ bạn đã trưởng thành. Đó là chìa khóa để có được hạnh phúc và sức khỏe. Quan hệ cá nhân của bạn cho biết bạn là ai và sự ổn định trong tương lai.



downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

CHƯƠNG 12

NẮM ĐƯỢC NGHỆ THUẬT LÀM CHA MẸ

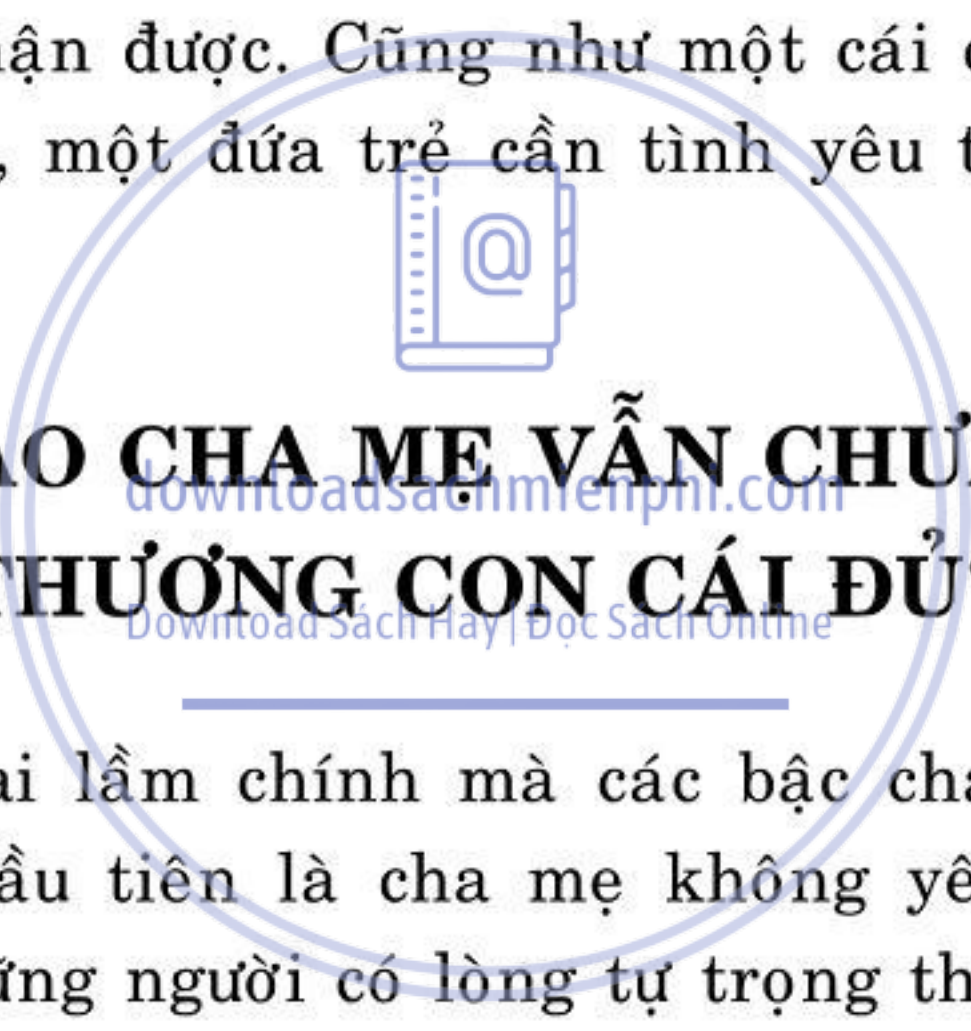
Khi sinh con, mối quan hệ của các bạn đã bước vào giai đoạn lâu bền và quan trọng nhất. Thu nhập, công việc, tình bạn, sức khỏe và thậm chí cả hôn nhân có thể đến và đi nhưng vai trò làm cha mẹ sẽ kéo dài mãi mãi. Cha mẹ có ảnh hưởng rất lớn đến con cái và các thế hệ sau. Làm cha mẹ là trách nhiệm lớn lao nhất đối với một người trưởng thành.

LÀM CHA MẸ THẬT SỰ NHƯ THẾ NÀO?

Vai trò của cha mẹ là yêu thương nuôi dưỡng con cái và xây dựng cho chúng lòng tự trọng, tự tin cao. Nếu bạn giúp con cái có cảm giác tự tin, ham hoạt động và hòa nhập với cuộc sống, bạn đã hoàn thành trách nhiệm cao cả nhất của mình. Ngược lại, nếu bạn chu cấp cho con cái đầy đủ vật chất nhưng con bạn thiếu lòng tự tin và tự trọng thì bạn đã thất bại.

Những đứa trẻ được nuôi dưỡng không đầy đủ luôn cố gắng đi tìm những sự thiếu hụt này hơn là quan tâm đến khả năng của bản thân. Điều có ích nhất mà các bậc cha mẹ nên làm là yêu thương con cái cũng như mang đến những nhu cầu thiết yếu giúp chúng trưởng thành, tạo nên một gia đình hạnh phúc.

Những đứa trẻ phát triển nhân cách tích cực theo hướng tỉ lệ thuận với chất lượng và số lượng tình yêu mà chúng nhận được. Cũng như một cái cây cần nước và ánh sáng, một đứa trẻ cần tình yêu thương và sự chăm sóc.



TẠI SAO CHA MẸ VẪN CHƯA YÊU THƯƠNG CON CÁI ĐỦ?

Có hai sai lầm chính mà các bậc cha mẹ thường mắc phải. Đầu tiên là cha mẹ không yêu chính bản thân họ. Những người có lòng tự trọng thấp cảm thấy rất khó khi dành tình yêu thương cho con cái.

Sai lầm thứ hai là họ luôn nghĩ rằng con cái họ không thể hoặc không biết cách hoàn thành những điều họ mong muốn. Nguyên nhân chính trong mâu thuẫn giữa cha mẹ và con cái là cha mẹ luôn cho rằng trẻ con không có khả năng thực hiện những điều họ mong muốn.

Nhiều bậc cha mẹ coi con mình như tài sản. Họ chỉ cảm thấy con cái cư xử đúng mực khi chúng nói và làm

theo những điều họ mong muốn. Nếu chúng cư xử khác với mong muốn của họ thì họ sẽ phản ứng bằng cách mắng mỏ hay phân nân. Từ đó, vô tình các bậc cha mẹ đã khiến con cái từ chối tình yêu thương của cha mẹ, đồng thời không nghe theo họ. Bạn tham dự vào cuộc sống của con. Chúng sẽ cảm thấy không được yêu thương, đó cũng là một trong những yếu tố ảnh hưởng xấu đến việc hình thành nhân cách của con trẻ.

CON CÁI KHÔNG PHẢI LÀ TÀI SẢN

Để nuôi được những đứa con khỏe mạnh và ngoan ngoãn, đầu tiên bạn không được coi con cái như tài sản. Trẻ con thuộc về thế giới của chúng. Chúng là một món quà tạo hóa dành cho bạn.

Tôi nói với con tôi rằng, Chúa đã tặng chúng cho tôi và nhiệm vụ của tôi là yêu thương chúng, quan tâm đến chúng cho đến khi chúng trưởng thành. Tôi cư xử với chúng như thể chúng là những món quà quý giá tôi được sở hữu trong một thời gian ngắn. Tôi không bắt chúng tuân theo những mong muốn của tôi mà chỉ khuyến khích, cổ vũ chúng phát triển mong muốn và tính cách của cá nhân chúng.

Không đứa trẻ nào giống đứa trẻ nào, chúng sống và hoạt động theo chương trình riêng, với khả năng, mối quan tâm và năng lực riêng. Không ai có thể biết được một đứa trẻ sau này sẽ làm gì, trở thành người như thế

nào. Trẻ con không có nhiệm vụ hoàn thành mong muốn của cha mẹ, chúng trưởng thành và trở thành người chúng có khả năng hay muốn trở thành.

Kahlil Gibran đã nói rất hay trong cuốn *Thiên sứ*: “Con cái bạn không phải là con cái của bạn, chúng là những đứa con trai và con gái của cuộc sống. Chúng do bạn sinh ra nhưng không phải do bạn tạo nên, mặc dù chúng ở bên bạn nhưng chúng không thuộc về bạn.

Bạn có thể dành tình yêu thương cho chúng nhưng không thể trao cho chúng suy nghĩ của bạn, vì chúng có những suy nghĩ của riêng chúng. Bạn có thể nắm giữ thể xác chúng nhưng không bao giờ nắm giữ được tâm hồn chúng. Vì tâm hồn chúng tồn tại trong thế giới tương lai, nơi mà bạn không thể đến được, thậm chí trong cả những giấc mơ. Bạn cố gắng yêu thương chúng, nhưng không thể bắt chúng phải yêu thương lại bạn. Vì cuộc sống không quay lại những gì của ngày hôm qua. Bạn là cánh cung mà từ đó con cái bạn giống như những mũi tên, sẽ lao về phía trước”.

CON CÁI LÀ MÓN QUÀ QUÝ GIÁ

Nếu bạn coi con cái là những món quà quý, bạn sẽ thấy vai trò của cha mẹ rất khác. Nếu bạn khuyến khích khả năng vốn có và nhân cách của đứa trẻ, nó sẽ lớn lên giống như một bông hoa hướng dương. Tuy nhiên, nếu bạn cố gắng bắt con cái thực hiện những điều chúng không muốn, tinh thần của đứa trẻ sẽ héo mòn và khả

năng tìm được hạnh phúc cũng như niềm vui sẽ tàn lụi giống như chiếc lá thu.

Theo *quy luật tương ứng*, thế giới xung quanh bạn sẽ phản ánh thế giới nội tâm và nhân cách thực sự của bạn. Con cái bạn là người như thế nào, và sẽ trở thành người như thế nào cũng cho thấy bạn là người như thế nào. Bất cứ khi nào bạn có vấn đề với con cái, hãy nhìn lại bản thân và tự hỏi: “Tại sao tôi lại gây ra vấn đề này?”.

Hầu hết các bậc cha mẹ đều đổ lỗi hay chỉ trích con cái khi chúng làm những điều họ không thích. Tuy nhiên, những người làm cha mẹ khôn ngoan nên nhìn vào bản thân và coi mình là nguyên nhân khiến con cái họ cư xử như vậy. Họ sẽ nhận ra, quả táo không bao giờ rời xa gốc cây.

Thời gian đầu, con cái hoàn toàn là sự phản ánh của cha mẹ. Cách cư xử của chúng phản ánh cách đối xử của cha mẹ và những người xung quanh dành cho chúng. Khi cha mẹ có trách nhiệm đối với cách cư xử của con cái, việc giải quyết những khó khăn của con cái họ trở nên dễ dàng hơn rất nhiều.

TÌNH YÊU THƯƠNG TẠO RA SỰ KHÁC BIỆT

Vấn đề đáng quan tâm nhất trong việc nuôi dạy con cái trở thành người tốt là tình yêu thương mà bạn dành

cho chúng. Con cái cần được yêu thương giống như bông hoa cần nước. Tình yêu thương không bao giờ cạn và sự quan tâm của cha mẹ là điều cần bản tạo nên tinh thần và sức khỏe của con cái.

Thiếu đi tình yêu thương dù thật sự hay tưởng tượng cũng gây ra những hậu quả rất nghiêm trọng ở con trẻ. Thiếu tình yêu thương có thể khiến con bạn ốm yếu cả về thể chất lẫn tinh thần. Những hậu quả do thiếu tình yêu thương có thể diễn ra trong một thời gian dài, có ảnh hưởng xấu đến nhân cách của trẻ. Người trưởng thành có những vấn đề tình cảm thường là những người ngày nhỏ không được cha mẹ yêu thương đầy đủ.

downloadsachmienphi.com
YÊU THƯƠNG VÀ CHẤP NHẬN VÔ
[Download Sách Hay | Đọc Sách Online](#)
~~ĐIỀU KIỆN~~

Điều quan trọng nhất khi nuôi con là luôn dành cho con tình yêu thương và sự chấp nhận vô điều kiện trong bất kỳ hoàn cảnh nào. Món quà tuyệt vời nhất bạn có thể trao cho con là yêu thương chúng hoàn toàn dù chúng mắc lỗi gì hay khi trong cuộc sống của gia đình bạn xảy ra chuyện gì.

Bất cứ khi nào phải mắng hay dạy bảo con, tôi luôn bắt đầu bằng câu nói: “Cha yêu con rất nhiều nhưng con không được cư xử như thế”, hay “Con phải ngừng ngay cách cư xử đó”. Trẻ luôn phân biệt rất rõ ràng việc bạn

không bằng lòng với cách cư xử của chúng và tình yêu bạn dành cho chúng.

Tôi thường hỏi con gái tôi, Christina: “Con yêu ba nhiều như thế nào?”. Cô bé dang rộng cánh tay ra và trả lời tôi: “Con yêu ba nhiều như thế này này”. Sau đó tôi lại hỏi: “Thế nếu bây giờ ba đưa con đi ngủ?”. Cô bé trả lời với hai cánh tay dang rộng: “Con vẫn yêu ba nhiều như thế”.

Tôi lại hỏi: “Thế nếu bây giờ ba cất đồ chơi của con đi sau đó đưa con đi ngủ?”. Cô bé vẫn trả lời với hai cánh tay dang rộng: “Con vẫn yêu ba nhiều như thế”.

Tôi cố tình hỏi lại với vẻ ngạc nhiên: “Thật không?”. Con gái tôi lại trả lời: “Dù ba làm gì con cũng vẫn yêu ba 100%”.

Trong cuốn sách *Làm thế nào để thực sự yêu thương con trẻ*, tiến sỹ Ross Campell viết: “Trẻ em luôn luôn đặt câu hỏi, theo cách này hay cách khác, ví dụ như: “Cha, mẹ có yêu con không?”. Điểm khác biệt là cách chúng ta trả lời chúng”.

Đôi khi đứa trẻ cử xử vô lý để kiểm tra xem bạn có thật sự yêu thương chúng không. Khi trẻ càng lớn và trưởng thành hơn, cách đặt câu hỏi của chúng càng khôn ngoan hơn. Tuy nhiên, câu hỏi vẫn mang nội dung như vậy: “Cha mẹ có yêu con không?”. Những bậc cha mẹ thành công là những người luôn trả lời câu hỏi này bằng cách nói với chúng, dù trong bất kỳ hoàn cảnh nào rằng: “Có, cha mẹ rất yêu con”.

LÀM THẾ NÀO ĐỂ CON TRẺ BIẾT ĐƯỢC TÌNH YÊU CỦA BẠN DÀNH CHO CHÚNG

Nếu bạn muốn nuôi dạy con tốt, hàng ngày hãy nói với chúng là bạn rất yêu chúng. Lòng tự trọng của đứa trẻ tăng lên và khi đứa trẻ biết bạn yêu nó nhiều, nó sẽ biết yêu quý bản thân hơn.

Có ba cách bạn có thể áp dụng để nói với con rằng bạn yêu chúng. Đầu tiên, hãy thể hiện tình yêu bằng ánh mắt. Bất cứ lúc nào cha mẹ nhìn con trẻ bằng đôi mắt yêu thương, họ sẽ khiến chúng cảm thấy bản thân chúng thật tuyệt vời. Ngay từ lúc 6 tuổi, trẻ con rất thích được mọi người nhìn với ánh mắt ấm áp yêu thương và trù mến.

Những đứa trẻ không nhận được ánh mắt yêu thương của cha mẹ sẽ không cảm nhận được tình yêu thương hoàn toàn. Chúng cảm thấy không được bảo vệ, cho rằng mình đã mắc lỗi với cha mẹ nhưng không biết đó là lỗi gì.

Trong xã hội, người lớn thường dùng ánh mắt để tỏ ý phân nân hay chê trách. Cha mẹ nhìn chăm chăm vào con cái khi họ tức giận con, nhưng rất ít khi họ nhìn con cái với ánh mắt yêu thương. Rất nhiều trẻ em lớn lên cảm thấy không thoải mái khi nhìn thẳng vào mắt người khác. Chúng thấy rất khó chịu và thay vì nhìn vào mắt người đối diện, chúng thường nhìn ra hướng khác.

Bên cạnh đó, bạn có thể thể hiện tình yêu với con bằng những tiếp xúc cơ thể gần gũi. Ôm, hôn con là những cách tuyệt vời nhất, thông qua những hành động đó, con cái sẽ thấy bạn thật sự yêu thương và coi trọng chúng. Virginia Satir, nhà tâm lý học gia đình cho rằng, trẻ em cần 4 lần ôm hôn mỗi ngày để tồn tại, 8 lần để có sức khỏe và 12 lần để phát triển. Hãy nhớ rằng, khi chúng đã lớn, bạn không còn được ôm hôn chúng nhiều như vậy nữa.

Đôi khi những đứa trẻ không được cha mẹ ôm hôn sẽ nghĩ rằng chúng chưa xứng đáng để được cha mẹ ôm hôn, chúng lo lắng, lòng tự trọng của chúng có thể bị tổn thương, ảnh hưởng đến việc hình thành nhân cách sau này. Thậm chí điều này còn dẫn đến cách cư xử tiêu cực.

Nghiên cứu chỉ ra, trong những năm đầu sau khi sinh, bé trai và bé gái cần được ôm hôn như nhau, đến khi lên 5 bé gái vẫn cần được ôm hôn nhưng ở các bé trai, nhu cầu này giảm xuống khoảng 20%.

Có nhiều bậc cha mẹ tin rằng, nếu ôm hôn các bé trai quá nhiều thì khi lớn lên, những đứa trẻ đó sẽ có tính cách hơi giống con gái. Tuy nhiên, người ta đã chứng minh điều ngược lại. Những bé trai nhận được nhiều tình yêu thương và sự ôm ấp của cha mẹ khi lớn lên sẽ rất khỏe mạnh, nam tính và tự tin. Ngược lại, những bé trai không được cha mẹ ôm ấp và bế bồng thường xuyên, khi lớn lên sẽ thiếu cảm giác an toàn và lòng tự tin.

Cách thứ ba để nói với bé rằng bạn thật sự yêu thương bé là thể hiện sự quan tâm thật sự, điều này đòi hỏi bạn phải dành nhiều thời gian cho bé. Trẻ con cần ở bên cha mẹ, nói chuyện với cha mẹ trong suốt giai đoạn trưởng thành. Chúng cần điều này như cần thức ăn để sống.

Chúng ta cần phải phân biệt giữa thời gian “chất lượng” và thời gian “số lượng”. Thời gian chất lượng là những khoảnh khắc bạn nói chuyện, chia sẻ suy nghĩ và kinh nghiệm với con. Chẳng gì có thể thay thế được những khoảnh khắc đó bởi nó vô cùng quý giá.

Nếu cha mẹ không dành nhiều thời gian để lắng nghe con, trẻ sẽ dành nhiều thời gian ở bên bạn bè hơn. Chúng sẽ tìm thấy sự đồng cảm và chia sẻ từ phía bạn bè và dần dần xa cách bố mẹ.

Điều có ý nghĩa nhất bạn có thể làm cho con khi chúng còn nhỏ là dành cho chúng tình yêu thương, sự giúp đỡ và tôn trọng. Nếu đứa trẻ không nhận được sự yêu thương và giúp đỡ của cha mẹ, mức độ ảnh hưởng của cha mẹ đối với đứa trẻ sẽ dần mất đi. Giữa cha mẹ và con cái sẽ xuất hiện một khoảng cách lớn, đến lúc nào đó chúng sẽ không nghe theo lời khuyên và quan điểm của cha mẹ.

KHEN NGỢI VÀ ĐỘNG VIÊN

Luôn khen ngợi và động viên con khi chúng làm được những việc tốt, như thế bạn sẽ thấy con làm được

nhiều việc đáng khen khác. Khen ngợi con cái để giúp chúng xây dựng lòng tự trọng và tự tin.

Nếu thành tích học tập của con bạn không ổn định, hãy nhận xét và khen ngợi những mặt tích cực, khuyến khích và động viên con cố gắng hơn nữa ở những điểm còn kém. Tính cách con cái được hình thành và phát triển nhờ tình yêu thương và sự tán thưởng của cha mẹ. Khi khen ngợi và động viên con, khích lệ chúng đạt được thành công, bạn đã tăng thêm động lực giúp trẻ hoàn thành mục tiêu.

Khen ngợi cũng sẽ củng cố lòng tự trọng, tăng sự tự tin của con trẻ, khen ngợi giúp trẻ phát huy khả năng sáng tạo. Khen ngợi là nguyên nhân khiến trẻ tin tưởng bản thân, có đủ tự tin để hoàn thành những mục tiêu lớn.

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

CÓ THỂ TRẺ SẼ BỊ TỔN THƯƠNG

Đừng bao giờ mắng mỏ con cái quá thậm tệ, trẻ con rất dễ bị tổn thương trước những lời chỉ trích từ phía cha mẹ dưới bất kỳ hình thức nào.

Những lời chỉ trích hay mắng mỏ thậm tệ có ảnh hưởng tiêu cực đến sự hình thành nhân cách trẻ hơn bất kỳ tác động nào khác. Phần lớn những vấn đề liên quan đến tính cách của con người đều do những lời chỉ trích gay gắt họ phải chịu khi còn nhỏ.

Cha mẹ mắng mỏ con cái với mục đích tăng thêm ảnh hưởng của họ. Tuy nhiên, trên thực tế, những lời mắng

mở làm giảm khả năng tự ý thức của trẻ. Khi khả năng tự ý thức giảm xuống thì các khả năng khác cũng giảm theo. Bất cứ lời chỉ trích nào cũng có thể khiến thành tích của đứa trẻ giảm sút, thậm chí còn khiến chúng không muốn hoạt động.

HÃY LUÔN HỎI BẢN THÂN, ĐIỀU GÌ LÀ QUAN TRỌNG

Bất cứ khi nào gặp khó khăn trong quan hệ với con cái, bạn hãy đặt câu hỏi: “Điều gì là quan trọng?”, và câu trả lời đúng là hãy phát triển lòng tự trọng và tự tin của con, đó chính là mục tiêu và vai trò thực sự của bạn. Điều đó không có nghĩa là con cái bạn phải luôn vâng lời, làm theo tất cả các mong muốn của bạn. Vai trò của bạn là làm cho cuộc sống của con bạn thực sự hạnh phúc, khỏe mạnh, tự tin.

NHỮNG YẾU TỐ NÀO MANG LẠI THÀNH QUẢ CAO?

Tiến sỹ David McClelland thuộc trường đại học Harvard, tác giả cuốn sách *Xã hội thành công* đã tiến hành rất nhiều nghiên cứu về phương pháp làm cha mẹ và vai trò của cha mẹ trong việc giúp con cái thành công trong cuộc sống. Theo ông, những bé trai và bé gái trong độ tuổi từ mười đến

hai mươi có thể làm được nhiều việc khiến người lớn phải ngạc nhiên. Ông phát hiện ra hai yếu tố căn bản trong mỗi gia đình có thể tạo ra những đứa trẻ xuất sắc.

1. Môi trường dân chủ

Đây là yếu tố rất quan trọng mà các bậc cha mẹ cần thực hiện để giúp con cái đạt được thành quả cao. Cha mẹ cần tôn trọng và khuyến khích con cái đóng góp ý kiến. Trẻ em cần được khuyến khích nói lên suy nghĩ của chúng về các vấn đề trong gia đình từ khi còn nhỏ. Bạn nên hỏi chúng những câu hỏi như: “Con nghĩ sao?” hoặc “Con cảm thấy thế nào?”. Bạn cũng cần xem xét cẩn thận những suy nghĩ của chúng. Trong một số trường hợp, bạn không cần làm theo những ý kiến của con, nhưng quan trọng là chúng phải cảm thấy cha mẹ coi trọng những suy nghĩ của mình. Cả gia đình nên dành thời gian nói chuyện, cùng nhau tháo gỡ vấn đề gia đình.

Trẻ con sẽ cảm thấy vui hơn nếu được cha mẹ đối xử như những người thông minh biết suy nghĩ. Nếu bạn coi con mình như một người quan trọng, chúng sẽ khiến bạn ngạc nhiên bởi những ý kiến thông minh và hiểu biết mà chúng đưa ra.

2. Những mong muốn tích cực

Yếu tố thứ hai giúp trẻ thành công học tập là những mong muốn tích cực. Những đứa trẻ thông minh và năng động trưởng thành trong môi trường gia đình mà cha mẹ

luôn đặt niềm tin vào con cái, họ luôn nói với con rằng chúng rất đáng tin cậy, chúng sẽ làm được nhiều việc tốt và đạt được thành công trong cuộc sống.

Khi bạn nói với con những lời như: “Con có thể làm được việc đó” hay “Cha mẹ tin vào khả năng của con”, tức là bạn đang khích lệ con tin vào bản thân chúng. Bạn khuyến khích đứa trẻ cố gắng hơn nữa, và chúng sẽ cố gắng, thậm chí còn hơn những điều bạn mong đợi.

Một điều rất quan trọng là mong muốn tích cực không giống yêu cầu. Rất nhiều bậc cha mẹ cho rằng, mong muốn của họ là tích cực nhưng thực ra họ đang yêu cầu con cái thực hiện những mong muốn của mình. Yêu cầu luôn gắn liền với tình yêu thương có điều kiện, nếu đứa trẻ không nghe lời hoặc không hoàn thành những yêu cầu đó, chúng sẽ không còn được cha mẹ yêu thương và giúp đỡ.

Điều quan trọng là bạn phải làm con hiểu rằng, dù con có làm tốt hay không, bạn vẫn dành cho chúng tình yêu thương vô điều kiện. Khi con bạn không làm tốt điều gì đó, nếu đứa trẻ cảm thấy bạn không còn yêu chúng như trước kia, đứa trẻ sẽ rất lo lắng và bất an.

VAI TRÒ CỦA CHA MẸ TRONG VIỆC GIÁO DỤC VÀ GIÚP CON LÀM BÀI TẬP

Cha mẹ nào có con học giỏi thường có quan điểm rất rõ ràng trong việc hoàn thành bài tập về nhà của con. Họ thấy rất rõ tầm quan trọng của việc làm bài tập về nhà.

Họ cho rằng bài tập phải được hoàn thành đúng giờ. Yếu tố quan trọng nhất để giúp con cái đạt được thành tích học tập cao là thái độ và vai trò của cha mẹ đối với việc học hành của con.

Muốn con học tốt, bạn phải tham gia vào việc dạy dỗ chúng. Khi bạn quan tâm đến việc làm bài tập về nhà của con, đứa trẻ sẽ hiểu được tầm quan trọng của việc học. Nếu bạn tỏ ra thờ ơ, đứa trẻ sẽ nghĩ việc học chẳng có gì quan trọng và chúng cũng sao lãng dần.

XÂY DỰNG LÒNG TỰ TRỌNG

Bạn có thể xây dựng lòng tự trọng cho trẻ bằng cách dạy chúng nói: “Tôi yêu bản thân” từ khi chúng còn bé. Trẻ con sẽ học cách xây dựng và duy trì lòng tự trọng. Những đứa trẻ có lòng tự trọng có nhận thức tốt hơn những trẻ khác.

Những đứa trẻ có nhận thức sâu sắc và tích cực sẽ không tham gia vào hành vi phá hoại tài sản công cộng. Chúng sẽ không làm điều gì có hại cho bản thân, có khả năng nhận biết những mặt tốt và xấu khi chơi với các bạn cùng lứa. Chúng có cá tính mạnh hơn.

Trẻ con có lòng tự trọng, khả năng tự nhận thức sẽ độc lập hơn. Chúng nghĩ nhiều đến bản thân hơn, luôn đặt ra mục tiêu cố gắng và nghĩ đến thành quả. Chúng quan tâm đến việc phát huy khả năng của bản thân hơn là tìm cách khắc phục các thiếu sót.

Khi một đứa trẻ cảm thấy bản thân kém cỏi, nó phải mất rất nhiều thời gian để nhận ra điều gì tốt cho bản thân. Đứa trẻ sẽ không thể ngay lập tức hài lòng với thành quả của mình mà phải mất một khoảng thời gian.

HÃY LÀ MỘT TẤM GƯƠNG TỐT

Khi còn bé, trẻ học theo kiểu bắt chước, chúng học bằng cách nhìn, nghe và bắt chước những lời nói, hành vi của bạn.

Là cha mẹ, bạn buộc phải trở thành một người gương mẫu. Bạn phải chú ý nhiều hơn đến cách cư xử của bản thân, vì điều này có ảnh hưởng đến con cái bạn.

Muốn con có những thói quen ăn uống lành mạnh, bạn phải nêu gương bằng cách ăn những đồ ăn có lợi cho sức khỏe và mua những loại thực phẩm giàu chất dinh dưỡng. Muốn con tránh xa rượu chè, thuốc lá và những đồ uống gây nghiện, bạn cũng cần tránh xa những thứ đó. Muốn con dành nhiều thời gian đọc sách hơn, bạn cần đọc sách mỗi khi có thời gian rỗi. Muốn đứa trẻ có lòng kiên nhẫn tự chủ, bình tĩnh, bạn cũng cần có những phẩm chất này.

Trẻ con luôn bắt chước cách cư xử của cha mẹ. Là một tấm gương tốt cho con cái có hiệu quả trong việc giáo dục con hơn bất kỳ biện pháp nào khác.

CHA MẸ HÃY TỎ RA YÊU THƯƠNG NHAU

Trẻ em lớn lên trong một gia đình mọi người yêu thương chia sẻ mọi điều với nhau sẽ học được cách yêu thương.

HÃY LÀM LẠI

Hãy ngồi xuống và lắng nghe con, sau đó nói lời xin lỗi con vì bạn đã mắng con gay gắt, thậm chí còn đánh con. Hãy nói với con rằng bạn thấy hối hận vì những gì đã gây ra cho con, khiến con buồn và chán nản.

Trẻ em thường hay phàn nàn rằng cha mẹ chẳng bao giờ xin lỗi hay cảm thấy hối hận vì những lời nói và hành động làm con cái đau lòng. Trẻ rất nhạy cảm với sự công bằng và lẽ phải, chúng thấy tức giận và đau lòng khi bị đối xử bất công hay bị mắng oan vì một lý do nào đó. Nếu điều này không được làm rõ thì sự tức giận sẽ diễn ra trong một khoảng thời gian dài.

Xin lỗi con có nghĩa là bạn nhận hoàn toàn trách nhiệm về những lỗi lầm của mình. Khi xin lỗi, bạn đang muốn nói với con rằng bạn không phải là người hoàn hảo, nhưng bạn muốn con biết rằng bạn là người có lòng can đảm khi dám nhận lỗi với con.

Rất nhiều bậc cha mẹ không muốn xin lỗi con vì họ sợ con sẽ không tôn trọng mình. Họ nghĩ mình cần phải

312 « **QUYẾT TÂM - THÀNH CÔNG SẼ TỚI**

là một tấm gương tốt cho con, họ sợ xin lỗi sẽ giảm đi ảnh hưởng đối với con.

Tuy nhiên, làm như vậy chính họ đã hạ thấp ảnh hưởng trước con. Hãy làm theo điều ngược lại. Khi xin lỗi con, bạn khiến con trẻ thêm yêu và kính trọng bạn, và chắc chắn trong tương lai con bạn sẽ gần gũi hơn với bạn. Khi phạm sai lầm mà không chịu xin lỗi, bạn sẽ làm cho con thấy tức giận và tự ái. Bạn đã hạ thấp giá trị của mình trong mắt đứa trẻ.

Khi nhận lỗi với con, bạn vừa trút được gánh nặng về lỗi lầm vừa giúp con không cảm thấy đau lòng và tức giận với những lời mắng mỏ gay gắt trước đó. Bằng cách nhận lỗi, bạn làm cho con thấy nhẹ nhõm. Bạn chỉ cần nói những lời như: “Me xin lỗi con”, bạn sẽ thấy ngay kết quả và chắc chắn bạn sẽ rất ngạc nhiên.

Rất nhiều cha mẹ sau khi xin lỗi con đã thấy con họ thay đổi ngay thái độ chỉ sau một đêm.

Những đứa trẻ cứ giữ mãi sự tức giận và tự ái, xa cách, lạnh nhạt với cha mẹ trong nhiều năm đã thay đổi suy nghĩ sau khi cha mẹ chúng có can đảm nói xin lỗi và thừa nhận sai lầm.

Khi bạn xin lỗi và hứa sẽ không tái phạm sai lầm, hãy cho phép con bạn nhắc nhở khi bạn mắc sai lầm. Bất cứ khi nào bạn quên lời hứa, tức giận với con, hãy dừng lại và nói: “Cha xin lỗi”.

Trẻ con thay đổi tình cảm rất nhanh. Chúng cần tình

yêu và sự tôn trọng của cha mẹ nên sẽ luôn bỏ qua và nhanh chóng quên đi tất cả.

Khi xin lỗi và nói với con rằng bạn rất hối hận, bạn đã tạo cho con lòng can đảm để chúng nhận lỗi khi mắc lỗi. Khi bạn chứng tỏ là bạn có đủ can đảm và nghị lực để nhận lỗi, bạn đã nêu một tấm gương tốt về lòng can đảm dám nhận lỗi, con bạn sẽ nhận ra rằng, chúng không cần lúc nào cũng phải hoàn hảo để nhận được tình yêu thương của cha mẹ. Chúng vẫn được yêu thương và coi trọng khi là chính bản thân chúng.

Mối quan hệ lâu bền nhất trong cuộc đời của mỗi người chính là giữa cha mẹ với con cái. Mối quan hệ này sẽ kéo dài suốt cuộc đời bạn, nếu bạn dành cho con cái tình yêu thương, sự kiên nhẫn và chia sẻ thì bạn sẽ nhận được những phần thưởng xứng đáng.

KẾT LUẬN NHANH

Trước tiên, bốn phận của cha mẹ là nuôi dạy con cái sao cho đứa trẻ trưởng thành với lòng tự trọng và tự tin cao. Điều này sẽ mang lại cho chúng một cuộc sống hạnh phúc và thành đạt sau này.

Thứ hai, con cái cần tình yêu thương vô điều kiện, sự chấp nhận và tán thành của cha mẹ, đây là chìa khóa giúp chúng trưởng thành khỏe mạnh. Nếu bạn không dành cho chúng tất cả những tình cảm này, con bạn sẽ tìm kiếm chúng trong suốt cuộc đời.

314 « **QUYẾT TÂM - THÀNH CÔNG SẼ TỚI**

Thứ ba, bằng lời nói lẫn hành động, hãy thường xuyên để con biết rằng bạn rất yêu chúng. Hãy nhìn chúng một cách âu yếm, ôm hôn hay quan tâm đến chúng. Dành nhiều thời gian ở bên con, đưa con đi dạo, đi xem phim, đi du lịch hay đi ăn. Chẳng có gì thể hiện là bạn yêu con nhiều hơn việc bạn dành thời gian ở bên chúng.

Thứ tư, hãy tạo cho con một môi trường phấn đấu bằng cách tham gia vào việc dạy kiến thức cho con và giúp con làm bài tập về nhà. Luôn tin rằng con bạn sẽ làm tốt, nói với con rằng bạn rất tin tưởng vào khả năng của chúng. Đánh giá cao suy nghĩ của chúng và khuyến khích chúng tham gia đóng góp ý kiến về những vấn đề trong gia đình. Hãy tỏ ra tôn trọng con cái, chúng sẽ tôn trọng bản thân mình.

Thứ năm, hãy nhớ rằng bạn là tấm gương sáng của con cái, con bạn dù vô tình hay cố ý sẽ luôn cố gắng để giống bạn trong suốt cuộc sống của chúng, chúng cũng sẽ đối xử với mọi người theo cách bạn đối xử với chúng. Nếu bạn đối xử với con cái bằng lòng bao dung, sự kiên nhẫn, tình yêu thương, tôn trọng và tán thành, đứa trẻ sẽ lớn lên và trở thành một người biết nhận thức và có đầy đủ những phẩm chất này.

BÀI TẬP HÀNH ĐỘNG

Hãy hỏi bản thân xem liệu con bạn sẽ trở thành người như thế nào. Thử đặt bản thân vào vị trí của con cái, sau đó đánh giá lại mình. Bạn có ưu điểm và khuyết điểm gì?

Bạn đã làm và chưa làm được gì? Điều gì bạn làm khiến con bạn lớn lên với lòng tự trọng thấp hơn bạn mong muốn? Bạn có thể làm gì từ bây giờ để cải thiện tình hình và trở thành những bậc cha mẹ yêu thương con cái?

Hãy hỏi con bạn xem bạn có thể làm gì tốt hơn cho con? Lắng nghe câu trả lời của con cái. Đừng cắt ngang, giải thích hay biện hộ. Hãy hỏi con bằng những câu hỏi như: “Con muốn nói gì? hay “Hãy lấy ví dụ cho mẹ xem” để hiểu rõ ý của con.



downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

CHƯƠNG 13

HIỂU ĐƯỢC SỨC MẠNH CỦA TÌNH YÊU THƯƠNG

Tôi thường hỏi mọi người rằng, trong cuộc sống của họ điều gì là quan trọng nhất? Tôi tin chắc bạn có thể nhận xét mức độ trưởng thành trong suy nghĩ của một người dựa vào câu trả lời của người đó. Theo tôi, câu trả lời duy nhất đúng là tình yêu. Tôi cũng đã đặt câu hỏi này với những vị giám đốc, chính trị gia, giáo sư và rất nhiều người thuộc các nghề nghiệp khác nhau, và tôi đã thấy, tất cả những người dù là nam hay nữ, thực tế hay lãng mạn đều trả lời thật lòng rằng, họ tin tình yêu quan trọng hơn mọi thứ khác.

MỌI THỨ ĐỀU PHỤ THUỘC VÀO TÌNH YÊU

Bạn đã đạt được sự bình an trong tâm hồn ở mức độ yêu bản thân và mọi người. Bạn đã phát triển tình cảm và suy nghĩ trải qua những cảm xúc như: yêu bản thân,

tự chấp nhận, yêu và chấp nhận người khác. Bạn đã trải qua những mối quan hệ tình cảm đến mức bạn biết yêu bản thân và yêu cả người kia. Trong nhiều trường hợp, tình yêu là nguyên nhân giúp bạn có được những thành công trong sự nghiệp. Bằng chứng là tất cả những người trở thành triệu phú đều làm những điều họ thích. Khi tình cảm đạt đến mức độ yêu bản thân và những việc mình đang làm, bạn sẽ đặt ra những mục tiêu và lý tưởng rất cao, đầy thử thách và đáng giá. Biết cách yêu bản thân, tự ý thức, bạn sẽ dễ dàng có được sự hiểu biết và kiến thức. Cuối cùng, bạn sẽ hình thành những phẩm chất cao nhất, đó là khả năng tự bộc lộ và tự nhận thức một cách chính xác, khi đó bạn sẽ biết yêu, biết chấp nhận bản thân và người khác vô điều kiện.

downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

LIÊN HỆ TÌNH YÊU VỚI CÁC “QUY LUẬT”

Bạn là một người có suy nghĩ và tình cảm. Mọi điều xảy ra đều phụ thuộc vào cách suy nghĩ của bạn. Nếu bạn thay đổi hoặc cải thiện cách nghĩ, cuộc sống của bạn cũng thay đổi. Trong cuốn sách này tôi có đưa ra những quy luật tình cảm có liên quan đến tình yêu và sự phát triển nhân cách. Chúng là một trong những yếu tố quan trọng để bạn đạt được những mục tiêu cao cả.

Theo *quy luật niềm tin* thì bất kỳ điều gì bạn tin hay cảm thấy sẽ trở thành hiện thực. Nếu bạn biết yêu quý

và tôn trọng bản thân, tin là mình có khả năng để hoàn thành những mục tiêu lớn, chắc chắn bạn sẽ làm được hơn thế. Nếu bạn nghi ngờ bản thân hay không tin vào khả năng của mình thì mọi thứ sẽ ngược lại.

Quy luật mong muốn nói rằng, khi bạn mong muốn điều gì, bằng lòng tin, điều đó sẽ trở thành sự thật. Nếu bạn mong muốn những điều tốt đẹp nhất cho bản thân và mọi người, đây là biểu hiện tự nhiên khi bạn yêu thương ai đó, bạn sẽ không bao giờ thất vọng.

Quy luật hấp dẫn cho biết trong cuộc sống bạn có khả năng thu hút những người có cùng suy nghĩ với bạn. Khi bạn nghĩ những điều tốt đẹp và thiện cảm về bản thân và người khác, bạn sẽ thu hút những người có suy nghĩ tương tự. Họ sẽ làm cuộc sống của bạn vui hơn, hạnh phúc hơn, bạn cũng sẽ làm tốt công việc và cảm thấy hài lòng với cuộc sống.

Theo *quy luật tương xứng*, thế giới xung quanh bạn chính là sự phản ánh thế giới nội tâm của bạn. Nếu bạn là người tốt, hiền lành và dễ mến thì các mối quan hệ tốt đẹp, sự thành công trong công việc, sức khỏe, hạnh phúc và tiền bạc luôn đến với bạn.

Quy luật tập trung cho rằng, nếu bạn chú ý vào điều gì, nếu bạn luôn suy nghĩ cho bản thân và người khác, bạn sẽ xây dựng được nhiều mối quan hệ hơn trong cuộc sống.

Theo *quy luật thay thế*, bạn có thể thay những suy nghĩ tiêu cực bằng những suy nghĩ tích cực. Khi bạn muốn suy nghĩ về một điều gì đó, tập trung ý nghĩ cho tình yêu, sự kiên nhẫn, khoan dung và tha thứ, bạn sẽ tránh được

những ý nghĩ tiêu cực có ảnh hưởng đến tình cảm, sức khỏe của bạn, đồng thời làm cho các mối quan hệ của bạn xấu đi.

Tình yêu dạy chúng ta không nên chống đối. Kinh thánh đã dạy rằng: “Quan tòa không phải là người không bị xét xử” và “Hãy cầu nguyện cho ai luôn tỏ ra hằn học với bạn”. Khi bạn phản ứng lại sự tức giận và thù ghét bằng tình yêu thương và lòng nhân hậu, bạn không chỉ giữ được sự hòa hợp trong suy nghĩ của mình mà còn duy trì được quan điểm tình cảm đúng đắn và giúp đỡ những người khác.

Chẳng có gì đáng ngạc nhiên hơn khi một người đối xử với người khác bằng sự ganh ghét và thù hận lại được người đó đối xử lại bằng lòng tốt và sự dịu dàng. Điều đó giúp anh/cô ta ngừng cách cư xử tiêu cực và trở nên tốt hơn.

Theo *quy luật hoạt động có ý thức*, bất kỳ suy nghĩ, kế hoạch, mục đích, ý kiến nào được bạn suy nghĩ cẩn thận và tỉnh táo sẽ trở thành sự thật nhờ vào sự tập trung và ý thức của bạn. Bạn có thể có cuộc sống thú vị, hạnh phúc, có quan hệ tình cảm tốt với mọi người, điều này là nhờ bạn đã dành rất nhiều thời gian để suy nghĩ về những điều bản thân thực sự mong muốn và gạt bỏ những ý nghĩ tiêu cực.

TÌNH YÊU LÀ LỜI GIẢI ĐÁP

Tình yêu luôn là lời giải đáp. Thiếu tình yêu hay không muốn chia sẻ tình yêu xuất phát từ những vấn đề về tính cách và cách cư xử. Tình yêu không chỉ là câu trả lời mà còn là giải pháp cho các vấn đề khác trong cuộc sống.

TÌNH YÊU ĐẨY LÙI NỖI SỢ HÃI

Không có gì đáng sợ nếu có tình yêu. Khi không còn sợ hãi, bạn sẽ hoàn toàn tự tin và thế giới mở ra trước mắt bạn. Chính tình yêu đã đẩy lùi sự sợ hãi, thậm chí làm cho nó biến mất trong cuộc sống của bạn.

HÃY BẮT ĐẦU BẰNG CÁCH YÊU BẢN THÂN

Cơ sở để hình thành một nhân cách tốt là lòng tự trọng và tự tin. Mọi điều bạn làm để phát triển lòng tự trọng sẽ góp phần làm cho cuộc sống của bạn hạnh phúc. Cho dù ở điểm khởi đầu, lòng tự trọng của bạn không cao nhưng bạn có thể nâng cao lòng tự trọng.

Bạn có thể nói chuyện với bản thân mọi lúc, bạn có thể tưởng tượng mình là một mẫu người nào đó mà bạn muốn trở thành. Bạn luôn nghĩ đến hy vọng và thành công. Bạn có thể kết bạn với những người hạnh phúc, lạc quan và có mục tiêu. Bạn có thể tự tổ chức cuộc sống để luôn củng cố những suy nghĩ tích cực về bản thân.

Càng yêu bản thân, bạn càng quý mến người khác. Tình cảm bạn dành cho người khác cũng tỉ lệ thuận với tình cảm bạn dành cho bản thân.

Theo quy luật tác động qua lại, tình cảm thúc đẩy hành động và ngược lại, hành động làm nảy sinh tình cảm. Nếu làm và nói những điều thể hiện rằng bạn rất

yêu bản thân thì chỉ một thời gian ngắn sau đó bạn sẽ cảm thấy rất lạc quan và yêu quý bản thân. Nếu bạn nói và làm những điều hướng đến mục đích mong muốn thì chẳng bao lâu bạn sẽ có kết quả. Tình yêu chính là chất xúc tác, là động lực của bản thân trong mọi tình huống.

Thước đo duy nhất của niềm tin chính là những hành động của bạn. Bạn có thể làm nhiều việc để xây dựng lòng tự trọng và tự tôn.

NHỮNG NHÂN TỐ QUAN TRỌNG GIÚP BẠN ĐẠT ĐƯỢC THÀNH CÔNG

Đầu tiên bạn phải chấp nhận bản thân một cách vô điều kiện cho dù bạn đã mắc sai lầm gì trong quá khứ. Bạn có thể dành thời gian để ôn lại hoặc tán thưởng những thành tích của bản thân. Bạn cũng có thể nhấn mạnh những ưu điểm và bỏ qua một số nhược điểm mà theo bạn, điều đó làm cho bạn không được xuất sắc như một số người khác. Cơ sở của lòng tự trọng là sự tự chấp nhận.

Thứ hai, bạn có thể xây dựng lòng tự trọng và coi trọng bản thân bằng cách chịu trách nhiệm hoàn toàn với cuộc sống và những hành động bạn gây ra. Thái độ tự chịu trách nhiệm là cơ sở của việc xây dựng nhân cách.

Thứ ba, bạn có thể đặt ra một mục tiêu lớn đối với bản thân. Điều này cũng giúp bạn phát triển lòng tự trọng, thúc đẩy khả năng tự nhận thức của bạn. Chỉ có người nào biết yêu và tin tưởng bản thân mới có thể đặt

ra những mục tiêu đúng đắn ngay từ khi mới bắt đầu. Việc đặt ra mục tiêu thậm chí còn giúp bạn thêm yêu và tin tưởng vào bản thân. Khi tự vạch ra mục tiêu hành động, bạn đến gần hơn mục tiêu đã định. Đó là biểu hiện của thái độ tự chịu trách nhiệm của bạn, là chìa khóa giúp bạn kiểm soát cuộc sống và yêu mến bản thân.

Điều thứ tư để xây dựng lòng tự trọng là quan tâm đến sức khỏe của bản thân. Khi bạn đối xử tốt với bản thân, bạn cũng đối xử tốt với người khác.

Thứ năm, cách này rất đơn giản, bạn chỉ cần nhắc đi nhắc lại: “Tôi yêu bản thân tôi” 50 đến 100 lần/ ngày cho đến khi thấm nhuần thông điệp này trong tâm trí. Bạn sẽ thấy sự thay đổi trong cử chỉ, thái độ biểu hiện, ngôn từ của bạn cũng sẽ cải thiện. Bạn sẽ thấy lạc quan, hăng hái đối với mọi việc. Bạn luôn thấy bản thân tốt đẹp.

BA CÁCH YÊU

Người Hy Lạp cổ đã chia tình yêu thành ba loại khác nhau. Loại tình yêu đầu tiên gọi là Eros, loại này là tự yêu. Hầu như không có ai tránh được loại này, mọi người luôn có những suy nghĩ riêng khi yêu. Nguyên nhân chính dẫn đến thất bại và bất hạnh là lòng tự trọng thấp. Do lòng tự trọng thấp nên một số người chỉ quan tâm đến bản thân mình mà không để ý đến cảm giác của người khác. Tình yêu của họ thuộc loại Eros.

Loại tình yêu thứ hai là Pilia. Loại này đề cập đến

tình yêu của người khác. Khi ai đó biết yêu bản thân, khuynh hướng tự nhiên là sẽ dành tình yêu và sự quan tâm cho người khác. Đây là những biểu hiện thường thấy ở một người khỏe mạnh và hạnh phúc.

Loại thứ ba và cũng là loại cao nhất trong tình yêu theo những người Hy Lạp cổ đại là Charis. Từ Charis bắt nguồn từ “charismatic”, có nghĩa là “có sức quyến rũ”. Charis là tình yêu dành cho mọi người, mọi vật, đó cũng là loại hiếm nhất trong tình yêu. Rất ít người đạt tới mức độ tình cảm này. Trong truyền thuyết có rất nhiều vị thần (cả nam giới lẫn phụ nữ) như chúa Jesus, Phật và thánh Francis của Assisi. Đó là những người có khả năng dành tình yêu cho tất cả chúng sinh, trong lịch sử họ có ảnh hưởng lớn hơn rất nhiều so với các vị vua chúa.

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

TÌNH YÊU THAY ĐỔI THẾ GIỚI

Chúa Jesus được biết đến như “tông đồ của tình yêu thương”. Những người theo đạo Thiên Chúa coi Chúa Jesus là một người hoàn hảo, một người dành tình yêu vô điều kiện cho tất cả các con chiên, ngay cả khi người lâm vào hoàn cảnh khó khăn và đau đớn nhất. Đó là mẫu tình yêu lý tưởng và hoàn hảo mà suốt cuộc đời ai cũng muốn hướng tới.

Hoàng tử Siddhartha, Gautama Buddha, người sáng lập ra đạo Phật vào thế kỷ thứ 6 trước công nguyên cũng là một hình ảnh mẫu mực đối với hàng triệu người bởi

người đã dành tình yêu cho vạn vật, chỉ cho mọi người cách vượt qua nỗi sợ hãi và tìm được hạnh phúc.

Thánh Francis của Assisi được mọi người biết đến là người có tình yêu vô bờ bến với chim muông, thú vật, các loài hoa và thậm chí cả những con vật xấu xa và nhỏ bé như một và rệp. Chính tình yêu vô điều kiện của người dành cho vạn vật đã đưa người trở thành một mẫu người lý tưởng, một vị anh hùng của hàng triệu người.

Tiến sĩ Albert Schareizer của châu Phi là người tôi đã gặp và cùng làm việc vào năm 1965 được công nhận là người có lòng nhân hậu nhất thế kỷ 20. Triết lý của ông là “sống vì cuộc sống”. Ông đã sống theo triết lý này, hy sinh vì cuộc sống của những người dân châu Phi.

Đến thời của chúng ta, mẹ Teresa của Calcutta đã trở thành người được kính trọng nhất trên thế giới. Bà có ảnh hưởng rất sâu rộng tới tình cảm và suy nghĩ của hàng triệu người bởi tình yêu thương vô điều kiện bà dành cho những người nghèo khổ ở Calcutta, Ấn Độ. Một lần người ta hỏi bà, lý do bà cảm thấy hạnh phúc khi giúp đỡ người bất hạnh là gì, bà trả lời: “Tôi tin vào những lời khuyên trong cuốn sách của Mathew”.

YÊU LÀ MỘT ĐỘNG TỪ CHỈ HÀNH ĐỘNG

Yêu là một động từ chỉ hành động. Yêu không phải chỉ là cảm giác của bạn, đó là những việc bạn làm. Trên

thực tế, theo quy luật đối nghịch, khi bạn bắt đầu yêu thương ai đó, tình cảm bạn dành cho người đó sẽ trở nên sâu sắc và mãnh liệt hơn. Những hành động thể hiện tình yêu và lòng tốt sẽ tạo ra cảm xúc yêu thương.

Vì bạn có thể khiến bản thân yêu ai đó, bạn cũng có thể khiến mình lại yêu ngay cả khi tình yêu đó đã mất.

Tiếng Hy Lạp cổ có một từ để chỉ hành động này, đó là “Praxis”, có nghĩa là, khi bạn thực hiện những hành động xuất phát từ cảm xúc của mình, điều đó sẽ mang lại cho bạn chính những cảm xúc đó.

Bạn có thể duy trì tình yêu bằng cách đối xử với người mình yêu giống như khi bạn đang theo đuổi người ấy hoặc khi tình yêu bạn dành cho người ấy mãnh liệt nhất. Nếu tiếp tục cư xử như thế, bạn sẽ duy trì được tình cảm và hai người sẽ càng gần gũi hơn. Ngược lại, nếu một trong hai người quên và bắt đầu cho rằng tình yêu của hai người là điều hiển nhiên, và không làm gì để giữ gìn tình yêu, tình yêu sẽ dần nhạt phai và xuất hiện nhiều vấn đề tình cảm giữa hai người.

CHÌA KHOÁ CỦA HẠNH PHÚC

Người hạnh phúc nhất là người luôn tìm cách biểu hiện tình yêu, lòng tốt và yêu thương hướng về những người xung quanh. Họ không chỉ là người được mọi người yêu và tôn trọng nhất mà còn là người khoẻ mạnh và hạnh phúc nhất.

NHÂN VÀ QUẢ

Tình yêu chỉ nảy nở khi có sự chia sẻ. Càng chia sẻ bạn càng có được nhiều tình yêu. Ngược lại, càng ít bộc lộ tình cảm, bạn càng nhận được ít tình yêu. Để tránh cảm giác lo sợ, nghi ngờ, thiếu tự tin, bạn cần có người giúp đỡ, một người bạn có thể yêu thương, chia sẻ. Cách tốt nhất là bạn hãy tìm ai đó giúp bạn thấy hạnh phúc.

Phần lớn mọi người làm như vậy. Khi buồn và đau khổ, họ tìm ai đó giúp họ thấy vui vẻ, một người yêu họ và giúp họ vượt qua vấn đề. Tuy nhiên, tình yêu lại được thể hiện bằng hành động. Tình yêu là những hành động tích cực, chứa đựng yêu thương của mọi người dành cho nhau. Nếu biết cách thể hiện tình yêu, bạn sẽ dễ dàng lấy lại tình yêu và thậm chí luôn sống vì nó. Bạn điều chỉnh tình cảm bằng cách trao nó cho người khác. Hãy là người hào phóng.

Chẳng có gì quan trọng hơn tình yêu. Bạn có thể cải thiện cuộc sống của mình bằng cách thể hiện tình yêu và lòng tốt với những người xung quanh.

BI QUAN LÀ TRỞ LỰC

Trở lực lớn nhất đối với việc biểu lộ tình yêu là những tình cảm tiêu cực, đặc biệt là nỗi sợ hãi, tức giận, tội lỗi và tự ái. Mọi người luôn cảm thấy e ngại hoặc khó chịu với người đã làm họ tổn thương, đau khổ. Rất nhiều người vẫn

cảm thấy tức giận, tự ái với cha mẹ sau 40 đến 50 năm và thậm chí đến lúc chết. Hoàn toàn bình thường khi có người vẫn tức giận và tự ái với người yêu cũ hay vợ/chồng cũ. Công việc gặp trắc trở cũng sẽ làm nảy sinh những tiêu cực trong suy nghĩ của bạn. Nếu một người gặp khó khăn trong cuộc sống và nghĩ về những điều bi quan thì cho dù sự việc xảy ra đã nhiều năm, anh/cô ta vẫn luôn duy trì cách nghĩ đó.

HÃY ĐỂ TÂM TRÍ THOẢI MÁI

Bạn có thể đẩy lùi hay loại bỏ những suy nghĩ tiêu cực tồn tại trong thời gian dài bằng một hành động cương quyết là tha thứ cho những lỗi lầm ai đó đã gây ra cho bạn.

Tha thứ là cánh cửa mở ra tình yêu và hạnh phúc. Việc bạn tha thứ và quên đi lỗi lầm của người khác thể hiện lòng can đảm và nhân cách hoàn thiện của bạn.

Rất nhiều người giữ mãi sự tự ái vì họ đã phải chịu một sự tổn thương sâu sắc đến mức không thể tha thứ cho điều đó. Đôi khi có những người luôn sống trong sự tức tối và chịu đựng. Họ rất ít khi nói chuyện với mọi người, luôn giữ thái độ khó chịu xa lánh. Những suy nghĩ tiêu cực bị kìm nén trong lòng sớm hay muộn cũng sẽ phá vỡ những mối quan hệ mới của họ. Biện pháp duy nhất để thay đổi tình trạng này là hãy tha thứ và quên đi nỗi đau đó.

Tha thứ là một cách cư xử hoàn toàn ích kỷ. Điều

này nghe có vẻ ngạc nhiên nhưng sự thật là, bạn làm điều đó để bản thân thấy thoải mái.

THAY ĐỔI BẢN THÂN

Bạn không thể thay đổi thế giới, nhưng bạn có thể trở thành một mẫu người mà bạn khâm phục và ngưỡng mộ. Bạn có thể kiểm soát và đặt ra quy định với bản thân trong cách cư xử với ai đó. Bạn có thể làm những điều thân ái, tốt bụng với một ai đó chứ không phải là những điều làm tổn thương họ.

Bạn có thể sử dụng phương pháp kiểm soát nhận thức để luôn giữ bình tĩnh và lạc quan bằng cách nghĩ những điều tốt đẹp và nhân hậu về người khác. Bạn có thể làm cơn giận tan biến bằng cách nhân ái với người đã làm bạn tức giận. Đừng nghĩ đến việc anh ta đã làm bạn đau lòng ra sao. Có thể kìm nén những cảm xúc tiêu cực, giữ bình tĩnh và để đầu óc tỉnh táo tức là bạn đang trên con đường trở thành người hoàn thiện.

MỤC ĐÍCH SỐNG

Những điều bạn biết về ý nghĩa và mục đích sống sẽ giúp bạn nhận biết tầm quan trọng của tình yêu. Khi bạn yêu và tôn trọng bản thân, bạn có thể yêu người khác. Mỗi khi thể hiện tình yêu và lòng tốt với người khác, bạn sẽ thêm yêu quý bản thân. Hai hành động này có liên quan đến nhau, thúc đẩy lẫn nhau, là động lực của nhau.

Khi yêu ai đó, bạn thấy cuộc sống có ý nghĩa hơn rất nhiều. Mỗi khi thể hiện tình yêu với người khác, bạn đang làm cho cuộc sống của người đó phong phú và tốt đẹp hơn.

Muốn thành công và hạnh phúc trong mọi quyết định, mọi lĩnh vực cuộc sống, bạn phải nắm lấy từng dịp, từng cơ hội để học cách yêu và thể hiện tình yêu. Những hành động biểu hiện tình yêu và lòng tốt phải là bản chất của bạn, là thói quen và tính cách của bạn.

Vài năm trước tôi gặp một phụ nữ đáng yêu, bà đã kể cho tôi một câu chuyện rất hay. Bà được sinh ra trong một gia đình hạnh phúc, cha mẹ bà luôn dạy các con phải biết yêu thương mọi người cho dù họ có thái độ như thế nào và nhắc nhở con rằng điều đó vô cùng quan trọng.

Khi mẹ bà qua đời, các anh chị em của bà quyết định chia tài sản của cha mẹ để lại. Lúc đó bà là vợ một thương gia rất giàu có, bà không cần tiền bạc, gia tài. Bà chỉ muốn một thứ duy nhất, đó là một câu nói lúc nào cũng được treo trên lò sưởi phòng khách trong suốt thời thơ ấu của bà. Cha mẹ bà thường chỉ vào nó khi có ai đó trong gia đình gặp khó khăn và bà luôn nhớ tới lời khuyên trên trong suốt cuộc đời. Đó là:

Mọi thứ sẽ qua đi

Chỉ tình yêu là vĩnh cửu.

Nếu bạn tin vào một chân lý sống nào đó, được đúc kết bởi những người vĩ đại và sáng suốt của mọi thời đại, bạn sẽ không bao giờ tái phạm sai lầm.

Khi bạn hồi tưởng lại những giây phút hạnh phúc

330 ❧ **QUYẾT TÂM - THÀNH CÔNG SẼ TỚI**

trong cuộc đời, bạn sẽ thấy kỷ niệm của những người bạn yêu và yêu bạn là tài sản quý giá nhất.

Những sai lầm nghiêm trọng nhất hay sự hối hận sâu sắc đều có liên quan liên quan đến tình yêu.

Tình yêu là điểm khởi đầu và cũng là điểm kết thúc. Mục đích cuối cùng của bạn là trở thành một người biết yêu và được yêu. Cuộc sống là quá trình học cách quan tâm, là sự ưu tiên và chọn lựa. Bạn tạo ra cuộc sống bằng cách ưu tiên, lựa chọn những điều bạn muốn làm, dành nhiều sự quan tâm cho nó. Bạn làm như vậy để được sống vui vẻ, điều này chỉ trở thành hiện thực khi bạn biết yêu thương, chia sẻ và tha thứ.

*Mọi thứ sẽ qua đi
Chỉ tình yêu là vĩnh cửu.*

Điều tuyệt vời nhất mà tình yêu mang lại là cuộc sống hạnh phúc nếu bạn biết yêu và được yêu. Bạn có quyền chọn lựa, quyết định nằm trong tay bạn. Điều đó là hiển nhiên.

Chúc bạn may mắn. Chúc bạn thành công và hạnh phúc. Và trên tất cả, chúc bạn có tình yêu.

MỤC LỤC

Lời giới thiệu	<u>5</u>
CHƯƠNG 1: Hãy làm chủ cuộc đời của bạn	<u>7</u>
CHƯƠNG 2: Bảy quy tắc làm chủ tinh thần	<u>21</u>
CHƯƠNG 3: Chương trình chỉ đạo	<u>44</u>
CHƯƠNG 4: Suy nghĩ chỉ đạo	<u>106</u>
CHƯƠNG 5: Gia tốc cho quá trình biến đổi	<u>124</u>
CHƯƠNG 6: Bí quyết làm chủ	<u>147</u>
CHƯƠNG 7: Năng lực chủ đạo	185
CHƯƠNG 8: Quyết định chủ chốt	<u>206</u>
CHƯƠNG 9: Mục tiêu cơ bản	<u>225</u>
CHƯƠNG 10: Tạo dựng những mối quan hệ tốt	249
CHƯƠNG 11: Các mối quan hệ cá nhân	<u>273</u>
CHƯƠNG 12: Nắm được nghệ thuật làm cha mẹ	<u>295</u>
CHƯƠNG 13: Hiểu được sức mạnh của tình yêu thương	<u>316</u>

NHÀ XUẤT TỪ ĐIỂN BÁCH KHOA

109 QUÁN THÁNH - BA ĐÌNH - HÀ NỘI *TEL: 04.37339279

QUYẾT TÂM THÀNH CÔNG SẼ TỎI

- Chịu trách nhiệm xuất bản:

TS. TRỊNH TẤT ĐẠT

- Tác giả
OG MANDINO

- Biên tập:
NGUYỄN QUỐC KHÁNH

- Thiết kế bìa:
XUÂN LÂM

- Trình bày:
THU HÀ

- Sửa bản in:
KIỀU OANH



downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Liên kết xuất bản + Phát hành tại:

CÔNG TY VĂN HÓA HƯƠNG THỦY

NHÀ SÁCH HƯƠNG THỦY

Số nhà 73 ngõ Giếng, Phố Đông Các, Phường Ô Chợ Dừa,

Quận Đống Đa, Thành Phố Hà Nội

ĐT: 04. 38569432 - Fax: 04.38569433

In 2.000 cuốn, khổ 14,5x20,5cm tại công ty cổ phần in Trần Hưng

Giấy phép xuất bản số 775 - 2010/CXB/1 - 36/TĐBK

In xong nộp lưu chiểu năm 2011