

JIM CANTERUCCI

PERSONAL BRILLIANCE

Mastering the EVERYDAY HABITS
that Create a Lifetime of SUCCESS

TỎA SÁNG & THÀNH CÔNG

Làm chủ những thói quen hàng ngày
để thành công trong cuộc sống



NHÀ XUẤT BẢN THỜI ĐẠI



downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online





downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online



"Tìm kiếm những cách thức mới và hiệu quả hơn để tiếp cận với đời sống riêng và nghề nghiệp của bạn là rất quan trọng trong thế giới ganh đua ngày nay. Cuốn sách sẽ giúp bạn khai phá tiến trình này, và mang lại những thành công cho cuộc sống của bạn".

- **John Patrick Dolan**, Chủ tịch HĐQT của Law Talk.



"Quyển sách này sẽ cung cấp cho bạn cái nhìn thấu suốt, dù bạn đang làm việc trong lĩnh vực nào, trong hoạt động xã hội hay đời tư. Điều quan trọng là nhận ra những năng khiếu bẩm sinh của bạn, và tận dụng chúng để đạt đến thành công".

downloadsachmienphi.com

Chủ tịch HĐQT Công ty Diamond Innovations.
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

- **Tanya Fratto**,



"Công thức thành công của Jim Canterucci, mặc dù đơn giản nhưng chứa đựng những bí quyết, có thể áp dụng cho mọi người trên mọi nẻo đường đời".

- **Don Hutson**, Chủ tịch HĐQT của U.S Learning;
và tác giả cuốn "Contented Achiever".



"Cuốn sách của Jim Canterucci đã hỗ trợ các cá nhân và các tổ chức khơi mở tiềm năng đầy đủ của mình và kết quả đạt được ấn tượng. Điểm đặc sắc của cuốn sách này là

tính hệ thống. Chính đặc điểm ấy khiến nó trở thành một công cụ hữu hiệu giúp biến tài năng của bạn thành một phần tự nhiên trong mọi hoạt động, tạo nên kết quả mỹ mãn trong đời tư và công việc”.

- **Steve Wilson**, tác giả cuốn Good-Hearted Living.



“Cuốn sách của Jim Canterucci thật tuyệt vời ! Nó tạo cơ hội cho bạn khai thác những tiềm năng còn ẩn giấu của mình trong mọi lĩnh vực; dù là công việc hay vui chơi”.

- **Mariah Burton Nelson**, vận động viên và tác giả cuốn "The Unburdened Heart: Five Keys to Forgiveness and Freedom".



downloadsachmienphi.com

“Trong quyển sách này, Canterucci đã biến những dữ kiện mới mẻ thành một qui trình đơn giản mà ai cũng có thể thực hiện. Nếu cơ hội lựa chọn, tăng thu nhập, và tạo ảnh hưởng là điều quan trọng đối với bạn, hãy mua quyển sách này ngay hôm nay”.

- **Ken Peters**, tổng giám đốc khu vực Bắc Mỹ của công ty METTLER TOLEDO.



“Một quyển sách hết sức thú vị! Tôi thấy mình phần khích ngay lập tức và hăng hái áp dụng những nguyên tắc được đề nghị trong quyển sách này vào cuộc sống của tôi”.

- **Lee Glickstein**, tác giả cuốn "Be Heard Now".



LỜI GIỚI THIỆU

Jim Canterucci là một nhà cách tân, một lãnh đạo tài năng, và một người dẫn đường thông tuệ. Trong quyển sách này, ông phân tích kỹ lưỡng bốn chất xúc tác cần thiết làm bật sáng tài năng của bạn (nhạy cảm, hiếu kỳ, tập trung và sáng tạo) và giúp bạn đánh thức chúng với những trải nghiệm và thấu hiểu. Bạn sẽ gặt hái vô vàn lợi ích từ cuốn sách này qua việc áp dụng những chiến lược thực tiễn cùng những phương pháp đã được chứng minh nhằm khơi dậy tài năng riêng của bạn.

Tôi biết Jim, cả về đời tư lẫn sự nghiệp của ông trong nhiều năm qua. Tôi luôn khâm phục tài truyền đạt những tư tưởng vững chắc, nhưng phức tạp thành những điều cụ thể dễ hiểu, để ai cũng có thể sử dụng chúng với mục đích tối đa hóa mức độ thành công của mình. Quyển sách này là một thí dụ điển hình.

Thành công đến từ một chiến lược đúng đắn. Ngay cả những tư tưởng vĩ đại nhất cũng phải gắn kết với một kế hoạch hành động khả thi. Những thông tin mà Jim chia sẻ được diễn đạt cùng với những bài tập thích

hợp, một bảng đánh giá cá nhân, và những quan niệm đúng đắn – tất cả tạo thành một chỉ dẫn giúp bạn có thể khởi sự ngay lập tức.

Điều tôi đánh giá cao về quyển sách này và công việc của Jim là sự cân xứng đặc sắc giữa kiến thức và kỹ năng, giữa kinh nghiệm và khôn ngoan, thành công và ý nghĩa. Ông khẳng định rằng chúng ta phải làm cho bản thân mình trở nên khác biệt, nếu chúng ta muốn tồn tại và phát triển trong một thế giới ngày càng gia tăng sự cạnh tranh. Dù bạn là một doanh nhân hay một người nội trợ, bạn cũng vẫn thu được nhiều lợi ích từ sự đúc kết phong phú những tư tưởng đã được thử nghiệm trong cuốn sách này, những bài tập thú vị, và những minh họa hấp dẫn. Ông dẫn ra nhiều tấm gương sáng trong lịch sử loài người, nhưng cũng thừa nhận rằng, chính tiến trình của sự đổi mới – cách chúng ta nghĩ và sống – mới thực sự bảo đảm lợi ích lớn nhất cho cuộc đời.

Hãy đọc sách này với lòng ham muốn học hỏi. Hãy áp dụng nó với khát vọng sẽ trở nên xuất sắc. Hãy thực hiện nó vì mục tiêu làm tỏa sáng tài năng của bạn!

Nido R. Qubein

Hiệu trưởng Trường đại học High Point



LỜI NÓI ĐẦU

Dù bạn có thừa nhận hay không thì thế giới ngày nay vẫn là nơi cạnh tranh cam go hơn bao giờ hết. Điều này đúng với những tập đoàn khổng lồ đang tranh giành thị trường, và cũng đúng với các bậc cha mẹ đang lao động để nuôi nấng con cái. Quyển sách này được viết nhằm giúp bạn nâng cao năng lực cá nhân, và làm mới mình trong thế giới hiện nay.

Bạn đã có công cụ trong tay. Vị trí hiện tại của bạn trên con đường phát triển và tăng trưởng không phải là vấn đề. **Tỏa sáng và thành công** sẽ cung cấp phương tiện để bạn sử dụng vào việc leo lái cuộc sống bằng khả năng riêng tốt nhất cũng như cung cấp giải pháp đổi mới và hữu ích cho bất kỳ hoàn cảnh nào. Mặc dù có nhiều câu chuyện về những nhân vật tài năng sáng chói trong thời đại này, chúng tôi vẫn chú trọng vào việc phát huy tài năng trong những sinh hoạt hàng ngày, thí dụ như tạo một tác động tích cực đối với thể hệ trẻ, giải quyết các khó khăn trong công việc, hoặc khẳng định cách nào tốt nhất để làm từ thiện. Cuốn sách này sẽ hỗ trợ bạn bằng nhiều cách dù bạn là nội

trợ, chuyên gia, doanh nhân, sinh viên hay một viên chức ở vị trí trách nhiệm cao nhất.

Bốn chất xúc tác đối với sự tỏa sáng của bạn là khả năng nhận thức, hiếu kỳ, tập trung và sáng tạo. Đây là những năng khiếu thiên bẩm có thể nâng cao bằng cách thực hành và tập luyện. Những chất xúc tác này là nhân tố góp phần vào tài năng cá nhân được nhận định dựa trên cơ sở nhiều năm làm công tác tư vấn và huấn luyện. Các ý tưởng đã được thử nghiệm với nhiều đối tượng. Mỗi chất xúc tác được giới thiệu trong một phần của quyển sách. Mỗi phần đặt cơ sở lý thuyết cho một vấn đề, xác định một số trở ngại có thể xuất hiện, cách thức để vượt qua chúng, và cung cấp hàng loạt chiến lược mới như những đòn bẩy để bạn có thể phát huy tối đa các khả năng thiên bẩm của mình.

Nghiên cứu và Thực hành là hai việc cần thiết giúp bạn tiếp cận cuộc sống một cách kiên định. Bạn có thể dùng một cây bút đánh dấu trong khi đọc sách và một quyển sổ tay ghi chép (phần giải thích này trong chương 2) để nắm vững những ý tưởng tác động đến mình nhiều nhất.

Có rất nhiều bài tập để bạn chọn lựa. Tôi đề nghị bạn hãy thử ít nhất mỗi lần một bài, và lặp lại những bài mang lại cho bạn hiệu quả cao nhất. Bằng cách thực hiện sự tiếp cận này, bạn đang tham dự vào cuộc hành trình đổi mới và có thể nhận ra những cột mốc của hành trình cá nhân qua chuyến đi này.

Nếu bạn là thành viên của một nhóm đang tìm kiếm sự phát triển nhân cách, hãy gửi cho mỗi thành



viên trong nhóm một cuốn sách này, kể cả khách hàng của bạn. Sự đồng bộ và lực đẩy phát sinh từ việc ứng dụng những năng lực riêng như khả năng nhận thức, tính hiếu kỳ, tập trung và sáng tạo như một tổng thể bảo đảm rằng, bạn đạt được những mục tiêu sớm hơn dự đoán rất nhiều.

Hãy khởi sự đi nào. Hãy sử dụng cuốn sách này để mang sự đổi mới không ngừng và hữu ích đến cho tương lai của bạn.

Chúc bạn có một hành trình thú vị!





BẠN ĐANG CÓ CÔNG CỤ TRONG TAY

downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online



Chương 1

HÃY SỐNG VỚI CHÂN DUNG THÀNH CÔNG CỦA BẠN



Thành công trong cuộc sống đặt nền tảng trên sự chú ý đến những việc nhỏ hơn là những gì to tát; đến những việc hàng ngày gần gũi với chúng ta hơn là những thứ xa xôi và không phổ biến.

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

*Nhà lãnh đạo người Mỹ gốc Phi,
Booker T. Washington*

Bạn định nghĩa thành công như thế nào? Có phải đó là sự giàu có về vật chất? Chẳng hạn như nhà to, xe đẹp, công việc tốt, tài chính bảo đảm. Có phải đó là những mối quan hệ gia đình và xã hội: cuộc sống hạnh phúc, con cái chăm ngoan, bạn bè tốt? Có phải đó là sự trưởng thành và phát triển về tâm linh, theo đuổi một tín ngưỡng? Với bạn, thành công nghĩa là gì?

Với tôi, định nghĩa hay nhất của thành công là kết hợp tất cả những lĩnh vực này cũng như các lĩnh vực khác trong đời sống. Phép đo tốt nhất cho sự thành công

là nhận biết số lượng cơ hội lựa chọn sẵn có vào bất cứ lúc nào có thể. Nếu chúng ta nhìn vào hai người, giống hệt nhau về mọi phương diện – cùng công việc, cùng địa vị, cùng có gia đình – người này có thể thành công hơn người kia. Thí dụ, nếu người này yêu thích công việc của mình trong khi người kia chỉ là bắt buộc, vậy ai thành công hơn?

Mỗi tình huống đều có nhiều hơn một sự lựa chọn. Bạn có khả năng thấy hết được những cơ hội này không? Bạn có thể thấy những sắc thái của các cơ hội chọn lựa này không? Có rất ít viễn cảnh, trong đó những câu trả lời đơn giản là trắng hoặc đen. Sự thành công – và các cơ hội tạo ra nó – đều không rõ ràng. Và đó là nơi để tài năng riêng của bạn thể hiện và giúp bạn thành công, bất kể thành công này mang ý nghĩa gì đối với bạn.

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

~ Phát triển tài năng riêng của bạn



Triết lý sống của một người được diễn đạt hay nhất không chỉ bằng ngôn từ; nó được biểu lộ trong việc thực hiện sự chọn lựa. Trong cuộc đua đường dài, ta cố gắng tạo hình cho cuộc sống và bản thân mỗi người. Tiến trình này không bao giờ kết thúc cho tới khi chúng ta qua đời. Và chúng ta phải chịu trách nhiệm hoàn toàn cho những lựa chọn của mình.

Eleanor Roosevelt, phu nhân tổng thống Mỹ.



Quyển sách này không bàn về tính sáng tạo, mặc dù tính sáng tạo là điều kiện tiên quyết đối với tài năng cá nhân. Nó là tiến trình phát sinh một điều mới mẻ. Mỗi người đều sở hữu khả năng sáng tạo bẩm sinh, đây là một kỹ năng. Nó liên quan đến trực giác và bán cầu não phải. Có nhiều công cụ dùng để nâng cao tính sáng tạo, và đầu tư thời gian cho việc phát triển khả năng sáng tạo là bạn đã biết sử dụng tốt thời gian của mình.

Chủ đề cuốn sách này viết về sự đổi mới cá nhân, trong khi tính sáng tạo là tiến trình phát sinh điều mới mẻ, *Sự đổi mới* là sự ứng dụng thực tiễn tính sáng tạo để tạo ảnh hưởng.

Phát triển tài năng riêng của bạn là phát triển những khả năng tự nhiên, tạo ra cho bạn sự đổi mới và một đời sống thành công.

Mặc dù bàn về sự đổi mới trên chũng mực cá nhân mỗi ngày, chúng tôi sẽ nói thêm về một số những cách tân nổi tiếng trong lịch sử. Câu hỏi đặt ra là, liệu chúng ta có thực sự cần đổi mới không? Chúng ta có cần TV, máy in, dây khóa kéo, xe hơi hay điện thoại di động không?

Chúng ta vẫn có thể sống mà không cần những sản phẩm tân kỳ này, nhưng hiển nhiên, chúng ảnh hưởng sâu sắc đến cuộc sống chúng ta. Là một chủng loài đặc biệt, con người có những tài năng đặc thù. Chúng tự có trong bản chất chúng ta. Tài năng đặc thù hiện vẫn ở mức cao, chúng ta không thật cần những kết quả của sự đổi mới mà chỉ cần tiến trình của nó, nhằm giúp chúng ta phát huy toàn bộ bản chất con người của mình.

Không phải tất cả chúng ta sẽ phát minh một thứ gì

đó. Bạn có thể làm việc với khả năng tốt nhất và điều quan trọng là sử dụng những quan niệm này hàng ngày. Tài năng cá nhân không chỉ dành riêng cho nhà khoa học hoặc chuyên viên công nghệ cao hay cho một doanh nhân. Tài năng cá nhân cũng dành cho một người lính hay một công nhân trên dây chuyền sản xuất, một nhân viên kế toán. Những quan niệm này cũng có thể được áp dụng trong đời sống gia đình giữa các thành viên với nhau.

Thí dụ trường hợp một người mẹ bận bịu sắp xếp công việc với những yêu cầu vào phút chót của các con. Một hôm, bà quyết định rèn con cái quản lý giờ giấc bằng một bài giảng về hoạch định thời gian vào mỗi tối Chủ nhật. Vào giờ đó, lũ trẻ phải cho bà biết những kế hoạch chúng sẽ làm trong tuần kế tiếp. Khi đó, nếu chúng xin phép làm việc gì không có trong thời gian biểu hàng tuần, câu trả lời sẽ là “không”, trừ khi việc đó thật sự khẩn cấp. Cho nên sau đó, khi chúng bảo “Con quên nói với mẹ”, bà trả lời ngay “Tuần tới con nhớ lên kế hoạch sớm nhé”, thay vì phải làm những thay đổi cấp bách vào phút chót. Sự sáng suốt đã được áp dụng vào thời gian biểu của bà, đó là tài năng riêng trong hoàn cảnh thực tế của cuộc sống.

~ Những thói quen sẽ tạo ra sự dễ dàng



Là chính mình không phải là giữ gìn cái bạn đã có từ trước, hay hài lòng với cái bạn có hiện tại. Nó là điểm xuất phát.

Sydney J. Harris, nhà văn Anh



Thói quen là điều bạn thường làm mỗi ngày và lặp đi lặp lại đến nỗi trở thành máy móc. Khi làm việc với ai đó, tôi cố tìm hiểu thói quen của người ấy, bởi vì đa số các hoạt động của chúng ta đều đặt trên cơ sở thói quen.

Thói quen liên hệ trực tiếp đến sự thoải mái và tình trạng sức khỏe của chúng ta. Tiến trình thích ứng với môi trường làm phát sinh thói quen. Nhờ thói quen, chúng ta không phải liên tục trải nghiệm hay đối phó với những rủi ro chưa từng biết.

Có những thói quen được hình thành trong những môi trường dường như hết sức lộn xộn. Tôi đi lại nhiều và liên tục mệt mỏi với những cuộc kiểm tra an ninh, hành lý bị trễ, các chuyến bay bị hủy bỏ. Cách duy nhất để chèo chống mọi chuyện một cách bình tĩnh là sử dụng các thói quen nhỏ nhất, chẳng hạn lần nào tôi cũng cất vé máy bay và giấy quá cảnh trong cùng một ngăn hành lý, sắp đặt những vật dụng cần thiết cho 24 giờ bay, và mang theo một đĩa máy tính dự phòng, trong đó chứa dữ liệu cho công việc trong trường hợp hành lý chưa đến nơi. Với tất cả các trường hợp thay đổi, các bước và qui trình càng chủ động, chúng càng có thêm sự linh hoạt và khả năng đối phó với bất kỳ vấn đề gì bất ngờ xảy ra.

Thói quen giúp chúng ta thích ứng với môi trường mình đang sống, và cách chúng ta ứng xử phản ánh rõ nét về nhân cách. Chúng ta biết gì về một người có thói quen không ăn thịt? Về một người có thói quen hút thuốc? Một người có thói quen chạy mỗi ngày 8km?

Thói quen rất khó thay đổi, bởi vì chúng liên quan chặt chẽ với tính đồng bộ của các phản ứng cơ thể. Xin lưu

ý rằng, tôi chưa nói điều gì đến việc “bỏ một thói quen”. Tôi tránh cụm từ đó, bởi vì một thói quen tùy thuộc vào sự lặp lại. Vì vậy, nếu chúng ta thay thế một hành động đã là thói quen trước đó – như hút một điếu thuốc sau khi ăn tối – thay vào hành động khác – chẳng hạn đi dạo một vòng – sự lặp lại không còn và “mã” thói quen hút thuốc giảm một cách đáng kể.

Điều quan trọng để thành công trong việc thay thế những thói quen cũ là bạn phải chắc chắn rằng, những cách hành xử mới thú vị, hiệu quả và ích lợi hơn. Các bài tập trong những chương tới được chuẩn bị để sử dụng như những hoạt động thay thế: Lấp đầy khoảng trống sẵn có với những hoạt động mới, rèn luyện những khả năng khác nhau của bản thân và có thể thay thế những thói quen cũ không có ích cho mục tiêu thành công của bạn.

Về mặt hiệu quả, khi thay thế những thói quen vô ích bằng những thói quen tốt và sáng tạo những thói quen mới thúc đẩy thành công là những cách hiệu quả nhất để phát triển tối đa tài năng riêng của bạn.



Trí tưởng tượng cộng với sự đổi mới bằng thành công thực tiễn.

Denis Waitley.

Đơn giản là chỉ bằng cách đầu tư thời gian vào cuốn sách này, bạn đã chứng tỏ được rằng mình có khả năng đổi mới. Khi thực hiện nghiên cứu với hàng trăm người,



có những lai lịch khác nhau, tôi khám phá một điều hết sức ngạc nhiên. Một số những người tài hoa bậc nhất tôi được biết lại không hề nghĩ rằng mình là người cách tân! Quan sát sự đổi mới từ người khác dễ dàng hơn thấy điều đó ở chính mình.

Quyển sách này không viết cho riêng bạn. Tất cả chúng ta đều có thể thay đổi những thói quen dẫn đến sự phát triển tài năng cá nhân. Có khả năng là bạn đang đổi mới một hay nhiều lĩnh vực trong đời sống hàng ngày, cho dù chỉ là bước tiến mới bạn thực hiện để bắt đầu trở lại làm bài tập về nhà, hay một kế hoạch kinh doanh mới bạn đã vạch ra cho doanh nghiệp của mình. Tuy nhiên việc đổi mới của bạn hiện giờ ra sao không quan trọng, sự cải tiến luôn luôn rộng chỗ. Bằng cách đi theo hướng dẫn trong sách này, bạn đang ở trong tiến trình làm cho tài năng riêng trở thành qui luật hơn là một ngoại lệ.



Chương 2

SỨC MẠNH TỔNG HỢP CỦA BỐN NĂNG LỰC

~ Những năng lực bẩm sinh làm gia tăng Tài Năng Cá Nhân



downloadsachmienphi.com

Quả là kỳ lạ khi mà bạn từ chối không nhận bất cứ thứ gì vì nó không phải là cái tốt nhất, thì bạn lại thường chạm trán với nó.

W. Somerset Maugham, nhà văn Anh

Có bốn chất xúc tác giúp nâng cao tài năng riêng của bạn, chúng sẽ là những cột mốc ở các ngã rẽ của cuộc hành trình này. Đó là khả năng Nhận thức, Hiếu kỳ, Tập trung và Sáng tạo. Cả bốn chất xúc tác này là khả năng thiên bẩm hiện diện trong mỗi con người chúng ta.

Khả năng Nhận thức trước tiên liên quan đến tự nhận thức (phần khó khăn nhất), kể đến là ý thức về



hoàn cảnh và nhận biết vấn đề thực sự trước mắt. Khi bạn có nhận thức về một vấn đề đặc biệt hoặc một thử thách, nó thật sự trở thành một phần thuộc về bạn. Trong những lúc trò chuyện với người khác, bạn thường nêu vấn đề hay thử thách này ra (bằng ngôn từ hoặc cử chỉ). Vấn đề chỉ lắng xuống khi bạn đang đọc một quyển sách. Bạn luôn nghĩ về nó một cách vô thức trong mọi hành động.

Mỗi cuộc trò chuyện hoặc trao đổi cung cấp cho bạn nhiều thứ hơn để suy nghĩ. Bạn phát triển *tính hiếu kỳ* lúc suy nghĩ, xem xét nhiều lĩnh vực khác nhau để có được sự thấu đáo. Bạn chú trọng tới mọi mặt trong đời sống của mình với sự sàng lọc và tìm cách để giải quyết vấn đề. Bạn quan sát các sự kiện hiển nhiên, nhưng tính hiếu kỳ lại giúp bạn nhìn nhận vấn đề một cách sâu xa hơn.

Trong khi lo toan công việc hàng ngày, bạn hết sức *tập trung* vào vấn đề. Tôi không nói về tiêu điểm của chùm tia laser. Tôi muốn nói tới một tiêu điểm 360 độ, đúng hơn là một ngọn đèn pha, chùm ánh sáng của nó được phát tán. Bạn không muốn giới hạn bản thân. Sự chú ý tập trung cho phép bạn hướng tới bất kỳ những giải pháp khả thi nào đang trôi nổi bên ngoài.

Bạn sẽ có được nhiều ý kiến và chọn lựa thông qua khả năng nhận thức, hiếu kỳ và tập trung. Chất xúc tác thứ tư, *sáng tạo*, là cần thiết để đồng thời cho phép tiến trình này hoạt động và cũng để áp dụng giải pháp một cách thông minh. Đó là về thực hiện hành động. Quyển sách này viết về sự đổi mới bằng tất cả nỗ lực của bản thân và sự xây dựng những thói quen

giúp nâng cao tài năng cá nhân, dẫn đến những đổi mới thường xuyên.

Mỗi chất xúc tác riêng lẻ – nhận thức, hiệu kỳ, tập trung và sáng tạo – ít có giá trị, nhưng khi bạn kết hợp sức mạnh của chúng, bạn sẽ thực sự làm kinh ngạc chính mình. Tuy nhiên, việc bắt kịp một tư tưởng mới hoặc giải quyết một vấn đề ít khi thực hiện với việc sử dụng các chất xúc tác này theo một thứ tự trước sau, thí dụ trước tiên làm cái này, kế đến làm cái kia. Trong khi bạn có thể bị cuốn hút vì một ý tưởng mới, sau đó tăng khả năng nhận thức, rèn luyện tính hiệu kỳ, tập trung vào chủ đề và cuối cùng là hành động, dường như hai hoặc ba chất xúc tác sẽ được kết hợp trong cùng một lúc. Bạn sẽ nhận thấy những chất xúc tác này làm việc cùng nhau một cách thống nhất.

Hướng cả bốn khả năng bẩm sinh này vào những thói quen hàng ngày và dùng tất cả chúng để tạo thành vòng xoáy của việc cải thiện bản thân! Bằng sự kiểm soát sức mạnh của mỗi thói quen, mức độ thành công và hoàn thiện cá nhân của bạn sẽ thăng hoa. Có thể là một hoặc hai chất xúc tác phát triển hơn hẳn những cái còn lại thì bây giờ đã đến lúc bạn phải tăng tốc những khả năng kia. Nên nhớ rằng, cả bốn đều quan trọng như nhau và cả bốn phải được tạo thành thói quen hàng ngày để tạo thành công tối đa. Nếu để cho một trong những thói quen này lấn át những cái khác, có khả năng bạn sẽ bỏ lỡ một mảng quan trọng trong tổng thể của bức tranh lớn.



~ Tận dụng ích lợi của sách

Đánh giá năng lực cá nhân



Chỉ quan tâm tới sự xuất sắc không thôi thì chưa đủ để hiểu biết, chúng ta còn phải nắm vững và sử dụng được nó.

Triết gia Hy Lạp, Aristotle.

Bước đầu tiên trong việc rèn luyện tài năng thành một thói quen là phải quan sát cách bạn đối phó với những thử thách hiện tại, cách giải quyết vấn đề, và bắt kịp những tư tưởng hoặc các phương pháp mới như thế nào. Bảng đánh giá tài năng cá nhân sẽ xác định bạn đang sử dụng các năng khiếu bẩm sinh của mình: khả năng nhận thức, hiếu kỳ, tập trung và sáng tạo tốt đến đâu. Căn cứ vào những kết quả, bạn có thể quyết định đâu là điểm đáng quan tâm nhất. Thí dụ, nếu bạn đạt điểm rất cao trong phần hiếu kỳ, nhưng chỉ trung bình ở phần tập trung, có thể bạn muốn mở ngay đến đoạn *Tập trung* trong sách (từ chương 11 đến chương 14) và sau đó mới trở lại đoạn *Hiếu kỳ*. Các tiết đoạn được thiết kế để các bạn dễ dàng theo dõi bằng bất kỳ thứ tự nào.

Chỉ mất 10 phút để hoàn tất sự đánh giá và hầu hết những người thực hiện việc đánh giá này cho rằng nó vừa dễ vừa vui. Chắc chắn bạn có thể trích ra các phần có lợi nhất trong sách, làm bài tập và thực hành không cần phải qua

phần đánh giá, nhưng tôi nghĩ, bạn sẽ thấy việc nâng cao thêm khả năng tự nhận thức trước khi đọc tiếp những chương sau, thực sự sẽ mang lại cho bạn nhiều ích lợi hơn nữa.

Sổ ghi chép dành riêng cho năng lực của mỗi người



Một đồng đá sẽ không còn là một đồng đá khi có người đứng ngắm nhìn nó và vẽ ra trong đầu hình ảnh một ngôi nhà thờ.

Antoine de Saint-Exupéry, nhà văn Pháp.



Có nhiều bài tập trong sách này và tôi đề nghị bạn ghi lại thông tin trong một quyển sổ có tên là Đánh giá Năng lực riêng trong lúc đọc. Hãy dùng quyển sổ nào bạn có thể dễ dàng mang theo. Đừng viết những suy nghĩ và ý kiến riêng trên giấy rời, khăn ăn hoặc trên lề sách, hãy gom tất cả các ý nghĩ của bạn vào một nơi chốn nhất định.

Bất kỳ loại vở ghi nào cũng được cả, nhưng chọn loại có màu sắc và kiểu mẫu hấp dẫn đối với bạn có thể làm cho tiến trình thêm phần vui tươi.

Trong quyển sổ này, bạn hãy ghi lại những quan sát hàng ngày và những nhận xét của mình. Khi bạn mở ra những lối đi mới trong tâm trí, các ý tưởng sẽ bắt đầu lưu thông – đôi khi xuất hiện cả vào những giờ bạn rộn. Quyển sổ Đánh giá Năng lực riêng có thể dùng làm nơi cất giữ những ý tưởng hay. Bạn có thể nghiền ngẫm những ý tưởng này vào bất cứ lúc nào và bắt đầu hoạch định cách hay nhất để áp dụng chúng vào đời sống.





NHẬN THỨC



downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online



Chương 3

SỨC MẠNH CỦA KHẢ NĂNG NHẬN THỨC



Tất cả chúng ta đều đang đi trên con đường ngoằn ngoèo. Không có sự phát triển nào diễn ra suôn sẻ. Sẽ có những trắc trở dọc đường... Sẽ có những bóng tối, nhưng chúng sẽ được cân bằng bởi những mảng sáng và vô số niềm vui khi chúng ta lớn mạnh và tiến bộ. Nhận thức mẫu mực này thật vô cùng cần thiết để hỗ trợ bạn đi hết con đường.

Kristin Zambucka, nhà văn Mỹ.

Năng khiếu học hỏi là phần không thể thiếu trong các năng lực cá nhân. Khi sử dụng khả năng nhận thức của mình một cách tối ưu, bạn là người của thời đại, là người hay quan tâm, nhạy bén và có cơ sở vững chắc. Bạn đang ở vị trí có thể thấy được nhiều cơ hội để chọn lựa và có thể nắm được các mối liên hệ nhân quả, chúng sẽ tạo cho bạn dịp may hiện có hoặc thấy được tình trạng tiến thoái lưỡng nan.



Trở nên hiểu biết hơn có nghĩa là bạn ý thức nhiều hơn về các sự kiện, mục tiêu, các ý kiến, cảm giác, quan niệm, tình cảm, tư tưởng... Chúng ta phấn đấu để thấy được nhiều hơn những mảnh ghép của bất kỳ bộ xếp hình nào đến tay chúng ta. Biết nhiều hơn là bước đầu tiên trong giai đoạn đầu, giúp ta thấy được những mối liên lạc giữa các ý tưởng. Thấy được bức tranh lớn hơn và nhận ra nhiều mối liên hệ hơn sẽ dẫn đến một kết quả rực rỡ. Nhận thức là việc bạn sẵn sàng mở mắt để bắt đầu quá trình nhìn thấy.

Nếu một bậc thầy chơi cờ có thể thấy trước được 10 bước đi và một đối thủ chỉ có thể thấy trước 3 bước, chúng ta có thể dễ dàng tiên đoán ai là người thắng cuộc. Một doanh nhân xem xét một cuộc thương lượng mới hiệu quả hơn rất nhiều, khi khả năng nhận thức của người này cho phép có một tầm nhìn đa diện vốn cần có trong thương lượng. Nhận thức của người cha có thể tạo sự khác biệt hoàn toàn trong việc ngăn ngừa hoặc dạy con cái ở tuổi vị thành niên tác hại của việc thử ma túy.

~ Nâng cao nhận thức và tập trung



Chỉ có một trạng thái trí tuệ khi bạn tiến tới một kỳ thi đòi hỏi sự chuyên sâu; đó là khả năng tập trung hoàn toàn, trạng thái của cảm giác về sự thống nhất, và sức mạnh.

Pat Riley, huấn luyện viên NBA

Trong nỗ lực để tìm hiểu và phát triển khả năng nhận thức, chúng ta sẽ tìm hiểu ngắn gọn về sự chú ý – khả năng quan sát và cảm giác trực tiếp. Chúng ta cũng sẽ tìm hiểu về ý thức – khả năng quan sát suy nghĩ của chính chúng ta. Nhận thức kết hợp cả sự chú ý và ý thức, cũng như khả năng quan sát cách chúng ta cảm nhận.

Chúng ta tìm hiểu khả năng nhận thức bằng sự xem xét cả hai: tự nhận thức bản thân là những gì đang diễn ra trong nội tâm chúng ta; nhận thức ngoại cảnh là nhận biết những điều diễn ra trong môi trường chúng ta đang sống. Những người không nhận biết điểm mạnh hoặc yếu của bản thân cũng như không lắng nghe trực giác của họ chắc chắn ở vào tình thế không thuận lợi. Ở đây, sự kết hợp là rất quan trọng. Không có khả năng nhận thức về bản thân và ngoại cảnh thì không thể gặt hái được toàn bộ những lợi ích của nhận thức.

Người ta thường nghe thấy những cuộc chuyện trò của các nhân viên hay cầu nhàu trong bất kỳ doanh nghiệp nào. Có lẽ họ đang chán ngán hoặc bỏ lỡ một cơ hội nào đó. Thông thường, trọng tâm của một cuộc trò chuyện tập trung vào chuyện bên ngoài: “Bạn có tin rằng ông chủ không công bằng như thế nào không?”. Với một chút khả năng nhận thức, những người làm công có thể thừa nhận rằng những kỹ năng của họ đã quá lỗi thời.

Nhưng nếu không có khả năng tự nhận thức, dấu hiệu quan trọng chỉ ra một nhu cầu phát triển bản thân có thể bị bỏ qua. Thí dụ, bạn có thể thấy rằng ông chủ thường xuyên không hiểu bạn. Một lớp học ngắn về cách thức quan hệ có thể giải quyết vấn đề này. Mặt khác mức độ tự nhận thức sụt giảm cũng có một tác động, làm cho chúng



ta bỏ qua những cơ hội khi chúng đến. Trong thực tế, chúng ta không được chuẩn bị để thấy rằng, chúng ta được học hành và chuẩn bị sẵn sàng để đón lấy cơ hội. Nhận thức là một cách tuy đơn giản, nhưng có nhiều khả năng để liên hệ với sự nhạy bén của bản thân chúng ta.

Về mặt nhận thức ngoại cảnh, có rất nhiều những tấm gương của các nhà lãnh đạo doanh nghiệp bỏ qua vô số những dấu hiệu cho thấy các cách thức tiếp cận thương mại của họ không còn thích hợp nữa, cho tới khi quá trễ để tránh khỏi những vấn đề nghiêm trọng. Trong bất kỳ một dự án thất bại nào, người ta có thể dễ dàng thấy được người lãnh đạo đã thiếu điều gì trong tiến trình. Có nhiều bảng chỉ dẫn rất rõ ràng nhưng lại bị bỏ qua. Bằng cách nào chúng ta có thể tránh bỏ qua những bảng chỉ đường này khi chúng bất ngờ xuất hiện trong cuộc sống? Câu trả lời là hãy tự nâng cao khả năng nhận thức của mình.

~ Nhận thức là chìa khóa mở ra các mục tiêu thành tựu



Quả là một niềm vui khi có yêu cầu sử dụng trí tuệ! Không chỉ trên ý nghĩa giải quyết một trở ngại, mà còn là việc rèn luyện sự suy xét, phán đoán, và khả năng nhận thức.

Ayn Rand, nhà văn và triết gia Mỹ

Giai đoạn đầu của bất kỳ chiến lược nào cũng xuất phát từ sự phân tích môi trường – cho dù nó thuộc lĩnh

vực công việc, hoạt động nghệ thuật, hoặc cuộc sống riêng của mỗi người. Sự phân tích này căn cứ trên nhận thức của chúng ta về nơi ở, bản thân, công việc và những người chúng ta sẽ liên lạc trao đổi trong môi trường đặc biệt. Điều quan trọng đối với bất kỳ sự thay đổi tích cực nào là khả năng nhận thức nhạy bén về một vấn đề. Chỉ sau khi thấy được vấn đề, chúng ta mới có thể xử lý.

Đối nghịch với khả năng nhận thức là hành trình máy móc xuyên suốt cuộc sống. Tốc độ thay đổi môi trường sống càng nhanh thì nguy cơ gặp phải một nhận thức bị quan lại càng cao. Đương nhiên, trong tình trạng nhận thức chật hẹp, chúng ta sử dụng những cách tiếp cận đã không còn được áp dụng trong những hoàn cảnh mới và thay đổi nữa.

Chúng ta đang ở trong một nền kinh tế thông tin hiện đại. Yêu cầu về một trình độ học vấn cao hơn, kiến thức rộng rãi hơn, và những kỹ năng thành thục hơn ngày một rõ ràng. Tuy nhiên, một điều có thể không rõ ràng lắm là để thành công trong nền kinh tế này, tự bản thân chúng ta cần phải có một trình độ cao hơn dưới hình thức nhận lãnh trách nhiệm lớn hơn, có một sự đánh giá đầy đủ môi trường làm việc dù chúng ta ở vào bất kỳ vị trí nào, và thực hiện những sự chọn lựa. Để có được thuận lợi tối đa đối với các cơ hội, bạn cần mang trình độ nhận thức cao hơn vào những thử thách và các mối tương tác.

Trong nhiều thế hệ cha ông ngày trước, tương lai của họ luôn được định sẵn. Họ chỉ đơn giản thực hành kỹ năng gia đình. Nếu là một người đàn ông, có cha là thợ rèn, vậy anh ta cũng sẽ là thợ rèn. Nếu là phụ nữ, người này khi kết hôn sẽ phụ giúp nghề nghiệp của chồng hay của gia đình chồng. Thực vậy, người ta sinh ra ở nơi nào thì



phong tục tập quán nơi ấy sẽ quyết định tương lai cho họ. Vào thời của cha mẹ tôi, đi khỏi thị trấn chôn nhau cắt rốn của mình không phải là việc bình thường. Mẹ tôi lấy chồng nhà ở bên kia đường, đối diện nhà cha mẹ ruột. Tôi lớn lên trong ngôi nhà bên cạnh nhà ông bà nội tôi.

Ngày nay, chúng ta phải đối diện với hàng tá sự chọn lựa. Chỗ ở, trường học, nghề nghiệp, thời điểm kết hôn, người hôn phối, nên có con hay khoan có con, nếu có thì bao nhiêu con là vừa, là tất cả những sự chọn lựa mới mẻ xuất hiện trong xã hội chúng ta. Trong những thời đại đơn giản hơn, chúng ta có thể dựa vào phong tục và truyền thống làm kim chỉ nam. Ngày nay, sự chọn lựa thuộc về chúng ta, sự tự do này đòi hỏi chúng ta phải sử dụng các nguồn lực tự có của chúng ta nhiều hơn bao giờ hết. Nâng cao tính tự lực, dựa vào khả năng chính mình để suy nghĩ và hành động đòi hỏi một nhận thức năng động hơn.

Khi phải đối mặt với nhiều chọn lựa, người ta muốn một quan điểm rõ ràng hơn là những chú thích mơ hồ. Chúng ta càng biết rõ những chi tiết có thể ảnh hưởng đến cuộc sống, cơ hội để chúng ta thực hiện những chọn lựa khôn ngoan và hành động hiệu quả càng lớn hơn.

Tôi thích nghĩ về khả năng nhận thức như một ngọn đèn quét qua môi trường, rất giống tia nắng soi rọi mặt đất khi mây đen tan đi. Mặt trời vẫn luôn luôn tỏa sáng. Mặt trời có chiếu sáng được hay không là do những đám mây. Chúng ta có thể kiểm soát “động thái” của những đám mây trong cuộc sống hàng ngày bằng cách kiểm soát nhận thức của chính mình. Hãy mang ánh sáng lại cho môi trường của bạn. Nhận thức của chúng ta hoạt động trên một thể liên lạc từ nhận thức mãnh liệt – trong đó mỗi sắc thái hoàn

cảnh đều sẵn có cho chúng ta – đến thái cực đối nghịch, trong đó chúng ta không biết gì cả, thí dụ trong giấc ngủ sâu hoặc hôn mê. Cho đến khi cơ thể chúng ta ở trong tình trạng ý thức, ta mới có một sự chọn lựa xem xét cách chúng ta nhận thức về cuộc sống của mình từ bất kỳ vị trí nào. Sống ở bất kỳ cực nào của quang phổ nhận thức đều không thực tế hoặc ích lợi. Đó là việc khẳng định mức độ nhận thức thích hợp đối với vấn đề trước mắt. Điều này mới thực sự là khả năng kiểm soát vấn đề.

Hãy xem xét hiện tượng của một chấn thương nhỏ, thí dụ bong gân mắt cá chân. Là nơi nhận thức của bạn được tập trung để xác định mức độ đau, dĩ nhiên là trong những giới hạn. Thí dụ, nếu bạn đang nằm yên với bàn chân treo cao và bắt đầu nghĩ về việc ngày mai phải đi làm, có thể bạn phải chịu đau ở mức độ 3 trên bảng chia từ 1-5, với 5 là mức độ đau đớn nhất. Tuy nhiên, nếu bạn đang bắt đầu đọc một quyển sách hoặc xem TV, nhận thức của bạn sẽ chuyển sang những nơi và hoạt động có tính tưởng tượng không dính dáng tới việc sử dụng mắt cá chân, mức độ đau có thể giảm xuống 1 hoặc ngay cả bằng 0.

~ Điều hòa trong và ngoài



Chỉ có một việc phải thay đổi để chúng ta nhận thức hạnh phúc trong cuộc sống của mình: đó là chúng ta biết tập trung sự chú ý vào đâu.

Gred Anderson, Trích cuốn “Luật số 22 về Sức khỏe”.



Để làm được việc này một cách hiệu quả, bạn cần học để biết nên chú ý đến điều gì và điều gì cần tự động loại bỏ. Nội dung bài học này khẳng định mức độ thích hợp của nhận thức. Có những công việc lao động tay chân bạn có thể làm với rất ít nhận thức hoặc chú ý. Sau một thời gian thực tập, bạn có thể lái xe trong khi đang nghe nhạc hoặc trò chuyện với người đi cùng. Nhưng bạn có để ý thấy rằng, khi có một vấn đề về giao thông, nhận thức của bạn lập tức chuyển từ âm nhạc hoặc cuộc trò chuyện sang con đường ngay trước mặt? Tiếng còi rú lên từ chiếc xe cứu thương chạy ngang qua cũng có thể (chỉ trong vài giây ngắn ngủi) nhanh chóng chuyển nhận thức của bạn từ suy nghĩ về danh sách hàng tạp hóa sang nơi bạn sẽ đỗ xe. Nếu ở trong tâm trạng biết lo toan, bạn có thể khôn ngoan nhận ra lúc nào nên mạnh mẽ áp dụng nhận thức cho một lĩnh vực quan trọng nhất. Khi chúng ta thảo luận trong phần tập trung, có sự khác biệt giữa tập trung ngoại lệ và tập trung thích hợp.

Cách khác để nghĩ về nội dung hoặc khả năng nhận thức trong bạn, là so sánh một đứa trẻ bốn tuổi chạy xe đạp hai bánh sau khi rời chiếc xe bốn bánh, với một đứa trẻ mười hai tuổi dùng xe đạp của nó như một loại phương tiện chuyên chở thô sơ. Đứa mười hai tuổi chạy xe đạp thông thạo hơn đứa bốn tuổi rất nhiều, nhưng đứa nhỏ sẽ chú ý nhiều hơn tới các động tác trong việc chạy xe. Chúng ta cảm thấy đứa lớn an toàn hơn, mặc dù nó không chú ý tới việc lái xe đạp thực sự như thế nào. Chúng ta cảm thấy yên tâm phần nhiều là vì biết được đứa lớn có một nhận thức rõ rệt hơn về môi trường chung quanh – lề đường, xe hơi, khách bộ hành và mọi thứ

khác – trong khi điều khiển xe đạp một cách máy móc. Trong bất kỳ niềm khao khát giành lấy một ưu thế nào, chúng ta luôn tìm trạng thái để có thể thực hiện những động tác máy móc khi thích hợp, điều này cho phép một nhận thức lớn hơn những nhân tố bên ngoài có thể tác động đến thao tác.

Tất cả chúng ta hoạt động với nhận thức dành cho lĩnh vực này nhiều hơn lĩnh vực khác, dựa vào sở thích, kỹ năng và kinh nghiệm của chúng ta. Một số người rất ý thức về những vấn đề quan hệ trong công việc, nhưng áp dụng rất ít nhận thức trong lĩnh vực chính trị. Có người rất ý thức về những chủ đề liên quan đến sức khỏe, nhưng lại thiếu khả năng nhận thức trong lĩnh vực quan hệ cá nhân. Sự kiện này cung cấp hy vọng giúp chúng ta cải thiện chính mình. Bạn không cần học cách phát triển khả năng nhận thức từ đầu. Tốt hơn, bạn nên áp dụng điều mình biết trong một lĩnh vực của cuộc sống vào những lĩnh vực khác.

Sống với nhận thức là tình trạng trí tuệ luôn ở trong thể chủ động hơn là thụ động. Hoạt động này sử dụng nỗ lực và cam kết. Bạn nên tìm kiếm nhận thức về tất cả những gì có ảnh hưởng đến cuộc sống. Bạn phải đương đầu với thực tế, cho dù nó vui hay buồn. Trong phạm vi nội dung bạn chọn, biết có nghĩa là tìm kiếm để hiểu một cách tích cực. Sự theo đuổi nhận thức đòi hỏi lòng can đảm, bởi vì thực tế không luôn dành cho ý thích của chúng ta. Để sống với nhận thức, đòi hỏi chúng ta không chỉ biết mà còn hành động cho thích hợp. Thật không may, chúng ta không luôn luôn gặt hái thành công mỹ mãn, nhưng tích cực theo đuổi mục tiêu của chúng ta với



một nhận thức nhạy bén sẽ làm tăng thêm khả năng thành công.

~ Sức mạnh của sự hiện diện



Hiện diện mang nhiều ý nghĩa hơn là chỉ có mặt ở đó.

Malcolm S. Forbes, Chủ tịch tạp chí Forbes

Khả năng nhận thức đang giảm tốc. Người ta thường nói rằng, khi chúng ta trở nên già hơn thì cảm thấy thời gian trôi qua nhanh hơn. Có lẽ điều này là do khi lớn tuổi và trưởng thành, cuộc sống trở nên phức tạp hơn, chúng ta đè nén nhận thức bẩm sinh để đối phó với nó. Kết cục là ta đã bỏ lỡ nhiều thứ. Chúng ta sống bên ngoài những giây phút thực tại nhiều hơn khi ta còn bé. Bằng cách tạm hoãn sự xét đoán và đơn giản là chú ý tới những gì đang diễn ra trong thực tại, chúng ta đang liên lạc với “cái đó là”. Nếu không, thời gian sẽ lặng lẽ trôi qua với sự thờ ơ và mơ hồ.

Để có nhận thức, bạn phải tạo thói quen tạm dừng, việc này cho phép bạn hiểu rõ thực tại và nhận biết được mọi phương diện của nó. Nếu cứ mãi tập trung vào quá khứ và lo lắng cho tương lai, cuộc sống sẽ ở ngoài tầm kiểm soát và bạn sẽ khó tạo được ảnh hưởng ra bên ngoài xã hội.

Nếu luôn đặt tâm trí vào những việc mình làm, bạn

có thể nhận được thông tin cần thiết. Hiện tại là thời gian duy nhất bạn phải sống, trưởng thành và cảm xúc. Sự lưu tâm giúp bạn mở ra những cơ hội và lựa chọn mới có thể dẫn đến một cuộc sống vui thú hơn. Để sống với nhận thức thực tại, trong đó có thể đánh giá đúng những kinh nghiệm tuyệt diệu ngay bây giờ, bạn cần xếp sang một bên những lo âu về tương lai và gánh nặng quá khứ.

Tự nhận thức bao gồm ý thức về qui trình thể lực cũng như qui trình trí tuệ và những cảm xúc. Nếu bạn luôn sẵn lòng hiện diện, kết quả sẽ là một nhận thức sống động hơn. Các nhân vật cách tân đánh giá cao những biểu hiện bên trong bản thân họ và vì thế thường có khuynh hướng chủ động hơn.

Để nâng cao khả năng nhận thức, hãy bắt đầu chú ý tới những suy nghĩ – chúng bắt nguồn từ đâu và tác động đến tình cảm và các hoạt động của bạn ra sao. Khi chúng ta văng mắt trong hiện tại, ta đánh mất vẻ đẹp của cuộc sống, các cơ hội cũng như những biểu hiện tiềm ẩn của một điều phiến phức. Đừng để mình bị nhốt trong những ý nghĩ, cả những ý kiến về bản thân. Chúng không phải là “thực tế”. Chúng là những nhận thức. Dù tin nó hay không, các nhà cách tân vẫn cứ sống trong thực tế.

Tự thức không phải là tự yêu mình. Điều đó không ích lợi. Thay vì thế, bạn cần nhận thức về bản thân như một nhân tố phụ trong tiến trình phát triển, hãy cư xử với bản thân đúng như cách mình cư xử với những người khác, hợp sức để vươn tới mục tiêu hay giải quyết một vấn đề.



~ Nhận thức về những người khác



Toàn bộ tư tưởng về lòng trắc ẩn đều dựa vào nhận thức sắc bén về sự phụ thuộc lẫn nhau của con người. Trong sự phụ thuộc đó, tất cả là thành phần của nhau, và liên quan với nhau.

Thomas Merton, nhà văn Mỹ

Một điểm trọng tâm khi tôi làm việc với những người đang hướng dẫn quá trình áp dụng những cải tiến trong các tổ chức kinh doanh là, nâng cao kỹ năng đồng cảm với những người tiếp thu cải tiến. Tích cực lắng nghe là một kỹ năng then chốt. Khả năng nhận thức là nền tảng của kỹ năng lắng nghe. Mang nhận thức sắc bén vào tương tác với người khác là cách biểu lộ lòng tôn trọng đối với họ. Mọi quan hệ sẽ hỏng khi nhận thức thất bại. Khả năng thành công trong các mối tương tác của chúng ta có thể cải thiện nhiều, nếu đối tác cảm thấy được thấu hiểu.

Khả năng nhận thức có tính quyết định đối với các mối quan hệ nhân sự. Trong lần tới, nếu bạn ra ngoài để ăn trưa hoặc ăn tối không chủ định trước, hãy chú ý mối quan hệ với người phục vụ. Còn bây giờ hãy nghĩ về một bữa ăn tương tự, nhưng trong bữa ăn này, những gì đang diễn ra cho các thực khách là rất quan trọng đối với bạn, chẳng hạn bàn bạc về một thương vụ. Nhận thức của bạn về người phục vụ khác biệt ra sao? Có một sự tương ứng

giữa người phục vụ và chất lượng phục vụ trong nhận thức của bạn không?

Hãy chú trọng tới khả năng lãnh đạo trong thay đổi cơ cấu tổ chức. Sự thông cảm, một sản phẩm của nhận thức, rất quan trọng đối với việc thay đổi thành công phương thức lãnh đạo. Sự thay đổi tương thích là một quá trình. Tôi thường khuyên các nhà lãnh đạo doanh nghiệp hãy ghi nhật ký riêng tiến trình giải quyết một cải tiến lớn, để nhờ đó, họ có thể giúp nhân viên trong các tuần lễ kế tiếp khi thực hiện cùng một đường lối này.

Tôi may mắn có được một mối liên hệ mật thiết, và tuyệt vời với vợ mình. Tôi tin cả hai chúng tôi đã áp dụng tất cả những nguyên tắc bản bậc trong sách này – nhận thức, hiếu kỳ, tập trung và sáng tạo – trước ngày hôn lễ để chắc chắn rằng cả hai là phần nửa của nhau, và chúng tôi tiếp tục sử dụng các chất xúc tác này trong nhiều năm sau. Nhưng khả năng nhận thức cũng quan trọng trong việc làm cho đời sống hôn nhân có hiệu quả mỗi ngày. Tôi không phải là nhà tư vấn tình yêu, hôn nhân gia đình, nhưng tôi có thể nói cho bạn biết những nguyên tắc này có tác dụng với chúng tôi như thế nào.

Trước hết, điều quan trọng là chúng tôi cùng có nhận thức về bản thân. Biết rõ những ưu điểm của mình, thứ gì thúc đẩy tôi hành động, và những phản ứng chung đối với các vấn đề phát sinh giúp tạo ra bối cảnh cho mối quan hệ. Song song với khả năng tự nhận thức, nhận thức ngoại cảnh là mặt bên kia của đồng xu.

Tôi đang nói về khả năng nhận thức nửa kia của mình – nghe, thấy và cảm nhận. Một vài thí dụ về nhận thức

này là nắm bắt cảm xúc của đối tác trong những hoàn cảnh khác nhau, chú ý những khác biệt tinh tế trong ứng xử, quan sát và so sánh cách cảm nhận người khác của nhau, và nhận biết những biểu hiện tán đồng hay không tán đồng. Trên đây chỉ là một danh sách ngắn. Nhận thức khởi sự tiến trình thực hiện những chọn lựa trong mối quan hệ và giúp sự ràng buộc thêm sâu sắc, hơn là làm cho nó căng thẳng.

Nhận thức là một chất xúc tác quan trọng. Trong các chương còn lại của phần này, chúng ta sẽ xem xét khả năng bẩm sinh mà chúng ta có thông qua nhận thức, san sẻ những thí dụ về sự thưởng phạt của nhận thức, nhận diện những rào cản và những phương cách để vượt qua, và khảo sát tỉ mỉ những cách thực hành nhằm nâng cao khả năng nhận thức.

Download Sách Hay | Đọc Sách Online



Chương 4

BẮM SINH BẠN ĐÃ CÓ KHẢ NĂNG NHẬN THỨC BẰNG MẮT



Trở ngại lớn nhất để khám phá không phải là sự đốt nát - mà là do ảo tưởng về kiến thức.

Daniel Boorstin, trích từ Washington Post.

downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Trí tuệ và cơ thể của bạn được cấu tạo bằng những phần tử nhạy cảm, tạo cho bạn một năng lực thu nạp thông tin không thể tin nổi, phân loại và xử lý, hoặc ngay cả lưu giữ hay xóa bỏ nó. Ngay từ khi còn bé, bạn đã chú ý tới quang cảnh và âm thanh chung quanh. Mắt mở to ngạc nhiên, ánh mắt bạn lướt khắp nhà trẻ, ghi nhận từng chi tiết, từ chiếc mũi màu hồng của chú thỏ con, cho đến những ngôi sao và sọc vải trên chiếc giường cũi. Bạn không muốn bỏ qua bất kỳ thứ gì.

Mức độ nhận thức mà một đứa trẻ nhận được cũng là khả năng bẩm sinh của nó. Tuy nhiên, đối với nhiều người, nhận thức tỉ lệ nghịch với tuổi tác. Điều này có thể dễ hiểu vào lúc bạn ở giai đoạn cuối đời, nhưng nếu nó



xảy ra vào phần đầu của cuộc đời thì quá tệ. Nếu muốn sống một cuộc đời thật trọn vẹn, bạn hãy tập đưa khả năng nhận thức của cơ thể và trí tuệ trở về đúng tốc độ của nó.

Khả năng nhận thức là bằng chứng cho thấy bạn thực sự đang sống. Thông tin đến ý thức thông qua màng lọc của nhận thức. Bạn có thể kiểm soát điều đó trong phạm vi nhận thức của mình. Vì vậy, bạn kiểm soát những gì bạn muốn lưu lại trong tâm trí. Nhận thức đòi hỏi nhiều sự chú ý bẩm sinh. Khả năng chú ý liên quan đến sự vận dụng ý thức. Từ tất cả những tác nhân kích thích bên ngoài, chúng ta lựa chọn và mang chúng vào nhận thức của chúng ta. Bởi nhận thức rất phức tạp nên chúng ta có khuynh hướng thu hẹp nó trong những biến cố căng thẳng, thật không may, đây lại là những lúc chúng ta cần nó nhất. Điều này có thể lý giải tại sao những chi tiết tường thuật sự kiện căng thẳng nhất của người chứng kiến tận mắt, thí dụ một vụ cướp có vũ trang, lại không đáng tin cậy. Chúng ta cũng đóng cửa nhận thức lúc đang ngủ. Tuy nhiên, chúng ta có thể nhớ lại những giấc mơ khi thức dậy, chứng tỏ hoạt động nhận thức của trí óc diễn ra trong khi chúng ta đang ngủ. Cụm từ “thức dậy” được lặp đi lặp lại dễ gây khó chịu cho nhận thức của một người nào đó. Bạn có thể tập luyện để có nhận thức thường xuyên và liên tục hơn.

Một thí dụ khác về sự khác biệt giữa ý thức và nhận thức là một bệnh nhân trong trạng thái bị gây mê. Trong trạng thái này bạn không có nhận thức. Tuy nhiên, vẫn có khả năng bạn có thể hiểu và phản ứng thích hợp với

những hướng dẫn bằng lời nói trong giai đoạn đó. Bạn ý thức được những chỉ dẫn này trong khi ý thức không hoạt động.

Nhà nghiên cứu Ken Giuffré, phân tích một bó bông cải xanh để giải thích cách hoạt động của não bộ:

Nếu có hai mươi miếng bông cải buộc vào nhau để tạo thành một bó, đó là tình trạng ý thức – điều gì chúng ta nhận thức, điều gì chúng ta đang suy nghĩ và các nguồn chúng ta tiếp cận – chúng có thể bao gồm 3 hoặc 4 trong 20. Như vậy, nếu chúng ta đã quen với việc thao tác một số công việc cố định, thí dụ một kế toán làm việc với những con số cả ngày, tình trạng trí óc của chúng ta trong thời gian đó sẽ trở nên càng lúc càng hiệu quả, chỉ dùng một khu vực nhỏ nhất của bộ óc để điều hành công việc. Tình trạng ý thức của chúng ta sẽ có khuynh hướng đại diện cho một phần nhỏ hơn của toàn thể não bộ, chỉ dùng đến 2 hoặc 3 miếng bông cải và có khuynh hướng bỏ qua 17 hay 18 miếng khác.

Ken Giuffré giải thích tiếp:

Khi chúng ta bắt đầu thử thách bản thân với những nhiệm vụ mới không phải là lĩnh vực mình thành thạo, chúng ta buộc bộ óc của mình phải mở rộng ra ngoài vùng quen thuộc 2 hoặc 3 miếng bông cải nữa. Việc này bắt đầu xây dựng những con đường nối liền giữa các tập hợp quen và không quen. Tình trạng ý thức của chúng ta có thể phải tiếp cận các nguồn dữ liệu thường xuyên hơn và chúng ta trở nên thích nghi và sáng tạo hơn trong lĩnh vực mới.



Người đổi mới sử dụng nhiều nhánh trong bó bông cải, chứ không chỉ con số tối thiểu theo yêu cầu. Việc sử dụng não bộ như thế tiêu biểu cho quá trình gia tăng nhận thức cho phép tạo nên một kinh nghiệm phong phú hơn.

~ Để nhận thức không cứ phải thông minh



Chỉ có khả năng học hỏi và sự kiên trì mới giúp bạn vượt qua những trở ngại để tiến bộ. Tính hiếu kỳ luôn gây hứng thú cho tôi hơn chỉ số thông minh.



Nhà giáo dục Eugene S. Wilson

downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Một chỉ số thông minh cao có thật cần thiết cho khả năng nhận thức tối ưu không? Trí thông minh không có sẵn. Khi sử dụng từ “biệt tài”, chúng ta liên tưởng tới những con người thông minh, nhưng rõ ràng có nhiều loại thông minh. Tất cả con người đều có khả năng nâng tầm nhận thức theo cách riêng. Có lẽ chúng ta đối mặt với môi trường và những viễn tưởng tương lai khác biệt nhau, tùy thuộc vào trí thông minh của mỗi người, nhưng quá trình thì tương tự. Có nhiều ví dụ về những cá nhân bị xem là có vấn đề về thần kinh, nhưng lại có mức độ nhận thức cao và có thể cung cấp khả năng thu nạp thông tin đáng kể đối với một hoàn cảnh. Họ có thể thực hiện điều này một cách đơn giản hơn, vì nếu không, điều quan trọng là cái cần được thu nhận có thể bị bỏ qua.

Thực tế là, chúng ta có thể nhận thức một vật gì đó và quan sát nó, nhưng không hiểu biết về nó. Ý thức về một sự kiện xảy ra trong não và nơi nó xảy ra vẫn còn đang được tranh cãi giữa các nhà khoa học thần kinh, nhưng đó không phải là đề tài quan trọng trong cuộc thảo luận của chúng ta. Khi bàn về nhận thức, chúng ta đơn giản chỉ muốn chú ý đến sấm và sét trong cơn bão. Chúng ta không cần thiết phải biết vì sao ánh sáng và âm thanh đến với chúng ta không cùng lúc. Tính hiếu kỳ sẽ tham gia vào và giúp chúng ta nêu lên câu hỏi, điều này dẫn đến câu trả lời xét đến sự khác biệt về vận tốc của âm thanh và ánh sáng, chúng ta có thể áp dụng việc đó ở một lĩnh vực khác.



~ Lý lẽ đòi hỏi một phối cảnh quân bình

Download Sách Hay | Đọc Sách Online



Hầu hết cái gọi là lý lẽ của chúng ta bao gồm sự tìm kiếm những biện luận cho việc tiếp tục tin tưởng những điều chúng ta đã làm.

*James Harvey Robinson,
tác giả cuốn "The Mind in the Making"*

Cuộc sống là một câu đố liên tục tiến hóa. Khi chúng ta có thể đối diện với một câu hỏi như là “Tôi bán bằng cách nào đây”, hoặc “Làm cách nào để tôi giúp con tôi chọn đúng trường”, hay “Tôi làm sao thoát nợ đây,” loài người chúng ta được trang bị khả năng lý luận. Khả năng



này không ngừng tiến hóa, nâng nhận thức lên một trình độ cho phép chúng ta tích hợp nhiều mảnh dữ liệu riêng biệt để giúp giải câu đố. Một số cảm thấy mình không phải là người giỏi giải quyết vấn đề, bởi vì họ chỉ có thể quyết định dựa trên cảm tính mà thôi.

Lời khuyên của tôi nhằm để bạn đừng nghĩ rằng, lý luận tách rời sự đáp trả dựa trên cảm xúc. Lý luận không chỉ là một quá trình thuộc trí óc. Chúng ta đã nói về nội dung khi nó liên hệ tới nhận thức. Hệ thống các niềm tin của bạn cần được đặt trong một quá trình giải quyết vấn đề. Nhận thức về những niềm tin này là bước đầu tiên. Bạn cần tự hỏi mình tại sao lại tin vào điều mình làm. Có phải ngu dốt là nền tảng của những quan điểm của bạn không, hay đó là sự sợ hãi? Lý luận liên hệ sự tích lũy kinh nghiệm theo một cách không mâu thuẫn. Bạn càng hiểu rõ từng kinh nghiệm, khả năng lý luận vững chắc của bạn càng lớn.

Trong suy nghĩ của bạn có những mâu thuẫn gì? Hầu hết mọi người không biết rằng suy nghĩ, hành động và những đánh giá của họ đầy mâu thuẫn. Bạn có thuyết giảng về đức tính thật thà cho con mình và rồi lại nói dối, dù chỉ là vô hại ở đâu đó không? Bạn có khôn khéo trong ngôn ngữ khi nói với người khác giới, nhưng bị kẹt vào những khuôn mẫu bạn đã học của cha ông? Bạn có ca thán ông chủ cũ của mình chỉ trông mong bạn phải làm việc như ông ta? Điều gì trong bạn thực sự là giả tạo? Hãy kiểm tra lại những giả định của mình.

Lý luận đúng cách liên quan đến cả hai chiều tích cực lẫn tiêu cực. Nhận thức đầy đủ giúp bạn khám phá những lầm lạc trong cách suy nghĩ của mình. Bạn cần thừa nhận những khuyết điểm này và điều chỉnh cho phù hợp.

~ Trách nhiệm là động cơ của nhận thức



Cái giá của sự vĩ đại là trách nhiệm.

Winston Churchill, Thủ tướng Anh

Trách nhiệm là động cơ của nhận thức. Với vai trò tư vấn, tôi đã gặp gỡ nhiều người lãnh đạo, những người từng gặp trở ngại vì các nhân viên kém nhận thức. Họ thường phàn nàn rằng, “Sao nhân viên có thể bỏ sót được công việc ghi rành rành trên tường như thế? Câu trả lời nằm trong sự thiếu trách nhiệm. Nếu họ không cảm thấy có trách nhiệm, không có nguyên tắc trong qui trình, họ sẽ không thấy cần thiết phải làm việc hiệu quả. Khi không có trách nhiệm hoặc rất ít trách nhiệm, sẽ có rất ít động lực để nâng cao nhận thức.

Nhận lãnh trách nhiệm là nhận lãnh quyền làm chủ. Trong một bối cảnh công việc, những nhân viên xuất sắc lo cho doanh nghiệp như thể họ là những chủ nhân, bất kể có là chủ thực sự hay không. Hãy chịu trách nhiệm cho những gì mình nói ra bằng cách tìm hiểu xem lời nói của bạn có thể tác động đến người khác như thế nào. Hãy ý thức về lời nói của bạn và những ảnh hưởng của chúng.

Hầu hết mọi người chỉ nhận thức về cái họ đã được học để nhận biết về nó, vì thế họ đã bỏ sót rất nhiều. Trong các buổi thuyết trình, tôi yêu cầu người nghe ghi nhanh số 4 khi nó xuất hiện trên đồng hồ của họ (nhưng không nhìn vào đồng hồ). Chúng ta nhìn vào đồng hồ không



biết bao nhiêu lần trong ngày, nhưng nhiều người trong buổi thuyết trình không thể hoàn tất bài tập. Nếu chúng ta bỏ sót một thứ gì rất đời thường như cách những con số thể hiện trên mặt đồng hồ của chúng ta, chúng ta sẽ còn tiếp tục bỏ sót thứ gì nữa?

Vai trò của ý thức



Khi bạn bị ám ảnh vì một mục đích lớn lao nào đó, trí óc bạn sẽ vượt quá những giới hạn, ý thức mở rộng ra mọi hướng, bạn tìm thấy chính mình trong một thế giới kỳ diệu và mới mẻ. Những tiềm lực, khả năng và tài hoa trở nên sống động, và bạn khám phá bản thân mình như một con người lớn lao vượt xa sự mơ tưởng về mình trước kia.

Triết gia Ấn Độ Patanjali

Ý thức được sử dụng để chúng ta nhận thức được môi trường và những tác nhân kích thích từ môi trường vào nhận thức của chúng ta. Qui trình này có thể thấy được khi chúng ta ngồi đọc sách trong ngôi nhà yên tĩnh vào một ngày lặng gió. Chúng ta tập trung đọc và nhận thức được mình đang cầm quyển sách, có lẽ cả cảm giác êm ấm được ở trong nhà và tiếng gió bên ngoài. Nhận biết nhiều sự vật, nhưng sự tập trung hàng đầu của chúng ta lại dành cho câu chuyện đang đọc và toàn bộ kinh nghiệm có liên quan. Tuy nhiên, ý thức của chúng ta chuyển sự

chú ý và nhận thức rất nhanh khi chúng ta thành lĩnh nghe thấy một tiếng va đập. Câu chuyện đang đọc lập tức rời khỏi nhận thức của chúng ta và được thay thế với khả năng ngôi nhà bị hư hại do cây đổ chẳng hạn. Khả năng nghe của chúng ta trở nên tập trung hơn; đồng thời ta cũng nhòms dậy, nhìn ra ngoài, huy động mọi giác quan để xem việc gì đã xảy ra và xem bản thân hay ngôi nhà chúng ta có bị nguy hiểm không.

Ý thức là qui trình của sự quan sát. Bạn nhận thức về cái gì? Bạn có thể làm việc trên cái đó. Bạn có thể phát triển qui trình nhận thức và phát triển sự sàng lọc của ý thức. Bạn bước vào một căn phòng và với cái nhìn thoáng qua, phải báo cáo lại những chi tiết nhỏ nhất có trong phòng. Điều này chỉ có thể khi có sự tập luyện. Nhận thức đặt nền tảng trên sự rèn luyện và những gì chúng ta quan tâm. Khi ngồi cùng xe với một viên cảnh sát ngoài giờ làm việc, tôi chú ý thấy ánh mắt của anh quét qua từng cửa hàng khi chúng tôi đi qua thành phố. Tôi hỏi anh về điều này, anh nói rằng anh nhìn tỉ mỉ một cách tự nhiên các cửa hiệu xem có gì bất thường. Đó là sự quan tâm và môi trường của anh. Một người nông dân dọn nhà đến một thành phố lớn, buộc phải nhanh chóng chuyển đổi khả năng nhận thức để tồn tại.

Nhận thức liên quan với quãng thời gian chú ý và ký ức ngắn hạn. Điều này cho chúng ta cơ sở để hiểu làm cách nào chúng ta có thể cải thiện nhận thức. Qua thực hành, bạn có thể cải thiện ký ức ngắn hạn bằng cách thêm từ từ vào danh sách càng lúc càng nhiều những thứ bạn đang phải nhớ. Trong phần tiếp sau, bạn sẽ có cơ hội thực hành các bài tập để mở rộng nhận thức của mình.



~ Cơ thể bạn đang nói với bạn điều gì?



Cơ thể con người được cấu tạo để chống lại mức độ vô định của những thay đổi của môi trường bên ngoài. Bí quyết của sức khỏe tốt là sự điều chỉnh thành công những căng thẳng khác nhau.

Chuyên gia trị liệu Harry J. Johnson

Nhiều ý kiến cho rằng, cơ thể có nhận thức của riêng nó. Những chấn thương từ rất lâu không chỉ để lại dấu ấn trong tiềm thức mà còn trên cơ thể nữa. Thí dụ, một số các chuyên gia cho rằng, vài bệnh nhân – nguyên nhân gây ra từ một chấn thương từ thời trẻ đại như bị quấy nhiễu tình dục – có những chỗ trên cơ thể (có thể là cánh tay bị nắm giữ liên tục khi cuộc quấy nhiễu bắt đầu) bây giờ hoàn toàn không còn cảm giác, giống như bị liệt. Giới chuyên môn nghiên cứu để khám phá mặt chấn thương này trên cơ thể, qua đó cũng tìm kiếm các chấn thương trong tiềm thức. Những trường hợp này cho thấy, nhận thức cơ thể chúng ta quan trọng thế nào trong việc hòa hợp với toàn thể môi trường chúng ta đang sống.

Một nghiên cứu cho thấy, việc hiểu một quyển sách hoặc tốc độ đọc liên hệ với khả năng nín thở. Trong thực tế, chúng ta hấp thu các mảng thông tin khi đọc. Kích cỡ các mảng thông tin này tương đương chiều dài thời gian nín thở. Mặc dù chúng ta không nín thở một cách

ý thức, thời gian hít vào và thở ra (hoặc ngược lại) điều khiển quãng thời gian chú ý của chúng ta. Chúng ta nín thở càng lâu, mỗi mảng thông tin có thể càng mạnh mẽ hơn. Điều này cho phép chúng ta nắm nhiều hơn những ý tưởng hoàn chỉnh, hỗ trợ cho việc đọc và hiểu. Vì vậy thở đúng và nâng cao năng lực thể chất hữu ích nhiều hơn chỉ là viên ảnh sức khỏe và thẩm mỹ.

Chú ý tới cách thở là con đường nhanh nhất mang nhận thức của bạn vào thực tại, không tập trung vào quá khứ hoặc tương lai. Nhờ sự tập trung cho hơi thở giống như chức năng một mỏ neo, bạn có thể luôn được kéo về hiện tại.

Bài tập nhận thức



Bài tập này yêu cầu xem video hoặc DVD trong một phút. Bạn hãy bắt đầu bài tập bằng cách xem từ đầu phim.

1. Xem phim một phút.
2. Dùng vở ghi chép riêng viết lại những chi tiết bạn còn nhớ trong phim. Hãy xem xét bằng tất cả giác quan – thị giác, thính giác, khứu giác và xúc giác. Thí dụ loại vải may y phục mà diễn viên mặc trong phim? Nó sẽ được cảm nhận thế nào nếu bạn sờ vào?
3. Cho băng quay lại để xem lần nữa.
4. Ghi trong vở vật gì bạn đã bỏ sót khi xem phim lần đầu.
5. Hãy nhận diện mọi trở ngại trong nhận thức. Có phải trí óc của bạn đang lang thang đâu đó không? Có phải bạn khó chịu vì nội dung phim? Có phải bạn bị quấy rầy vì ngoại cảnh, chẳng hạn một tiếng động hoặc một cuộc điện thoại?

Trong chương tới, chúng ta sẽ giải quyết một trong những trở ngại nhận thức tiêu biểu nhất.



Chương 5

VƯỢT QUA NHỮNG TRỞ NGẠI NHẬN THỨC



Đừng là nô lệ của quá khứ, hãy phóng mình vào biển cả, lặn sâu và bơi xa, để rồi bạn sẽ trở lại với lòng tự trọng, với sức mạnh mới, với trải nghiệm tiến bộ. Tất cả những điều này sẽ giúp giải thích vì sao bạn không còn lưu tâm tới quá khứ.

Triết gia Mỹ, Ralph Waldo Emerson

Con người có khả năng bẩm sinh để quan sát thời gian ngay trước mắt. Tuy nhiên, suy nghĩ rõ ràng trắng đen, những phán xét, cảm xúc, những hành xử máy móc, và vô số những thứ làm xao lãng đều can thiệp vào khả năng này. Điều đáng ngạc nhiên là chỉ cần di chuyển một hoặc hai trở ngại là có thể nâng cao khả năng nhận thức một cách lạ lùng.

Bước đầu tiên để vượt qua những trở ngại này là, bạn hãy xem xét kỹ càng đâu là những vật cản chính. Một khi đã biết được thứ gì đang chen vào, bạn có thể bắt đầu

kiểm soát chương trình và tạo một lối đi cho nhận thức lớn hơn cả bên trong lẫn bên ngoài.

Trong phần cuối chương vừa qua, bạn đã thực hiện bài tập xem một phút băng video. Xin cho biết những trở ngại nhận thức của bạn là gì?

Đây là một thí dụ về việc thiếu nhận thức hành động trong bối cảnh kinh doanh thương mại. Vị Chủ tịch HĐQT của một liên hiệp công ty sản xuất thuê tôi huấn luyện cho một trong những vị phó của ông, là giám đốc nhà máy. Vị này rất sắc sảo về mặt kỹ thuật sản xuất nhưng cách cư xử của ông đối với nhân viên cấp dưới lại có vấn đề. Dù ông rất giỏi trong việc chèo chống các hoạt động kinh doanh với tốc độ xoay vòng vốn rất cao, nhưng những lời khiêu nại liên tục từ nhân viên lại thật kinh khủng. Vị Phó chủ tịch đang tạo nên loại tiếng tăm ít tích cực cả trong công ty lẫn ngoài thị trường.

Quy trình làm việc với ông là một bước tiến một bước lùi cho tới khi ông phát triển nhận thức và nhận trách nhiệm giải quyết vấn đề. Điều này làm tôi chú ý khi ông ta phê phán tôi, người tư vấn của ông, vì những vấn đề đạo đức. Ông nói, “Đạo đức vẫn tốt tới khi anh bắt đầu hỏi mọi người điều gì là sai. Bây giờ họ đang suy nghĩ về sự tiêu cực, mọi thứ đều có vấn đề cả”. Trớ trêu thay, nguyên nhân tôi được góp ý là vì những điều tiêu cực hiển nhiên đối với hầu hết mọi người, ngoại trừ ông phó chủ tịch.

Tôi dùng lời phê bình của ông để giải thích và đưa ra bằng chứng không thể phủ nhận rằng, mục tiêu của tôi thực sự đặt trên những mặt tích cực, ngay cả trước đó một tuần, tôi còn chuẩn bị cho ông một bài nói chuyện



ca ngợi thành tích của toàn thể nhân viên. Vì một lý do nào đó, ông hoàn toàn không nhận ra những hoạt động mang tính tích cực đó. Đến khi nhận thức được về chi tiết “nhỏ nhất” này, ông mới bắt đầu nhận lãnh trách nhiệm về những suy nghĩ và cách nói chuyện của ông trước nhân viên. Việc nhận ra điều này giúp lay động quan điểm cứng nhắc, xua tan đám mây mù và cho phép ánh sáng tỏa rộng trên những vấn đề. Ông bắt đầu phát triển nhận thức về bản thân. Những hoạt động đúng trở nên hiển nhiên, khi ông đã phát huy nhận thức về vai trò của mình trong tiến trình.

~ Những trở ngại nhận thức thông thường

Sau đây là danh sách những trở ngại phổ biến. Để giúp nhận ra những vật cản nhận thức của mình, bạn hãy đọc những đoạn mô tả ngắn theo sau bản liệt kê những mục cần kiểm tra và đánh dấu những mục thích ứng với bạn. Một khi bạn đã quả quyết đâu là những vật cản lớn nhất của mình, bạn có thể bắt đầu áp dụng những chiến lược được cung cấp để vượt qua những trở ngại này.

- Bay tự động
- Suy nghĩ trắng – đen
- Khó chịu hoặc lẩn tránh sự thật (đặc biệt với nhận thức về mình)
- Sợ hãi
- Những phán xét và thành kiến.
- Ân hận hoặc lý tưởng hóa việc đã rồi
- Lo lắng và mơ tưởng viễn vông về tương lai

Lái tự động



Suy nghĩ là công việc khó khăn nhất, có lẽ đây cũng là nguyên nhân khiến ít hoặc rất ít người gắn bó với nó.

*Henry Ford, nhà công nghiệp
và người sáng lập Công ty Ford*

Không ngạc nhiên chút nào khi chúng ta biết rằng một trong những trở ngại lớn nhất đối với nhận thức là hoạt động “lái tự động”. Những phản ứng máy móc cản trở nhận thức và cự tuyệt đổi mới, bởi vì chúng được chôn ngùi bằng cái đã từng là thay vì cái đang là hoặc có khả năng là.

Đây là ba thí dụ phổ biến nhất của các trở ngại nhận thức:

1. Bạn có bao giờ nói với vợ mình hoặc một cộng sự rằng bạn thích kiểu tóc mới của họ, chỉ để biết rằng họ đã cắt mấy tuần rồi bạn mới thấy?
2. Bạn có bao giờ đọc vài đoạn hoặc vài trang sách và nhận thấy mình chẳng tiếp thu được những gì vừa mới đọc?
3. Có bao giờ bạn đã dời một vật dụng đi nơi khác, thí dụ chiếc tủ áo, nhưng vẫn tiếp tục đi đến chỗ cũ do thói quen?

Trong thí dụ thứ nhất, mắt bạn thấy sự khác biệt,



nhưng tâm trí lại gắn vào cái bạn thường thấy, thay vì cái thực sự có ở đấy.

Trong thí dụ thứ hai, có thể bạn đang nghĩ ngợi hoặc lo lắng về một điều gì khác trong khi đang đọc, hoặc những trở ngại bên ngoài như cảnh vật hoặc âm thanh làm bạn xao lãng.

Trong thí dụ thứ ba, cả trí óc lẫn cơ thể bạn đang trả lời cho một chương trình cũ. Tương tự với thí dụ thứ nhất, bạn đang phản ứng trong một tác phong máy móc, hơn là chú ý tới sự thay đổi.

Suy nghĩ trắng và đen



*Đa số người nghĩ rằng họ đang suy nghĩ,
nhưng thực ra chỉ là đang sắp xếp lại
những định kiến.*

Nhà văn Mỹ, William James

Tôi có cơ hội quan sát những bàn bạc đi đến quyết định tại các doanh nghiệp hầu như hàng ngày. Một loại rào cản phổ biến là cách suy nghĩ trắng và đen. Chỉ có hai sự chọn lựa hoặc trắng hoặc đen. Rất thường xuyên cơ hội lại nằm trong vùng không rõ ràng giữa hai thái cực này.

Tôi có một khách hàng là họa sĩ đồ họa hàng in cao cấp, điều hành sản xuất các biểu đồ và các loại sách nhỏ thông tin về các giải thưởng. Cô muốn mở rộng kinh

doanh, nhưng để làm như thế, cô cần tuyển thêm các họa sĩ không chuyên. Không may, cô đã phải gánh chịu hậu quả vài lần vì các tác phẩm kém cỏi của các tay không chuyên. Lối suy nghĩ trắng và đen là phát triển doanh nghiệp hay không phát triển doanh nghiệp. Thuê những tay không chuyên hay không thuê họ.

Nhưng còn vùng giữa trắng và đen thì sao? Cô đáp ứng nhu cầu hàng chất lượng cao cho khách hàng của cô, thực hiện các bản vẽ cực kỳ phức tạp. Họ cũng có nhu cầu cho những loại hàng bình thường, nên đặt chỗ khác giá rẻ hơn, chẳng hạn danh thiếp và mẫu trình bày trên đầu thư. Tại sao cô không theo đuổi ngành kinh doanh đó bằng cách giao cho các tay không chuyên đối với các hợp đồng ít rủi ro để thử năng lực họ, trong khi vẫn phát triển dịch vụ thường xuyên của cô? Khi nào những họa sĩ hợp đồng này chứng tỏ đáng tin cậy, cô có thể an tâm giao những việc phức tạp hơn. Cơ hội này đang trong vùng chưa rõ đen trắng.

Khó chịu hoặc tránh né sự thực (đặc biệt với nhận thức về bản thân)



*Vấn đề là bạn luôn biết điều nên làm.
Phần khó là thực hiện nó.*

Tướng Mỹ, H.Norman Schwarzkopf.

Người ta thường mù quáng khi yêu. Hãy nghĩ lại về một mối quan hệ thất bại. Trong giai đoạn ngập tràn hy



vọng của cuộc gặp gỡ đối tác quan trọng lần đầu, có nhiều biểu hiện chúng ta bỏ sót – sự thoái thác, những tác phong không đi đôi với lời nói, những phát biểu mâu thuẫn, có thể là ánh mắt lơ đãng. Do ham muốn, chúng ta lảng tránh sự thật cùng tất cả những biểu hiện mà lẽ ra chúng ta đã phải nhận thấy và rút lui trước khi quá muộn. Thật không dễ dàng để nhìn vào nội tâm, khi ta đang sống cuộc sống của chính mình, đây là nguyên nhân tại sao việc rèn luyện cách sống trở thành nhu cầu rất phổ biến.

Sợ hãi



Sợ hãi được chúng ta cho phép thâm nhập vào trí óc và nếu chúng ta muốn, nó cũng có thể lan ra ngoài.

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Karl A. Menninger,
tác giả cuốn "The Human Mind".

Khi sợ hãi, chúng ta thường thu gom sức lực và sự chú ý vào bản thân để bảo vệ mình khỏi mối nguy trước mắt. Về mặt sinh lý học, máu chúng ta sẽ chảy dồn về trung tâm cơ thể, và lượng máu được cung cấp tới những nơi xa nhất là rất ít. Nhận thức cũng tương tự. Trong một hoàn cảnh khó khăn, khi chúng ta rất cần nhận thức của mình vươn đến những nơi xa xôi nhất, ta lại có khuynh hướng co cụm nhận thức của mình lại.

Nỗi sợ hãi làm tê liệt suy nghĩ. Chúng ta có thể sợ hãi vì cái bên trong bản thân – sợ phải đối diện sự thực

về những suy nghĩ hay cảm xúc của chúng ta. Sự hãi cũng có thể xuất phát từ bên ngoài. Điều gì xảy ra nếu bạn biết người yêu có biểu hiện thay đổi? Bạn có thể sợ bị mất mặt hoặc trở nên ngốc nghếch.

Để biết sự hãi cản trở nhận thức ra sao, chúng ta chỉ cần nhìn vào các nhân chứng trong một sự kiện gây sợ hãi, như một vụ cướp. Các nhân chứng chứng kiến cùng một sự kiện, nhưng lại mô tả mỗi người mỗi khác. Người này có thể nói thủ phạm đó là một người đàn ông trạc ba mươi, mặc áo khoác xanh dương, trong khi người khác nói rằng kẻ này là một gã trai trẻ mặc áo choàng trắng. Những tác động do cơ thể và tâm lý trong lúc sợ hãi ảnh hưởng tới nhận thức của chúng ta rất đáng kể, làm chúng ta bỏ sót những yếu tố quan trọng.

downloadsachmienphi.com

Thói quen và thiên kiến

Download Sách Hay | Đọc Sách Online



Thông thường, chúng ta chỉ yêu thích ý kiến nào khiến chúng ta dễ chịu và không chấp nhận những gì gây phiền phức.

Tổng thống Mỹ, John F. Kennedy

Thói quen và thiên kiến có thể là những vật cản lớn nhất đối với nhận thức. Tất cả chúng ta đều có những thứ này. Những thiên kiến tác động đến nhận thức của bạn như thế nào? Nhiều khi thiên kiến của chúng ta là sự biểu lộ của cái tôi. Nếu một nhà quản lý có thành kiến tiêu cực đối với một nhân viên, thì người nhân viên đó



có khả năng không bao giờ đạt thành công. Người quản lý sẽ chỉ tập trung tìm kiếm những khuyết điểm có thể của nhân viên. Vì thế, với lần vấp vấp đầu tiên của nhân viên, thành kiến của nhà quản lý được củng cố.

Mọi định kiến đều hoạt động dựa trên nguyên tắc này. Những đổi mới nào có thể bị trì hoãn bởi một người không được phép hoặc không được trông đợi để làm loại công việc đó?

Bạn có khẳng định rằng mình không thích một loại thực phẩm nào đó, mặc dù bạn chưa từng nếm qua? Bạn có nghĩ rằng nguyên nhân mình không thích là do thói quen và định kiến, hay bởi kinh nghiệm làm cho bạn thực sự không thích nó? Nếu đó là nguyên nhân đầu tiên, có thể bạn đã bỏ lỡ một dịp được thưởng thức hương vị mới.

downloadsachmienphi.com

Ân hận hoặc lý tưởng hóa chuyện đã qua



Quá khứ cũng như tương lai, thực ra đều là sản phẩm của trí tưởng tượng.

Nhà văn Mỹ, Jessamyn West

Việc đánh giá và phân tích quá khứ là hết sức ích lợi. Tuy nhiên, quá hối tiếc vì một trải nghiệm bị xem là tiêu cực hoặc lý tưởng hóa một kinh nghiệm tích cực trong quá khứ thì bạn lại sa vào việc nô lệ quá khứ.

Một đôi vợ chồng 40 tuổi luôn ân hận vì sự chọn lựa không sinh con sớm. Cảm giác hối tiếc này không chế

cuộc sống và làm cho họ mất cơ hội giao lưu với trẻ em và được trải nghiệm niềm vui trong mối quan hệ này.

Một trong những người quen từ thời còn ở trường trung học của tôi là một lực sĩ, lúc nào anh ta cũng dính chặt vào kỷ niệm trường xưa. Anh ta là một ngôi sao được nhiều trường đại học mời mọc nhưng chấn thương đã làm anh vỡ mộng. Thật không may, trọn đời anh cứ quanh quẩn với những kinh nghiệm của hai mươi lăm năm trước. Có lẽ do tuyệt vọng nên lẽ ra phải dùng giai đoạn đặc biệt này như một bộ phóng, anh lại so sánh cuộc sống hiện tại với kinh nghiệm xa xưa. Nhận thức của anh đã bị thiên lệch vì viễn cảnh từ tấm gương chiếu hậu.

Lo lắng hoặc mơ mộng viễn vông về tương lai

downloadsachmienphi.com



Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Tôi không bao giờ nghĩ về tương lai. Nó đến ngay thôi.

Nhà vật lý Albert Einstein

Sai lầm trong việc định hướng tương lai cũng làm tê liệt ý chí. Bạn có muốn sống khác đi, nếu mình có một thu nhập tương lai bảo đảm? Thí dụ, nếu bạn biết mình sẽ chết vì một tai nạn giao thông vào một ngày nào đó trong tương lai, rõ ràng điều bạn nhận thức sẽ ảnh hưởng mạnh lên cuộc sống hiện tại của bạn.

Đó là một ví dụ xa nhất về cái sẽ xảy ra khi ta không sống trong hiện tại. Người ta thường lo lắng về những bất trắc chưa xảy ra hoặc mơ mộng viễn vông về tương



lai và thực sự bỏ qua hiện tại. Dự đoán trước tương lai có thể khiến chúng ta tập trung nhận thức, nhưng nếu nó thay thế nhận thức thì chúng ta lại đang hướng tới một tâm trạng bồn chồn. Thí dụ một bà mẹ tiễn biệt con trai lên đường ra trận có thể lợi dụng hoàn cảnh để ở bên con trọn vẹn. Hoặc quá lo lắng về tương lai hiểm nghèo của con có thể làm bà lãng phí thời gian còn lại bên con.

~ Những kế hoạch phá bỏ rào cản nhận thức

Lái tự động



*Khám phá bao gồm việc thấy cái mọi người
từng thấy nhưng nghĩ điều chưa ai nghĩ.*

Nhà hóa sinh học Albert Von Szent-Gyorgyi

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Trong bảy ngày tới, hãy tìm con đường tới chỗ làm việc, tới sân vận động hoặc cửa hàng tạp phẩm khác với con đường bạn vẫn thường đi. Hãy lưu ý thứ gì khiến bạn chú ý trên con đường mới. Vào ngày thứ tám, hãy đi trở lại con đường đã quen. Giả vờ như lần đầu bạn đi trên đường này và hãy chú ý như bạn đã làm trong thời gian thay đổi lối đi. Hãy xem có bao nhiêu thứ mới mẻ bạn có thể thấy hiện nay, nhưng trước kia bạn không để ý.

Hãy mang một quyển sách hoặc một tạp chí tới một nhà hàng đông đúc, công viên hoặc trung tâm mua sắm. Tập giữ nhận thức của bạn trên mỗi từ đã đọc, không cho phép mọi thứ xung quanh xen vào tâm trí. Sau năm phút,

điều chỉnh lại phối cảnh nhận thức. Đặt sách xuống, trở lại khung cảnh chung quanh và sử dụng mọi giác quan. Bạn nghe, thấy, ngửi và cảm thấy những gì?

Suy nghĩ trắng và đen



Màu của chân lý là màu xám.

Nhà văn Pháp, André Gide

Hãy tìm những vùng màu xám. Hãy thám hiểm những khả năng lựa chọn. Hãy tìm sự thỏa thuận giữa các vị trí. Trong một tuần lễ, hãy tìm trong mỗi lần giao tiếp những điểm phân cực. Hãy nhận diện những lựa chọn hoặc trắng hoặc đen. Rồi đề nghị những khả năng khác nhau ở khoảng giữa hai cực. Những giải pháp quan trọng không cần quá hoàn hảo. Chỉ cần dò tìm những khả năng. Hãy ghi lại trong sổ tay cá nhân các phản hồi từ người khác khi những giải pháp “màu xám” của bạn được tiết lộ.

Khó chịu hoặc tránh né sự thực (đặc biệt đối với nhận thức về bản thân)



Đánh lừa chính mình là việc dễ dàng nhất trên đời.

Benjamin Franklin



Là một nhà văn và một diễn giả chuyên nghiệp, tôi luôn yêu cầu ý kiến phản hồi. Các nhà phê bình biết rằng, phải hết sức khắt nghiệt với mục tiêu mới tạo ra một kết quả tốt nhất.

Hãy yêu cầu ý kiến phản hồi. Hãy tìm một người bạn để người này nhận xét về một sáng tác của bạn hoặc một thứ bạn chọn mua. Bạn có thể dùng một bản báo cáo công việc, một bản vẽ hoặc một bộ đồ mới để mặc trong dịp lễ sắp đến. Yêu cầu người này phê bình bạn với quan điểm bi quan. Mục đích không phải để làm cho bạn cảm thấy dễ chịu hay khó chịu, mà để tìm kiếm khả năng lĩnh hội cao nhất. Đây là quá trình chuẩn bị trước cho công việc thực sự.

Bạn có cảm thấy dễ chịu với lời phê bình khắt khe của người đó? Bạn có thể hiểu được lý do của lời phê bình không? Bạn sẽ làm gì sau khi nghe lời phê bình? Có phải sản phẩm cuối cùng luôn tốt hơn?

Sợ hãi



Nếu những niềm vui là lớn lao nhất trong trạng thái được chuẩn bị, hãy nhớ rằng, điều này cũng đúng với tình trạng thấp thỏm lo âu.

Nhà văn Mỹ, Elbert Hubbard

Mặc dù thông thường có càng nhiều thông tin càng tốt, nhưng trong tuần kế tiếp, bạn hãy thử “ăn kiêng” tin

tức. Đừng đọc báo, đừng mở truyền hình vào giờ thời sự, và đừng xem tin tức buổi chiều của đài địa phương. Hãy thay thế các tin về hỏa hoạn, cướp bóc và tai nạn giao thông bằng loại thông tin khác. Hình dung về thứ bạn muốn nghĩ tới. Hãy kiểm soát nguồn tin hơn là để cho người cung cấp thông tin quyết định thay bạn.

Trong thời gian chọn lọc tin tức, hãy lắng nghe các cuộc trò chuyện về những tin tức bạn không theo dõi. Hãy quan sát trạng thái tình cảm của mọi người đối với các nguồn tin đó. Họ có lo lắng không? Họ thích thú hay giận dữ? Bạn có muốn tham gia bàn tán không? Hãy so sánh cảm xúc chẳng hạn như sự trầm tĩnh của bạn và cảm xúc của những người quan tâm tới những tin tức này. Hãy quan sát mọi sự khác biệt và ghi lại vào sổ tay. Sau khi trở lại xem tin tức hàng ngày như trước kia, hãy liên hệ với những ghi chú của bạn. Bạn có còn giữ được sự trầm tĩnh đó không?

Những quan điểm và áp lực



Sự kiện càng ít, ý kiến càng mạnh.

Nhà tâm lý học Arnold H. Glasgow

Thật là dễ dàng để tin và không bao giờ thắc mắc những gì đằng sau sự tin tưởng đó. Nhiều cuộc chiến khởi đầu do một niềm tin. Nhiều năm sau, các nhà sử học có thể đặt câu hỏi về tính chất hợp lý của cuộc chiến bằng cách tra vấn những niềm tin tiềm ẩn bên dưới. Sẽ ra sao



nếu chúng ta cần vận sự tin tưởng của chúng ta trước khi tiến tới hành động?

Hãy nhận diện đó là một niềm tin hay chỉ là xu hướng để giải quyết. Bạn có thể chọn một vấn đề đầy áp lực xã hội hay một niềm tin có tính cộng đồng.

Dùng sổ ghi chép riêng trả lời các câu hỏi sau về một niềm tin của bạn:

- Bạn đi đến kết luận bằng cách nào để hình thành niềm tin?
- Những kinh nghiệm hoặc nhận thức nào giúp bạn tạo niềm tin?
- Lý do tiềm ẩn hoặc nguyên tắc sống mà bạn đặt niềm tin vào là gì?

Khi bạn sống cuộc đời mình, hãy thăm dò những niềm tin bằng các câu hỏi trên. Không nhất thiết bạn phải thay đổi nó, mặc dù bạn có thể tìm thấy mình có nhận thức mạnh mẽ hơn. Vấn đề là qui trình đặt các câu hỏi.

Ân hận hoặc lý tưởng hóa chuyện đã qua



Kỷ niệm là một thứ phức tạp, là một người bà con xa với sự thật nhưng không phải là anh em song sinh của nó.

Nhà văn Mỹ, Barbara Kingsolver

Vợ tôi có một biệt tài là có thể hát khi bị khiêu khích nhẹ. Chỉ cần một từ hay một âm thanh cũng có thể khởi

đầu cho bài hát. Vào bữa cơm tối của gia đình trong dịp lễ, chúng tôi nhận thấy, vợ tôi vô tình đã đổi lời bài hát mừng Giáng sinh, “Hãy để trời đổ tuyết” bằng những ca từ nhẹ nhàng hơn, “Hãy để điều đó qua đi, hãy để điều đó qua đi, hãy để điều đó qua đi...”.

Bạn không thể vừa lái xe vừa luôn nhìn vào kính chiếu hậu. Đụng xe là cái chắc. Đừng để trí óc rời khỏi thực tại sẽ cho phép bộ phận cảm biến của chúng ta thu nhận sự việc đang diễn ra.

Chúng ta thường chụp ảnh vào những dịp đặc biệt để lưu giữ kỷ niệm. Có bao giờ bạn xem ảnh và nghĩ, “Ảnh này chụp dịp nào nhỉ?” như một bài tập. Hãy so sánh các ghi chú của bạn với một người khác cũng có mặt trong sự kiện đó. Thử xem mỗi người nhận biết được bao nhiêu sự kiện và bao nhiêu sự kiện bị bỏ sót. Bài thực hành này hy vọng sẽ làm giàu kinh nghiệm của bạn. Chụp một bức ảnh về một sự kiện và hoàn toàn trải nghiệm sự kiện đó, để bạn có thể tái hiện nó cho bản thân cũng như giải thích cho người khác là hai việc khác nhau.

Lo lắng hoặc mơ mộng viễn vông về tương lai



Để biết con đường trước mặt, hãy hỏi người đi ngược chiều.

Ngạn ngữ Trung Hoa

Có sự cân bằng giữa việc bạn luôn để tâm vào thực tại và nhu cầu chuẩn bị “bước kế tiếp”. Chỉ sau khi thấu



suốt những vấn đề thực tại, chúng ta mới có thể suy nghĩ tới bước tiếp theo.

Hãy làm việc bạn đang làm trong hiện tại. Chỉ làm mỗi việc đó thôi. Hoàn toàn tập trung. Thí dụ, nếu bạn đang lái xe, hãy chú ý vào chuyện đó. Nếu bạn đang ăn, chỉ lo ăn thôi – không trò chuyện, không xem truyền hình, không đọc. Nếu bạn đang trò chuyện, hãy lắng nghe rồi sau đó mới trả lời. Hãy chú ý xem bao nhiêu lần bạn định trả lời trong khi người kia đang nói. Hãy sáng tạo những bài tập nhận thức nhỏ trong một ngày bình thường. Việc này hoàn toàn đơn giản. Nếu bạn đang giải quyết công việc trong hiện tại, bạn không thể lang thang trong quá khứ hay tương lai.



* * *

downloadsachmienphi.com

Bạn sẽ có nhiều bài tập về nhận thức trong chương tới. Hãy chọn những bài bạn cho là thú vị. Hãy chú ý tới những rào cản nhận thức và tập trung cho chương trình phát triển để khắc phục những rào cản này.

Và hãy nhớ rằng: Cây cầu ở tít phía trước và chúng ta đang đi trên đường tối đen, nếu không biết tí gì về cây cầu lẫn bóng tối xung quanh, chúng ta sẽ không tránh khỏi bị rơi xuống sông.



Chương 6

MỞ RỘNG NHẬN THỨC



*Hãy cho tôi biết những tích lũy của bạn
trong một ngày bình thường*



Nhà văn Mỹ, Mary Jean Irion

downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Mở rộng nhận thức cũng là mài dũa cho bạn trở nên sắc sảo trên mọi lãnh vực cuộc sống. Những người có nhận thức cao thường đứng ở vị trí thuận lợi nhất để thấy được nhiều cơ hội hơn. Không phải chỉ là việc di chuyển từ vị trí này sang vị trí kia khi hành động theo thói quen, mắt của họ mở rộng để có thể nhìn thấy những bức tranh tổng thể. Khả năng “thu nhận tất cả” có thể giúp họ thoát khỏi những nghịch lý và tìm ra giải pháp. Việc này cũng làm họ vui hơn, bởi vì, thêm nhiều tự do chọn lựa có nghĩa ít căng thẳng và thêm niềm vui.

Trong khi vượt qua trở ngại về nhận thức liên quan tới việc khắc phục những nhược điểm, thì mở rộng nhận thức lại là việc thanh lọc và biện minh những gì bạn đang áp dụng cho bản thân!



Đây là một phân tích để chứng minh việc mở rộng nhận thức để tạo nên sự khác biệt: Hãy tưởng tượng, bạn đang đứng trong một mê cung. Mục tiêu của bạn là phải tìm cho được lối ra, nhưng bạn không biết được mê cung này được bố trí cách nào và các vách tường lại quá cao để có thể trèo qua. Có thể phải mất một thời gian rất lâu và tiêu tốn nhiều sức lực mới tìm được lối ra – đó là chưa nói tới nỗi âu lo có thể phát sinh trong tình huống này. Những người không có khả năng nhận thức có thể rơi vào cảnh ngộ này. Nhưng đối với những người biết mở rộng nhận thức, thì đó là toàn bộ kinh nghiệm khác biệt. Trong kịch bản, bạn đang đi qua mê cung, nhưng bạn có cái nhìn thiên lý nhãn, có thể trông thấy mọi con đường khác nhau. Nhờ nhận thức sắc bén, bạn ít tiêu tốn thời gian và công sức, vì thế, bạn có thể thư giãn và vui sống.

Download Sách Hay | Đọc Sách Online
 Jim Kemp là một nhà sáng lập và đối tác của Antaeon Solutions, một tổ hợp tư vấn chuyên ngành công nghiệp ngân hàng. Nghề nghiệp trước kia của Jim là kỹ sư phục vụ cho NASA (Cơ quan hàng không và vũ trụ Hoa kỳ). Ông thuộc một chi nhánh của nhóm ở Houston, người đã trả lời cuộc điện đàm vô tuyến nổi tiếng phát đi từ phi thuyền Apollo 13 với phi hành gia Jack Swigert, “Houston, chúng tôi đang gặp sự cố”. Nhận thức là một nhân tố quyết định của sự kiện đầy ý nghĩa này trong chương trình không gian.

Cơ trưởng Apollo 13 Jim Lovell nói, “Nghĩ lại, tôi nhận thấy lẽ ra mình đã phải nhảy bén với vài biểu hiện trong những giai đoạn chuẩn bị sau cùng của Apollo 13”. Do quan tâm tới bồn chứa khí oxy có vấn đề trong lúc

thử nghiệm, Lovell nói, lẽ ra ông nên đề nghị, “Khoan đã. Chờ một chút. Tôi đang lái phi thuyền này. Hãy ra ngoài ngay và thay thế bình oxy đó”.

Chức vụ của Jim Kemp là một kỹ sư cấp dưới, liên quan việc kiểm tra toàn bộ lòng phi thuyền, một qui trình trao đổi các giải pháp do bộ phận nhân sự dưới đất đưa ra, nhằm giải quyết khí carbon-dioxide càng lúc càng đầy trong phi thuyền. Để giải quyết thành công vấn đề từ xa nhằm đưa được các phi hành gia về mặt đất an toàn, cần có một nhận thức sắc bén về các dụng cụ hạn chế sẵn có trên phi thuyền. Biết đích xác những vật liệu có sẵn cho phép Kemp và đồng nghiệp giúp các phi hành gia tìm ra một giải pháp. Sự cố của Apollo 13 và kết quả của sự đổi mới đã mang phi thuyền trở về bình yên là một thí dụ hoàn hảo của việc khơi mở khả năng nhận thức, hiếu kỳ, tập trung và sáng tạo trong công việc.

Tài năng đâu chỉ dành riêng cho các nhà khoa học và các phi hành gia. Phil McCrory, một thợ làm tóc ở Madison, Alabama, trong lúc đang xem đài truyền hình CNN đưa tin về dàn khoan dầu Exxon vào năm 1989. Họ chiếu đi chiếu lại hình ảnh những con sò dính dầu. McCrory hỏi, “Tại sao không dùng tóc người, những sợi tóc rụng ra trong lúc chải đầu hàng ngày, để thấm dầu?” Anh đã làm vài thí nghiệm và nhận thấy rằng, tóc khi bện chặt thấm gần như 100% số dầu. Sau khi làm việc về quyền sở hữu trí tuệ, và yêu cầu thu mua tóc của toàn bộ hệ thống tiệm cắt tóc trên cả nước, anh tiến hành ứng dụng phát minh của mình. Sáng chế của Phil McCrory đã bán được và ý tưởng của anh



ngày nay đang được sử dụng để làm sạch dầu trên mặt biển. McCrory nói, “Tôi có những ý tưởng xem chừng như rối ren và chả đâu vào đâu”. Nhận thức trước, sau đó đến hiểu kỳ, tập trung và rồi sáng kiến đã dẫn anh đến sự sáng tạo.

Ellen DeGeneres, khi được hỏi làm thế nào để cô có thể nói tiếng “cá voi” cho vai diễn trong bộ phim *Finding Nemo* đã trả lời rằng, trước kia cô có một người hàng xóm thường tập thể dục nhịp điệu với băng tiếng kêu của cá voi mở thật to. Thời gian đó cô hết sức bức mình. Nhưng thật ngạc nhiên, cô có thể gợi lại kinh nghiệm đó lúc đóng phim. Đó là do khả năng nhận thức.

Sau đây là một số bài tập nhằm mở rộng nhận thức của bạn.

downloadsachmienphi.com

Hãy tăng nhận thức về cơ bắp của bạn



Cơ thể không bao giờ biết dối trá.

Vũ công, biên đạo múa, Agnes de Mille.

Khi thực hiện các hoạt động hằng ngày, hãy tập trung nhận thức của bạn vào sự căng cơ. Những cơ nào bị căng? Những cơ nào chùng? Lưỡi bạn ở đâu? Nó đang trên vòm họng hay thè ra, hàm dưới của bạn có thể không cần phải kéo căng. Đạo sau này tôi chú ý thấy vai mình có lẽ bị kéo căng trong lúc rửa bát đĩa. Có phải do quá tập trung vào số bát dơ đã làm cho tôi căng thẳng? Hay do tư thế

đúng của tôi? Có phải tôi đang phân tâm và nghĩ về một việc gì khác? Chỉ cần quan tâm đến việc vai bị căng đã cho phép tôi có những điều chỉnh nhỏ để làm tiến trình trở nên dễ chịu hơn.

Suy ngẫm và xem xét những khía cạnh khác nhau

Con người khó chịu không phải vì các sự việc, mà vì các quan điểm về chúng.

Nhà triết học cổ Hy Lạp, Epictetus



Càng xem xét nhiều khía cạnh, bạn càng có nhiều cơ hội chọn lựa cách ứng phó. Nhưng hãy tìm lấy một sự cân bằng, vừa không cô chấp vừa không để người khác phán xét bạn hay tư cách của bạn.

Tính quả quyết là một đặc điểm tích cực, và có quá nhiều ý kiến có thể làm chậm mọi thứ. Tuy nhiên, việc tìm kiếm những phương diện khác nhau có thể giúp gia tăng khả năng nhận thức. Đối với quyết định kế tiếp của bạn, hãy thêm thời gian và tìm những ý kiến về các tính cách khác nhau. So sánh những ý kiến này và xem có bất ngờ nào không. Có ai cung cấp cho bạn một viễn cảnh mà bạn không nghĩ tới không? Có tiếp cận vấn đề bằng những cách khác nhau không? Có thể giờ đây, bạn nhận thấy mình có một cái nhìn thấu đáo mới mẻ về những gì bạn yêu cầu cung cấp dữ liệu.



~ Hãy biểu lộ sự đồng cảm



Hãy dịu dàng hơn với trẻ em, hãy yêu kính người có tuổi, hãy khuyến khích với sự phấn đấu, và hãy khoan dung với người yếu đuối lầm lạc. Có thể bạn sẽ có mọi trạng thái này trong đời.

Nhà văn Anh, Bob Goddard



Bạn có thể phát huy nhận thức bằng cách sống cởi mở và thông cảm với mọi người. Thử đặt mình vào hoàn cảnh người khác xem họ đã nghĩ gì? Nguyên nhân nào khiến họ hành động như thế? Để thực hiện, bạn hãy chọn một người trong một tình huống thú vị và cảm nhận những gì họ đang trải nghiệm. Có thể người đó đấu tranh vì một mục tiêu nào đó và bạn không cần phải đồng tình. Chỉ cần bạn tìm hiểu xem điều gì đã làm họ gắn bó với mục tiêu đó? Tại sao họ đấu tranh mãnh liệt cho mục tiêu này? Tại sao bạn không có cảm xúc tương tự?

~ Hãy xem xét kỹ các qui trình



Công việc sẽ dạy bạn cách làm.

Ngạn ngữ Estonia

Hãy xem xét cách thức và nguyên nhân để mọi việc được hoàn thành. Hãy coi những trở ngại là một phần của tiến trình, không phải là một lý do tiêu cực để tránh né. Có những khám phá rất quan trọng nhờ sự quan tâm cẩn kẽ một qui trình thường ngày, nhà cách tân đã lưu ý tới một thứ gì khác hơn có thể dẫn đến sự đổi mới. Tôi may mắn khi vào nghề được tiếp cận với các quy trình ở những ngành nghề khác nhau. Kinh nghiệm này rèn tôi khả năng nhận biết bước bắt đầu và kết thúc của một qui trình, và để khắc phục những trở ngại trên suốt chặng đường.

Hãy dẫn chứng bằng tư liệu các bước của qui trình hoạt động thường ngày của bạn như một bài tập. Hãy dùng sổ tay để mô tả từng bước một cách dễ hiểu. Nhớ cẩn thận ở giai đoạn đầu. Nhận diện những gì khởi sự qui trình. Các bước phải được mô tả rõ ràng và thứ tự. Lưu ý tới thời điểm qui trình hoàn tất. Điều gì thoát ra từ qui trình này để nhập vào qui trình liên hệ? Hãy bắt đầu với những việc đơn giản, chẳng hạn chuẩn bị cho buổi sáng thường lệ và mở rộng tới những tiến trình phức tạp hơn như nấu một bữa tối đặc biệt, sửa chiếc xe, hay chuẩn bị cho một bài nói chuyện, sắp đặt cho một sự kiện quan trọng. Làm cho qui trình trở nên ăn khớp với việc mở rộng nhận thức của bạn, giúp thúc đẩy qui trình vận hành.

Một bài tập khác liên hệ tới qui trình là tham gia và quan sát một lễ hội dân tộc – đám cưới, diễu hành hoặc liên hoan. Cố gắng tìm hiểu nguyên nhân và hiệu quả của các hoạt động mang tính truyền thống này. Chú ý sự khác biệt với những truyền thống của quốc gia hoặc địa phương khác.

~ Bóc rời các lớp



Hãy xem xét mặt trái của bản thân, để bạn có thể nhìn chính mình bằng con mắt tươi mới.

Nhà văn và triết gia Pháp, Jean-Paul Sartre

Khi một sự kiện xảy đến, hãy để nhận thức của bạn nằm ngoài những phản ứng đầu tiên. Thí dụ, thay vì chúng ta kêu lên, “Ôi, không. Lại một rắc rối khác nữa rồi”, hãy định thần nhìn kỹ cái làm bạn sợ. Tiến tới những mối quan hệ mới? Mất sự kiểm soát? Thay đổi thói quen thường ngày? Lại trở thành người học việc lần nữa? Sự rành mạch sẽ chỉ lỗi để bạn có đủ sức mạnh chế ngự một tình huống.

~ Chú ý nhịp thở



Sẽ ra sao nếu bạn sống mỗi ngày, mỗi hơi thở, như một tác phẩm nghệ thuật đang trong quá trình sáng tạo? Hãy tưởng tượng bạn là một kiệt tác đang tượng hình, từng giây qua đi, tác phẩm dần hình thành với từng hơi thở.

Nhà văn và huấn luyện viên Aikido, Thomas Crum

Như chúng ta đã thảo luận trong chương 4, chú ý đến hơi thở là cách tốt nhất để ta chú tâm vào thực tại. Khi chú tâm vào hơi thở của mình, bạn sẽ không còn khoảng trống dành cho quá khứ hay tương lai. Ở trường, chúng tôi dạy những kỹ thuật thở khác nhau. Có một kỹ thuật rất nổi tiếng mà tôi học được từ một huấn luyện viên Aikido là thở theo sáu hướng. Kỹ thuật này liên quan tới việc tưởng tượng hơi thở đi sâu hơn vào trong cơ thể và ra ngoài qua mũi hoặc miệng. Bỏ ra chút thời gian để thực hành, bạn tưởng tượng khi thở ra, hơi thở từ cơ thể bạn di chuyển theo sáu hướng. Trong Aikido, kỹ thuật này được sử dụng nhằm giúp các võ sinh mở rộng nhận thức 360°, tăng cường cảnh giác đối với các cuộc tấn công từ mọi phía.

Trong tư thế thoải mái, hít sâu vào. Trong lúc thở ra, hãy hình dung không khí xuyên qua đỉnh đầu và vươn lên trời. Trong lần thở ra kế tiếp, hãy tưởng tượng hơi thở thoát ra từ phía trước ngực. Tiếp tục tưởng tượng hơi thở thoát ra phía sau lưng, ở mỗi bên vai, và hướng xuống, xuyên qua mặt đất. Khi bạn tiếp tục thực hành, hãy bắt đầu qui tụ tất cả các hướng lại, cho tới khi bạn có thể tưởng tượng hơi thở lan tỏa một cách dễ dàng về mọi hướng. Hãy tạo cho bản thân một trường nhận thức mạnh với mức trải rộng xa nhất theo ý muốn.



~ Hãy tìm những đồ vật xinh xắn



Mỗi ngày hãy ngắm một bức tranh đẹp, hãy đọc một bài thơ hay, hãy nghe một bản nhạc du dương và nếu có thể, hãy nói một điều thú vị.

Đại văn hào Đức, Johann Wolfgang von Goethe

Hãy tìm quanh bạn những đồ vật xinh đẹp, không cần chúng phải nhỏ nhắn hoặc loại “hàng độc”. Hãy để những thứ này gây cho bạn cảm hứng, làm mới cuộc sống mình. Những vật này có thể được làm bằng tay hoặc sẵn có trong thiên nhiên. Hãy bỏ một ngày tìm một mẫu vật với thiết kế tuyệt vời: bình lọc cà phê, bàn chải đánh răng, xe đạp, chiếc ghế. Vì sao những vật này có kiểu dáng tuyệt vời đến thế?

Hãy bỏ một giờ vào một ngày đẹp trời để nhìn những cụm mây. Hình ảnh những kỳ quan thiên nhiên này gợi bạn nhớ về điều gì? Hãy để cho trí tưởng tượng bạn bay bổng.

Một bài tập nhận thức khác cũng không kém hữu ích là phân tích những sản phẩm được thiết kế kém cỏi. Chúng ta có khuynh hướng chọn các thiết kế tuyệt vời để khen ngợi, nhưng thực ra, chính mẫu thiết kế dở có xu hướng đi vào nhận thức chúng ta dễ dàng hơn. Thí dụ, mới đây tôi thuê một chiếc xe hơi có thiết kế mâm đựng thức uống hết sức tồi tệ. Cách duy nhất để đưa chiếc tách

vào trong khay là phải gài số xe. Trong lúc xe đang chạy thì mọi việc đều ổn, nhưng khi bạn dừng lại và đỗ xe trong bãi, có nghĩa bạn đang xô đổ tách nước của mình. Các nhà thiết kế đã nghĩ gì? Những hạn chế của các nhà thiết kế là gì? Bài tập này giúp chúng ta thấy được nhiều hơn và những giải pháp phát triển quan trọng hơn cho những vấn đề khác.

Thực hành nhận thức



Chúng ta đừng nhìn về phía sau với sự giận dữ hoặc phía trước với sự sợ hãi mà hãy nhìn xung quanh bằng nhận thức tỉnh táo.

Download Sách Miễn Phí Online Nhà văn và họa sĩ Mỹ, James Thurber

Tôi nghĩ về những câu trả lời tài tình có khắp nơi xung quanh ta. Nhận ra những thông điệp tinh tế và những phối cảnh cần thiết để có thể tạo ra sự đổi mới là rất quan trọng. Việc này đòi hỏi khả năng nhận thức. Nhận thức có thể được mở rộng nhờ thực hành. Khi phải đương đầu với những tình huống khác nhau, bạn hãy sử dụng các giác quan để thăm dò việc gì đang diễn ra. Hãy hỏi những câu sau:

- Một cách tổng thể, tôi có cảm giác gì?
- Tôi cảm nhận gì?
- Tôi nhìn thấy gì?



- Tôi nghe thấy gì?
- Tôi ngửi thấy gì?
- Tôi nếm thấy gì?

Hãy tìm điều gì còn thiếu sót. Thí dụ khi bạn bước vào nhà, hãy thăm dò xem bạn cảm nhận điều gì. Cùng lúc đó, nhận biết xem, có thể bạn đang bỏ sót điều gì. Riêng tôi, nếu bước vào nhà mà không nghe tiếng lục lạc phát từ dây cổ của chú chó Border Collie vẫn chạy ra mừng như mọi khi, tôi lập tức muốn biết có điều gì nghiêm trọng xảy ra hay không.

Bài tập kế tiếp nhằm mở rộng xa hơn nhận thức về các giác quan của bạn.



Tăng cường các giác quan

Hãy chọn một căn phòng trong nhà để thực hành bài tập này:

- Ngồi trong căn phòng đã chọn và mắt nhắm nghiền. Giữ nhịp thở đều, khi hít vào bằng lúc thở ra và đơn giản là hãy chú ý mọi thứ với các giác quan khác nhau.
- Sau chừng một phút, mở mắt ra và ghi lại thứ cảm nhận không bằng mắt.
- Mang tai nghe vào và lặp lại bài tập với mắt mở.
- Ghi lại những gì đã quan sát không có sự trợ giúp của thính giác.
- Nhắm mắt và bịt tai lại. Thực sự hòa mình vào không khí. Bạn ngửi thấy gì? Hãy chú ý chiếc ghế tựa hoặc ghế dài đang ngồi. Cảm nhận về sợi vải ra sao? Chỗ ngồi cứng hay

mềm? Hãy chú ý tư thế. Hãy thở qua miệng và xem có vị gì trong không khí? Có mùi thức ăn đang nấu hoặc mùi thơm tỏa ra từ một cây đang ra hoa gần đó không?

- Hãy ghi lại những gì đã nhận biết với cảm giác sờ, nếm và ngửi.
- So sánh danh sách đã ghi và xem các giác quan nào nhạy bén nhất và giác quan nào cho ít thông tin nhất.
- Hãy thực hành mở rộng nhận thức của các giác quan đã không được sử dụng đầy đủ bằng cách lặp lại bài tập nhiều lần.



Khi đọc cuốn sách này, bạn có nhận thức ra sao? Bạn có phân tích thông tin này sẽ ảnh hưởng tích cực đến cuộc sống của bạn bằng cách nào không? Bạn có gắn bó với những nhận thức này không, hay nó chỉ là một cái gì xa lạ? Trong phần kế tiếp, tính hiếu kỳ được thêm vào việc mở rộng nhận thức, nhằm giúp bạn kiên định đi trên con đường đổi mới.





TÍNH HIỆU KỶ



downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online



Chương 7

SỨC MẠNH CỦA TÍNH HIẾU KỶ



Khả năng khám phá là trường học đầu tiên của thiên nhiên.



*Tiến sĩ Smiley Blanton,
tác giả cuốn "Love or Perish".*

downloadsachmienphi.com

Hiếu kỷ là một chất xúc tác quan trọng của tài năng cá nhân. Thăm dò môi trường một cách tích cực, đặt câu hỏi, nghiên cứu tỉ mỉ các dữ kiện và sở hữu khả năng học hỏi là tất cả các thành phần của tính hiếu kỷ. Trên thực tế thì hiếu kỷ là phương thuốc đặc trị sự buồn chán!

Tính hiếu kỷ đòi hỏi tự do – thoát khỏi những rào cản giam hãm khả năng khám phá. Những câu hỏi là chìa khóa. Một khi bạn mở ra được những kho tàng của cuộc sống, thật dễ dàng phát hiện những thứ làm bạn kinh ngạc và bắt đầu muốn biết “tại sao?” và “thế nào?”

Hiếu kỷ hoạt động liên lạc cùng với nhận thức, tập trung và sáng tạo. Trong khi khả năng nhận thức giúp bạn đánh giá sự việc ra sao, thì tính hiếu kỷ giúp bạn



làm sáng tỏ vấn đề, ý tưởng, tình huống và động viên bạn tìm hiểu xem tại sao chúng có thể khác biệt.

- Khi muốn biết về một sự việc, trí óc của bạn chuyển vào trạng thái hoạt động để có thể mở rộng nhận thức.
- Hãy lần theo các câu hỏi để mở rộng óc quan sát, bởi vì mỗi một thông tin bạn thu nhận được sẽ cho ra một viễn ảnh lớn hơn.
- Hiếu kỳ có thể thúc đẩy bạn hành động! Không gì bằng một câu hỏi cứ nung nấu để làm bật lên lời giải đáp.

Tính hiếu kỳ giúp khởi động tài năng cá nhân. Việc đặt câu hỏi dẫn bạn tới những mức độ nhận biết cao hơn và giúp bạn liên hệ với những năng lực khác. Khi phát huy cao độ lòng hiếu kỳ, bạn đang cải thiện chất lượng cuộc sống bằng cách đặt những câu hỏi sâu sắc hơn và dễ dàng chấp nhận những ý tưởng mới. Lòng khao khát mở mang sự hiểu biết, thúc đẩy bạn đào sâu hơn sự vật chứ không chỉ là bề mặt. Bạn học thêm bởi vì bạn ham muốn hiểu thêm. Khi tiếp cận một ý tưởng, một con người hay một hoàn cảnh với một khả năng học hỏi cao, khuynh hướng tự nhiên của bạn là muốn có thêm thông tin. Ngay cả khi không thể áp dụng ngay cái bạn đã học, bạn đang rèn luyện để giữ các “cơ bắp” của tính hiếu kỳ luôn “mạnh mẽ”.

Điều thuận lợi khác của tính hiếu kỳ là não bộ của bạn được cấu tạo để thưởng công cho việc thăm dò những ý tưởng mới và thử nghiệm những hoạt động mới. Khi trải nghiệm một kích thích mới, não bộ sẽ tạo ra một loại

hóa chất quan trọng giúp cải thiện tâm trạng và mang lại cảm giác sảng khoái.

~ Họ đã làm điều đó như thế nào?



Trong học tập, tính hiếu kỳ là bậc của ngọn nến.

Nhà nghiên cứu Ai Cập cổ đại, William A. Ward.

Có bao giờ bạn thắc mắc, “Họ làm được như vậy bằng cách nào?”

Thí dụ bạn đã biết Henry Ford là một nhà cải cách. Sau nữa ông là nhà sáng lập Công ty Ford và đóng vai trò lớn trong việc phát triển những kỹ thuật sản xuất hàng loạt phương tiện chuyên chở thông thường nhất của chúng ta. Nhưng điều bạn có thể không biết, đó là tính hiếu kỳ đã là một chất xúc tác quan trọng trong những giai đoạn đầu các cuộc cải cách.

Theo truyền thuyết, Ford lúc đó đang tham dự một cuộc đua xe hơi ở Pháp và chứng kiến tận mắt một tai nạn trên đường đua. Tính hiếu kỳ nổi lên và ông rời khán đài để có thể nhìn gần hơn chiếc xe vỡ nát. Khi xem xét tỉ mỉ các mảnh vụn và bộ phận, ông ngạc nhiên nhận thấy chúng rất nhẹ. Chỉ tính hiếu kỳ thôi đã giúp ông biết về “vanadium”, một loại hợp kim nhẹ, bền chắc được dùng trong chế tạo xe đua. Nhờ tính bền chắc của vanadium có liên quan đến trọng lượng của nó, Ford đã có thể giải



quyết một vấn đề quan trọng trong sản xuất. Khám phá ngẫu nhiên này đã cho phép Ford sản xuất 15 triệu chiếc xe theo mẫu T!

Nhưng khoan đã. Liệu khám phá này có thực chỉ là ngẫu nhiên không?

Có hàng trăm người ở trường đua. Họ lũ lượt ra khỏi khán đài và trở về với công việc sau khi cuộc đua chấm dứt. Chỉ có Henry Ford do hiếu kỳ – muốn biết điều gì đã xảy ra và ông có thể học hỏi được gì từ việc xem xét tỉ mỉ – đã dẫn tới một sự đổi mới quan trọng, tác động tới hầu hết mọi người trên trái đất. Tôi tin chắc rằng, ông đã không hề biết đích xác mình đang tìm thứ gì trong đồng vụn vỡ đó. Chính tính hiếu kỳ đã dẫn ông đến đó để khám phá và sáng tạo.

downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

~ **Hiếu kỳ trong hành động**



Trí tuệ con người một khi đã vươn tới một tư tưởng mới thì không bao giờ thụt lùi lại những kích thích ban đầu.

Nhà văn Mỹ, Oliver Wendell Holmes

Họa sĩ Arnie Friedlander, và tôi đang ở nhà in xem xét một áp phích quảng cáo mới thì bỗng nhiên Arnie biến đâu mất. Vài phút sau tôi tìm thấy anh đang ngồi trên sàn nhà giữa một đồng giấy loại. Các tờ giấy bị loại bởi vì máy đã bất ngờ in cùng lúc nhiều hình chồng lên nhau

trên mỗi trang. Arnie, với tính hiếu kỳ của một đứa trẻ, ngồi bên đồng giấy rác và nói, “Nhìn đây. Những hình ảnh này chồng lên nhau khiến người ta tò mò muốn biết hình ảnh nào ở bên dưới. Tôi có thể khai thác sự việc này”.

Không có gì ngạc nhiên khi Arnie được nhận giải thưởng vì tác phẩm nghệ thuật thương mại. Tính hiếu kỳ cao đã cho anh một lưỡi dao. Anh mài sắc lưỡi dao đó bằng cách sử dụng cả bốn chất xúc tác của tài năng vào công việc.

~ Hãy đặt câu hỏi



Người học mang cung cách giản dị, thoải mái vào việc học là rất bình thường; họ không đến để sùng bái thứ họ học, mà để hỏi về các thứ ấy.

Jacob Bronowski, nhà khoa học và nhà văn Anh

Không có câu hỏi mới sẽ không có câu trả lời mới.

Là một diễn giả chuyên nghiệp và thành viên năng nổ của National Speakers Association (Hội diễn giả quốc gia), tôi được tham gia nhiều cuộc nói chuyện. Thời gian dành cho việc đặt câu hỏi và trả lời theo truyền thống lôi cuốn tôi nhiều nhất. Thông thường, cứ sau mỗi giờ diễn thuyết là đến lúc đặt câu hỏi, tôi chờ đợi nhưng chẳng có câu hỏi nào. Điều này làm tôi ngạc nhiên. Nếu bài nói chuyện lý thú và lôi cuốn, vậy phải có đến hàng trăm câu hỏi về cơ



sở cho các ý tưởng, cách áp dụng chúng, và các bước kế tiếp phải làm. Thậm chí nếu bài nói chuyện không quá sôi động, cũng phải có vài chục câu hỏi có tính chất thắc mắc về một cách tiếp cận tốt hơn với việc tiếp thu thông tin.

Có nhiều nguyên nhân cho hiện tượng “không đặt câu hỏi” này. Căng thẳng khi đứng trước đám đông, sợ mình có vẻ ngu ngốc, và không muốn nổi bật trước nhiều người chỉ là thiếu số. Vấn đề lớn là chúng ta có thói quen kìm hãm việc đặt câu hỏi. Sau hết, nếu chúng ta không có ý định nêu câu hỏi bởi câu chuyện không thú vị, vậy vì sao trong những việc chẳng đáng gì, bạn lại luôn bận tâm tới việc đưa ra câu hỏi? Bằng lối hành xử này, chúng ta đang củng cố rất công hiệu mặt đối nghịch của tính hiếu kỳ.

Bài tập 1

downloadsachmienphi.com

Trong lần tham dự một buổi nói chuyện sắp tới, bạn hãy ghi lại ba câu hỏi đào sâu hơn vào chủ đề. Vì bạn đang chống lại những áp lực, bạn không thực sự phải đặt các câu hỏi. Tuy nhiên, hãy cam kết đưa tay lên và hỏi một hoặc hai câu trong lần tới nữa. Hãy xem việc gì sẽ xảy ra.

~ Hãy đào sâu hơn



Cách duy nhất để khám phá những giới hạn của khả thể là mạo hiểm bước vào con đường mới mở, vượt qua những giới hạn này để đi tới điều không thể.

Arthur C. Clarke, tác giả cuốn "Profiles of the Future"



Mức độ sâu sắc của câu hỏi rất quan trọng. Nhiều lần đào sâu hơn câu trả lời đầu tiên hiển nhiên là việc cần thiết để đưa đến đổi mới. Thí dụ, công ty Kimberly-Clark muốn biết khách hàng muốn gì. Công ty này lắng nghe khách hàng nói và đào sâu hơn để khám phá ý nghĩa thực sự bên trong. Kimberly-Clark lắng nghe xa hơn lời nói, để biết trong đó ẩn chứa những mong muốn giống như ước vọng của các bậc cha mẹ rằng, con cái của họ cảm thấy trưởng thành mặc dù chúng vẫn còn mặc tã. Trong trường hợp này, lòng hiếu kỳ đã dẫn tới hàng triệu đôla lợi nhuận.

Bài tập 2



Nhiều chuyên gia về phát triển cá nhân đề nghị bạn nên cập nhật những tóm tắt về bản thân đều đặn, tôi cũng đồng ý với họ. Nên nhớ rằng, bạn không thể có được câu trả lời đúng, nếu không có câu hỏi đúng. Trong khi cập nhật tóm tắt, đây là những câu hỏi phải luôn được nêu trước tiên:

1. Nhiệm vụ / chương trình chính của tôi cho tuần này đang thách thức tôi về những mặt sau:...
2. Trong ba tháng vừa qua tôi đã học được...
3. Phần cộng thêm quan trọng nhất vào hệ thống mạng của riêng cá nhân tôi trong ba tháng qua là...
4. Điều làm tôi có giá trị độc đáo là...
5. Những người khác nghĩ về tôi khi họ nghĩ về...
6. Trong năm tới, họ cũng sẽ nghĩ tới tôi khi họ nghĩ về...



~ Học hỏi và hoài nghi



Để có thể tin chắc, chúng ta phải bắt đầu với sự hoài nghi.

Vua Ba Lan, Stanislaus Leszczynski Đệ nhất

Trong những thời kỳ đổi mới, các câu hỏi thể hiện dưới hai hình thức cơ bản – học hỏi và hoài nghi. Các câu hỏi xuất phát từ việc không biết hoặc đã không định hướng trước đó. Sự đổi mới có thể hiển lộ từ một câu hỏi đặt trên cơ sở hiểu kỳ, vì loại hiểu kỳ này nhìn sự việc từ một viễn cảnh mới.

Một thí dụ điển hình về thành công thông qua ý nghĩa của việc tìm hiểu là một học sinh trong trường trung học Lincoln, tiểu bang New Hampshire. Cô đã thí nghiệm thành công việc lai ghép vô tính dòng lan hiếm Lady's Slipper. April Dovoluk không biết rằng, loại cây này rất khó cấy ghép và gần như không thể mọc từ hạt. Cô cũng không biết từ nhiều năm qua, các nhà khoa học đã cố công tạo ra phiên bản lan Lady's Slipper nhưng không thành công. Cô chỉ biết một cách đơn giản rằng, loại cây này có tên trong danh sách nguy cơ tuyệt chủng và nghĩ loại hoa đẹp như vậy nếu trồng được nhiều sẽ rất có ích. Thành công của April làm kinh ngạc giới trồng lan. April và hai bạn học nữa cùng thực hiện dự án, Tyler King và Katie Sokolski, đã vinh dự nhận giải thưởng trong Hội chợ Khoa học và Kỹ thuật Quốc tế 1996 danh tiếng.

Những câu hỏi hoài nghi phát xuất từ việc học hỏi và sau đó là thách thức. Để đặt các câu hỏi, từ đó phát sinh sự đổi mới, bạn cần phải tiếp nhận những hoài nghi. Không có hoài nghi thì không có việc học tập và không thể có tiến bộ. Nếu học sinh không được phép hoài nghi lời giảng của người thầy, là đã có một giới hạn trong việc học. Lòng tự trọng của người thầy phải cho phép sự hoài nghi. Điều này áp dụng cho bất kỳ ai. Nếu hoài nghi không được động viên, bài giảng có thể hoàn thành, nhưng việc học thực sự có thể không xảy ra.

Một thí dụ thích đáng là chuyến bay có động cơ và người lái trong thập niên 1950, thành công phần lớn có được nhờ sự hoài nghi. Toàn bộ nền tảng kiến thức phát sinh liên quan đến chuyến bay và những nguyên tắc liên hệ: khí động học, vật lý, luyện kim và thiết kế. Dựa trên những kiến thức này, ý tưởng về cái có thể đã thành hình. Thí dụ, tùy thuộc vào những gì chúng ta “biết”, chúng ta có thể bay nhanh đủ để phá vỡ bức tường âm thanh. Các chuyên gia nói rằng, ở tốc độ âm thanh, các cánh quạt sẽ rời ra và cánh phi cơ sẽ gãy lìa. Điều này đúng theo tính toán khoa học của thời đó. May mắn thay, có người đã nghi ngờ tri thức được chấp nhận rộng rãi rằng máy bay không thể bay nhanh hơn. Những mẫu thiết kế mới ra đời sử dụng quy luật mới, không phải là những quy luật đã được chấp nhận. Nếu không có sự hoài nghi lành mạnh, tính hiếu kỳ bị khép chặt thì sự đổi mới đã không xảy ra.

Nếu chúng ta có thể chấp nhận rằng mình không hoàn toàn chắc chắn về một điều gì, mặc dù khó khăn, hãy cho phép sự hoài nghi hữu ích phát triển mạnh. Thật



kỳ diệu là có một người nào đó đã nghi ngờ những định kiến cho rằng con người không thể bay, rằng chúng ta không thể liên lạc trực tiếp với nhau từ những khoảng cách xa xôi, rằng chúng ta phó mặc số phận cho các loại bệnh tật.

Là con người, “biết” các câu trả lời sẽ giúp chúng ta cảm thấy cuộc sống nằm trong tầm kiểm soát. Tuy nhiên, chính qua việc hoài nghi giúp ta tạo ra những tiến bộ thực sự trong cuộc sống.

~ **Hiếu kỳ giúp bạn học thực sự**



*Mỗi ngày chúng ta học được một điều, và
nhiều lần chúng ta phát hiện điều học
ngày hôm trước đã sai.*

Nhà văn Mỹ, Bill Vaughan

Bạn biết điều gì? Tôi muốn nói bạn thực sự biết điều gì? Một nhà vật lý đoạt giải Nobel đã nói, “Biết tên của một vật và biết một vật là hai việc khác nhau. Nếu bạn biết tên của một con chim, bạn chỉ mới biết cái tên người ta gọi nó. Bạn biết gì về con chim đó? Chúng ta đang sống trong một tốc độ điên cuồng, học như một cách lý thú để dừng chân và hít mùi thơm hoa hồng. Tính hiếu kỳ có thể giúp bạn chú ý từng chi tiết môi trường xung quanh hơn. Đừng dừng lại chỉ ở mức độ biết tên. Hãy thực sự học hỏi về nó”.

Bài tập 3

Hãy bỏ chút thời gian để nghiên cứu bàn tay bạn. Bàn tay người là một kỳ công của tạo hóa. Kỳ diệu thay, cách nó nắm các đồ vật, tại sao các khớp lại ở đúng vị trí như thế và kích thước của nó thích hợp như thế nào khi liên hệ với các phần còn lại của cơ thể. Hãy thăm dò từ cử động đến sự xoay vòng của bàn tay. Hãy đặt câu hỏi, tại sao có một ít lông trên lưng bàn tay, nhưng lại không có trong lòng bàn tay. Tại sao bạn có vân ngón tay. Hãy thực sự nghiên cứu bàn tay của bạn, hãy vượt qua tên gọi sự vật và tìm hiểu đến nơi đến chốn. Sau đó là làm sao bạn có thể sử dụng thông tin này trong những lĩnh vực khác của cuộc sống? Tính hiếu kỳ này đã thúc đẩy các nhà phát minh trong suốt quá trình phát triển lịch sử loài người.

downloadsachmienphi.com

Kỹ năng tìm hiểu và khám phá có thể được học như bất kỳ một kỹ năng nào. World Wide Web và những đường truyền siêu liên kết, cho phép bạn đào sâu hơn vào những vấn đề liên hệ, rất thích hợp để mô tả cách hoạt động của lòng hiếu kỳ. Một bài thực hành hiếu kỳ không cần quá phức tạp. Đừng đặt một thời hạn cho công việc của bạn. Cứ tìm hiểu và suy nghĩ. Để cho thông tin khám phá dẫn dắt bạn đến bước kế tiếp. Hãy đặt câu hỏi rồi lại một câu khác. Dần dần bạn sẽ có thể nghĩ ra câu hỏi và câu trả lời nhanh hơn và đưa việc nghiên cứu của bạn vào những khung thời gian qui định.



Bạn có quá già để học không?



Khi nào còn học là bạn vẫn còn trẻ, hãy hình thành những thói quen mới và đừng bận tâm tới việc bị phủ nhận.

Nhà văn Úc, Marie Von Ebner-Eschenbach

Tôi thường nghe người ta nói rằng, họ quá già cho việc đi học. Họ bảo rằng họ đang ở đoạn đời không muốn biết thêm điều gì nữa. Tại sao bạn muốn ngừng việc học hỏi? Tại sao bạn cho rằng: “Tôi không cần phải biết điều đó?”.
downloadsachmienphi.com

Học tập có thể và nên tiếp tục suốt đời.
[Download Sách Hay / Đọc Sách Online](https://downloadsachmienphi.com)

Bất kỳ bạn ở độ tuổi nào, tính hiếu kỳ có thể dẫn dắt bạn ra khỏi con đường mòn để đi vào vùng đất mới kỳ thú.

Tính hiếu kỳ của bạn sẽ dẫn tới những cơ hội mà ngay cả bản thân bạn cũng không hề biết chúng sẵn có. Đòi hỏi có thêm thông tin và thông tin phải thú vị hơn nữa đang có một tác động đầy ý nghĩa trên cuộc sống của bạn và nhiều người khác. Tính hiếu kỳ trả công xứng đáng cho những ai có nó.

~ Chất vấn vì muốn biết



Toàn bộ nghệ thuật giảng dạy chỉ là nghệ thuật đánh thức tính hiếu kỳ tự nhiên của những khối óc trẻ, vì mục đích làm thỏa mãn nó.

Nhà văn Pháp, Anatole France

Ý tưởng hoặc chủ đề mới nhất bạn nghiên cứu là gì? Có phải vì bạn muốn biết thêm về nó không? Hãy tìm kiếm thông tin, ngay cả cho dù đó không phải là nguồn thông tin thích hợp cũng sẽ nâng cao tính hiếu kỳ có thể đang ngủ quên trong bạn. Tôi đã không luyện tập tính hiếu kỳ với ý định thu lợi trực tiếp từ thông tin, nhưng kiến thức mới thu thập đã mở cánh cửa vào những vùng trời mới. Thường thì bạn không nhận ra lợi ích mang lại từ điều bạn học tập.

Bài tập 4

Phần 1

Đây là thử thách cho bạn. Hãy viết một câu hỏi kêu gọi tính tò mò. Nó có thể chung chung như “Những đám mây hình thành như thế nào?”. Hoặc nó có thể rất riêng như, “Tôi cần phải làm gì để được đề cử vào vị trí tôi muốn?”. Hãy bỏ một giờ tìm câu trả lời.

Phần 2

Khi đã hết thời gian, hãy dùng bảng kiểm tra tính hiếu kỳ bên dưới để nhận dạng lĩnh vực nghiên cứu bạn đã sử dụng trong



câu hỏi. Dựa vào bảng liệt kê, có điều gì khác hơn mà bạn muốn nghiên cứu kỹ lưỡng không?

Bảng liệt kê các mục cần kiểm tra

1. Hãy kiểm tra các nguồn thông tin có sẵn:

- Từ điển
- Từ điển bách khoa
- Sổ niên giám điện thoại
- Sách và băng, đĩa
- Bản đồ và sách hướng dẫn
- Tìm kiếm trên Internet
- Ký ức và kinh nghiệm riêng

2. Kiểm tra với người có kinh nghiệm trong lĩnh vực này:

- Gia đình, bạn bè, người quen, cộng sự
- Các chuyên gia
- Các giáo sư đại học
- Các nhóm và các tổ chức
- Các nhà chuyên môn

Khi đã chọn xong các mục 1 và 2, hãy kết luận câu hỏi của bạn trong mục 3.

3. Những mục kiểm tra và cân xứng:

- Hãy tìm thông tin đối nghịch với thông tin bạn đã tìm thấy.
- Hãy chia sẻ thông tin bạn đã khám phá với những người không biết gì về chủ đề bạn đang nghiên cứu. Trẻ em có thể là nguồn khai thác tuyệt vời vì tính thật thà của các em khi phát biểu ý kiến.

- Tạo cơ hội để xem người khác phản ứng ra sao với những phát hiện của bạn.
- Hãy khảo sát để nghe ý kiến người khác về những câu hỏi bạn đang thăm dò.

* * *

Sức mạnh đến từ việc nâng cao tính hiếu kỳ để dẫn đến sáng tạo quả là vô hạn. Khi đặt những phán đoán sang một bên, bạn có thể bắt gặp một số ý tưởng hay nhất của mình. Một trong những câu chuyện ngụ ngôn yêu thích của tôi, là câu chuyện về anh hề và đức vua.

Vai trò của anh hề là mua vui cho nhà vua và triều đình. Anh là người duy nhất trong đất nước được chọc cười nhà vua. Anh tự mình đặt ra câu hỏi và dùng các câu hỏi ấy cho việc sáng tác thơ ca và những vở kịch ngắn hài hước. Tuy nhiên, một ngày nọ anh vượt quá giới hạn cho phép và nhà vua giam anh vào ngục. Các đại thần xin nhà vua khoan hồng cho anh hề vì công lao phục vụ đức vua đã nhiều năm.

Nhà vua cho gọi anh đến và phán, “Ta không thể bãi bỏ án tử đối với nhà ngươi, nhưng ta có thể chứng tỏ lòng khoan dung bằng cách cho nhà ngươi chọn cách chết”.

Nếu anh hề trả lời mà thiếu suy nghĩ thì chắc chắn đã cầu xin một “cái chết nhanh và không đau đớn”. Nhưng, anh này đã tôi luyện kỹ năng hiếu kỳ của mình quá nhiều năm. Thay vì ngả về những phán đoán theo thói quen, anh chần chừ suy nghĩ. Cuối cùng, anh trả lời, “Tâu hoàng thượng, nếu được chọn, thần xin chọn cái chết của tuổi già”.



Chương 8

TẠI SAO? HÃY SUY NGHĨ NHƯ MỘT ĐỨA TRẺ



Tuổi trẻ, từ thế hệ này sang thế hệ khác, chưa đủ tri thức để khôn ngoan, và vì thế họ cố gắng làm điều không thể – và thành công.

downloadsachmienphi.com

Nhà văn Mỹ, Pearl S. Buck

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Cole được 4 tuổi. Cha mẹ nó vừa đi chơi tối. Cole hơi thất vọng vì nó phải chơi với chị nó suốt cả buổi tối. Trong đầu Cole, viễn cảnh xấu nhất là cha mẹ đã bỏ rơi nó rồi. Nó quyết định bò lên cầu thang và khóc mếu máo. Các bậc cha mẹ nhiều kinh nghiệm nhất đều biết rằng, không có cách trực tiếp nào làm đảo ngược viễn cảnh này. Tính hiếu kỳ đưa tới sự giải cứu.

Tôi đơn giản lơ Cole và chuyện nhần nhó của nó đi để bắt đầu chuẩn bị bữa tối. Được khoảng hai phút, tính hiếu kỳ của Cole đã choán chỗ sự giận dữ. Tôi bất ngờ nghe nó hỏi, “Chị đang làm gì vậy?”. Thì ra, Cole đã sử dụng kỹ năng leo trèo thông thạo để vào nhà bếp quan sát gần

hơn việc xắt những quả cà chua chín đỏ tươi làm món trộn. Các câu hỏi tới tấp được nó đưa ra: Tại sao cà chua nhỏ quá vậy? Ở đâu có cà chua vậy? Máy cái gì xanh xanh ở trên đầu nó vậy? Cho em ăn thử đi? Chị bỏ muối vào làm chi vậy? Thế là bạn đã hiểu được vấn đề rồi đó.

Tính hiếu kỳ tự nhiên trong Cole khiến tâm trạng nó thay đổi một cách đầy kịch tính. Vì hiếu kỳ, nó chuyển từ tâm trạng giận dỗi sang tâm trạng phấn khích. Cole chuyển những ý nghĩ cũ sang ý nghĩ mới. Người lớn có thể nào trở lại làm trẻ con để tiếp cận sự lành mạnh tự nhiên như thế không?

Bẩm sinh bạn đã có tính hiếu kỳ

Nếu bạn đã từng bỏ thời gian chơi với một đứa trẻ, bạn sẽ biết rằng, tính hiếu kỳ là một quà tặng của tự nhiên. Trẻ con liên tục hỏi về ai, cái gì, khi nào, ở đâu, và đặc biệt là tại sao. Chúng cũng có rất ít định kiến, vì vậy chúng rộng mở đón nhận thông tin mới với sự hào hứng. Cuộc trò chuyện của tôi với đứa con gái lên 7 tuổi của một người bạn đã thể hiện rõ điều này. Cô bé nói, “Mẹ dặn con đừng nói chuyện với người lạ”. Tôi đồng ý là bà mẹ đã cho cô bé một lời khuyên đầy hiểu biết. Nhưng khi cô bé hỏi, “Người lạ là cái gì?” Tôi có thể trả lời dễ dàng. “Người lạ là người con không biết”. Cô bé nghĩ ngợi một lát rồi hỏi, “Nhưng con không biết một người bạn nào của con lúc con mới gặp họ, vậy tất cả họ là những người lạ à?”. Tôi biết nói sao bây giờ? Trong chốc lát, tôi nhận ra rằng, suy nghĩ của trẻ con mở ra những cánh cửa mà hầu hết người lớn đã đóng kín từ nhiều năm trước.



Một điều quan trọng để giúp bạn nâng cao tính hiếu kỳ là quan sát trẻ con và cho phép bản thân quay về với cách suy nghĩ của nó khi đối mặt với một cơ hội, một thách thức, hoặc một vấn đề khó khăn. Khi đối diện một hoàn cảnh đòi hỏi phải nâng cao tính hiếu kỳ, tôi thường ăn trưa ở một nhà hàng nhỏ, từ đó trông sang một vòi nước phun uốn éo. Trẻ con nô đùa và nhảy múa với nước trong khi cố gắng tưởng tượng ra các kiểu phun khác nhau. Hành động đơn giản này đã mở ra điều kỳ diệu ẩn chứa bên trong. Tôi định sẽ đặt những câu hỏi hay hơn sau khi quan sát trẻ con và tiếp cận thế giới của chúng.

Một nghiên cứu của trường Đại học California, Los Angeles, đã chứng minh rằng lúc 5 tuổi, chúng ta “tham gia vào các bài tập sáng tạo 98 lần mỗi ngày, cười 113 lần, và đưa ra 65 câu hỏi. Tuy nhiên, đến tuổi 44, con số tuột xuống còn 2 hoạt động sáng tạo mỗi ngày, 11 lần cười và 6 câu hỏi”. Thử so sánh 6 câu hỏi với 65 câu mỗi ngày! Có phải ở tuổi 44, chúng ta thực sự quá khôn ngoan đến nỗi không còn câu hỏi nào đặt ra nữa? Hoặc, thay vì đưa ra câu hỏi, chúng ta đã quá quen với việc chọn những lối đi tắt dựa trên những phán đoán đã định trước và các câu hỏi cũng như câu trả lời đều được thay thế bằng những giả định và kiểu mẫu dựa trên kinh nghiệm quá khứ?

Làm sao người lớn có thể tận dụng ích lợi của tính hiếu kỳ trẻ con đã bị gỡ bỏ khi chúng ta học nhận biết những rủi ro? Henry Ford đã thực hiện một cam kết làm một loại kiếng “không thể vỡ” cho kính chắn gió của xe hơi. Khi các kỹ sư xuất sắc của ông báo cáo rằng “không

thể” chế tạo loại kính chắn gió này. Ford yêu cầu cho họ phải tìm một người, người này không biết rằng đó là điều không thể. Nhà máy tuyển dụng một số kỹ sư chưa tích lũy những giới hạn dựa trên kiến thức đã “biết”, và nhóm này đã tìm ra công thức để sản xuất loại kính không vỡ. Một cam kết với tính hiếu kỳ đã giải quyết một vấn đề tưởng chừng không thể và đã cứu nhiều sinh mạng trong nhiều thập niên, từ khi sản phẩm mới này được giới thiệu.

Bài tập 1

Phần 1

Bạn có còn nhớ sự phân tích về cách thức bàn tay cử động trong chương trước không? Có bao nhiêu câu hỏi bạn có thể đặt ra từ cử động của bàn tay? Trong sổ tay riêng của mình, bạn hãy liệt kê tối đa số câu mình có thể hỏi – ít nhất 10 câu.

Phần 2

Hãy chọn một chủ đề liên kết trực tiếp hơn với cuộc sống bạn, có thể là một mặt của công việc hoặc một quan hệ. Hãy lặp lại tiến trình rồi liệt kê số câu hỏi bạn có thể nghĩ tới.

Đầu tiên chỉ liệt kê các câu hỏi, không cần trả lời chúng cho tới khi bạn không thể nghĩ ra bất kỳ câu hỏi nào nữa. Sau khi các câu hỏi đầu tiên được liệt kê, hãy trả lời từng câu. Có những câu hỏi nào đi xa hơn được ngụ ý trong các câu trả lời của bạn không? Hãy thử bài tập này khi bạn bị mắc mứu hoặc khi bạn đang chú tâm vào vấn đề hoặc thách thức nào đó. Việc đặt câu hỏi có thể tác động vào qui trình giải quyết vấn đề của bạn.



Phần 3

Mười câu hỏi quan trọng nhất trong đời bạn bây giờ là gì? Hãy liệt kê trong sổ tay riêng các câu hỏi ngay trong một lần. Từ “Tại sao bút chì không được sản xuất nhiều như trước nữa?” cho đến “Làm sao tôi có thể đóng góp tốt nhất cho xã hội?”. Chọn ra mười câu hỏi quan trọng nhất từ bảng liệt kê. Đọc lại các câu hỏi này thường xuyên và hỏi ý kiến người khác.

Tại sao và nguyên nhân nào?



Có một trí tuệ tốt chưa đủ. Điều quan trọng là sử dụng tốt nó.

downloadsachmienphi.com

Triết gia Pháp, René Descartes.

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

Đặc điểm khác của trẻ con là tính kiên trì bất tận với câu hỏi “tại sao”. Chúng có thể lặp đi lặp lại câu hỏi “tại sao” cho tới khi người lớn chấp nhận thất bại. Thực tế là khi giải quyết một vấn đề, việc khẳng định xem chúng ta có đang làm việc với căn nguyên của vấn đề hay đơn giản chỉ là một biểu hiện bên ngoài là rất hữu ích. Câu hỏi tại sao là phần cốt lõi để làm nên sự quả quyết này. Thông thường, có đến 5 câu hỏi tại sao việc tìm hiểu căn nguyên của vấn đề là cần thiết.

Thông qua các câu hỏi và câu trả lời dưới đây, chúng ta nói đến vấn đề việc bán lẻ sản phẩm bị chậm lại. Vấn đề được khẳng định như sau: “Giải quyết việc bán chậm”.

H1: *Tại sao* tốc độ bán sản phẩm chậm lại?

Đ: Khách hàng đang chọn sản phẩm mới của đối thủ cạnh tranh.

H2: *Tại sao* khách hàng ưa thích sản phẩm của đối thủ cạnh tranh hơn?

Đ: Có nhiều quảng cáo về sản phẩm của họ.

Nếu chúng ta dừng lại ở đây thì giải pháp đề ra có thể là tăng thêm ngân sách quảng cáo. Nhưng nếu chúng ta đi sâu hơn...

H3: *Tại sao* báo chí và công chúng quan tâm nhiều đến sản phẩm mới của đối thủ cạnh tranh?

Đ: Sản phẩm mới của đối thủ cạnh tranh có một nét sáng tạo là dễ sử dụng hơn của chúng ta.

H4: *Tại sao* chúng ta không có cái đó?

Đ: Chúng ta nghĩ rằng việc lắp đặt thêm thiết bị mới vào thời điểm đã đưa ra sản phẩm rồi là rất tốn kém và lúc đó chúng ta cũng khẳng định rằng khách hàng không quan tâm đến chi tiết này. Và lại, cũng không có đối thủ cạnh tranh nào đủ mạnh vào thời điểm đó.

H5: *Tại sao* chúng ta để cho tính toán chi phí quyết định các sản phẩm sẽ xuất hiện trên thị trường?

Đ: Bởi vì tiết kiệm chi phí được khẳng định là ưu tiên hàng đầu trong các kỳ họp Hội đồng Quản trị.

Bây giờ đã biết vấn đề thực sự là gì, chúng ta có thể dùng nhiều cách để sửa chữa nó. Chúng ta vẫn suy nghĩ trên khẳng định là “Giải quyết vấn đề bán hàng”. Nhưng phải bắt tay vào hành động để trực tiếp giải quyết vấn đề.

Cách tiếp cận này hữu dụng không chỉ vì mỗi người nghĩ về vấn đề với một viễn cảnh khác nhau. Phòng tiếp thị cho rằng, vấn đề nằm trong khâu sản xuất, phòng kỹ thuật nghĩ là nguyên nhân từ khâu bán hàng. Đối với suy nghĩ của từng người, hãy hỏi tại sao cho tới khi nguyên nhân thật sự lộ ra.

Chúng ta hãy hướng về một vấn đề có tính riêng tư hơn. Thị trường khổng lồ của các sản phẩm ăn kiêng và cho một thể hình cân đối chứng tỏ nhiều người không thoải mái với thân hình của họ. Không có điều gì là phù hợp cho tất cả mọi người, bởi vì nhu cầu của từng người rất riêng và những động thái tiềm ẩn đôi khi rất khó nhận ra. Có một ví dụ như sau:

H1: *Tại sao* bạn ghét cơ thể mình?

Đ: Bởi vì tôi mập, không thể mặc những bộ đồ mình thích, và không có sức lực như trước kia.

H2: *Tại sao* bạn nghĩ những thay đổi này đã xảy ra?

Đ: Tôi tăng cân sau khi sinh con, tôi hay ăn thức ăn nhanh và không tập thể dục.

H3: *Tại sao* bạn ăn thức ăn nhanh và không tập thể dục?

Đ: Tôi rất bận, thời gian biểu dành cho con cái và nhà cửa chiếm hết thời giờ của tôi.

H4: *Tại sao* bạn không quản lý thời gian biểu của mình?

Đ: Nhu cầu của con tôi là trước tiên

H5: *Tại sao* những nhu cầu khác, mặc dù cũng rất quan trọng, lại ưu tiên hơn sức khỏe của bạn?

Đ: Tôi được dạy để làm như vậy.

Một khi đã đi tới cốt lõi của vấn đề, bạn có thể đặt ra một chương trình để giải quyết toàn bộ vấn đề. Nếu không có kiến thức này, bạn có thể làm cho giải pháp trở nên đơn giản bằng cách, cố gắng sử dụng sức mạnh ý chí để tránh các nhà hàng thức ăn nhanh hoặc mua một máy tập. Cho tới khi có thể khẳng định ý thức trách nhiệm chế ngự được ý thức về bản thân, bạn có thể thử từng chương trình giảm cân. Cho tới khi có thể nhìn ra vấn đề nền tảng – rằng bạn đã trói buộc sức khỏe của mình với trọng trách làm cha mẹ – bạn đã không có phương hướng và động lực từ bên trong cho một giải pháp có thể chứng minh được đối với vấn đề của mình.

~ Sẽ ra sao nếu... ?

downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Không phải lúc nào cũng ráng sức làm và gắn chặt với một khó khăn. Cần phải tiến tới vấn đề theo đường chéo.

Nhà văn Pháp, André Gide.

Một kỹ thuật có thể rất hữu ích trong việc khuyến khích các câu hỏi mới là, “Sẽ ra sao nếu...?” liên quan đến thách thức của bạn. Việc này có thể dẫn đến sự đổi mới, bằng cách cho phép bạn thấy những viễn cảnh khác nhau.

Nên đặt các câu hỏi và chuẩn bị trước. Các câu hỏi phải cho phép bạn nhìn nhận các quan điểm khác, loại trừ

các giả định. Chúng ta đang tái tạo tính hiếu kỳ trẻ con, nghĩa là không tạo những giả định cho hoàn cảnh. Trẻ con không giả vờ như đã biết. Vì vậy chúng đặt các câu hỏi. Đặt một giới hạn thời gian cho “việc không chắc chắn” để tránh tăng hoặc giảm việc đó ở ngoài tầm kiểm soát.

Khi Chiến tranh thế giới lần II đến gần. Tổng thống Mỹ Franklin Roosevelt nhận thức rõ về tầm quan trọng có tính chiến lược của kim cương. Kim cương đóng vai trò quyết định trong những dụng cụ cần thiết để chế tạo vũ khí. Nếu không có nguồn cung cấp thường xuyên kim cương để dùng trong công nghiệp, cỗ máy chiến tranh sẽ bị phanh lại. Tự nhiên, là các cường quốc trong khối liên minh rất quan tâm tới nguồn tài nguyên công nghiệp quý báu này.

Các nhà cung cấp kim cương đang hỗ trợ người Đức trong cuộc chiến. Sau cố gắng bất thành để bảo toàn nhu cầu hàng triệu ca-ra kim cương ủng hộ cho nỗ lực chiến tranh của người Mỹ và thấy rằng, dù sao, người Đức cũng sẽ nhận đủ số kim cương cần thiết, đã đến lúc phải đổi mới.

Tổng thống Roosevelt đặt câu hỏi *Sẽ ra sao nếu* công nghiệp không thể tìm ra loại vật chất nào khác có cùng những đặc tính như kim cương. *Sẽ ra sao nếu* chúng ta có thể chế tạo kim cương cho nhu cầu của mình? Có thể sản xuất kim cương nhân tạo không?

Sự phát minh ra qui trình sản xuất kim cương nhân tạo là kết quả của các câu hỏi này. Có nhiều thí dụ khác về cách thức một đổi mới dựa trên tính hiếu kỳ đã tạo hình tương lai nhân loại.

~ Hãy nhìn xa hơn sự hiển nhiên



Đừng bao giờ thừa nhận sự hiển nhiên là đúng.

William Safire, tác giả cuốn "Sleeper Spy".

Nhìn xa hơn sự hiển nhiên, có thể áp dụng như một bài luyện tập, đôi khi rất hữu ích. Nếu không chúng ta sẽ trở thành nạn nhân của sự rập khuôn.

Sự hiển nhiên che phủ những thông tin có thể là rất quan trọng để tìm hiểu một hoàn cảnh.

Lần tới, nếu bạn đang nghĩ ngợi, viết, hay nói, “Hiển nhiên...”, hãy ghi chú một giả định của bạn. Rồi bỏ ra một vài giờ để nhìn xa hơn cái có vẻ đúng. Hãy tiếp tục tìm kiếm cho tới khi bạn phát hiện ít nhất ba mảng thông tin mâu thuẫn với điều mà bạn xếp loại là “hiển nhiên”.

~ Hãy quên đi điều mình biết



Bất kỳ ai tự nhận mình là phán quan của chân lý và tri thức sẽ bị chìm ngập trong tiếng cười của các vị thánh.

Nhà vật lý Albert Einstein



Có thể nhiều lần tri thức của chúng ta đã tiến vào con đường của những giải pháp tuyệt vời. Chúng ta dường như biết quá nhiều. Một phần của việc học là thử và nhận ra sai lầm. Nếu bạn đang giải quyết một việc gì nhưng không tìm ra giải pháp, hãy nghĩ về những thất bại của các kỹ sư làm việc cho Henry Ford, khi họ tuyên bố rằng, sản xuất kính không vỡ là điều không thể. Bạn có thể quên đi thứ mình biết không? Bạn nghĩ sao về việc bắt chước cách nghĩ của nhóm kỹ sư mới tuyển dụng sau này của hãng Ford, những người không cho rằng sự đổi mới là không thể?

~ Nhận diện những tình huống khó khăn



downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Thứ chúng ta cần là có thêm những người có thể làm những điều không thể.

Nhà thơ Theodore Roethke

Khi đối diện với một thách thức, hãy cố gắng nhận diện những giải pháp vô lý nhất. Đây là một bài tập vui và có thể mở ra một giải pháp. Qui trình này có xu hướng phơi bày những giới hạn trong suy tư của chúng ta. Thí dụ, một khách hàng của tôi đang gặp trở ngại trong việc tuyển dụng nhân viên cho các trung tâm điều hành ở Midwest (Miền Trung Tây) của ông. Trong trường hợp này, một giải pháp không thể là mở một văn phòng ở East Coast (Bờ biển Đông), nơi hầu hết các ứng viên đều

cư ngụ ở đó. Giải pháp “không thể” này, một khi đã đề xướng, phải được nghiêm túc xem xét.

~ Khi mọi thứ đều có thể



Tôi đã học dùng từ “không thể” với sự cẩn trọng bậc nhất.

Wernher Von Braun, nhà vật lý Đức.

Trẻ con dễ tin rằng mọi thứ đều có thể. Cho tới khi một ai đó thuyết phục chúng, hoặc cho tới khi chúng mệt mỏi vì thất bại, chúng cứ cho rằng, thế giới là một nơi ngập tràn những khả năng lạ lùng. Chúng tưởng tượng hoa có thể trò chuyện và các phi thuyền có thể thu nhỏ để nhét xuống gầm giường. Không có gì không làm được. Để nối kết với ý niệm mở về sự có thể là một trong những lợi ích mạnh bậc nhất, nhằm nâng cao tính hiếu kỳ bẩm sinh của bạn. Làm mọi vấn đề trở thành một thực tế để suy nghĩ như vậy, ít nhất mỗi ngày vài lần, có thể gợi ra vô số ý tưởng đổi mới.



Chương 9

VƯỢT QUA NHỮNG RÀO CẢN HIẾU KỲ



Hãy luôn mở rộng tính hiếu kỳ! Vì tri thức không tìm tới bạn; bạn phải tự mình thu nhặt nó.



Nhà thần kinh học Mỹ, Sudie Back

downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Điều gì ngăn cản chúng ta không phát huy tính hiếu kỳ khi “lòng ham muốn hiểu biết” là thuộc tính bẩm sinh của con người?

Câu trả lời là có sự khác biệt đối với từng người, nhưng có những trở ngại chung mà nhiều người thường gặp phải. Những trở ngại này bao gồm việc sợ hãi, những niềm tin cổ hủ, thờ ơ và lảng tránh. Điều lạ lùng đối với tính hiếu kỳ là, một khi bạn vượt qua những rào cản, bạn có thể nhanh chóng trở về trạng thái ngạc nhiên và hay hỏi như trẻ con.

Sau đây là hai thí dụ phổ biến về tính hiếu kỳ bị cản trở:

- Có bao giờ bạn chú ý tới một câu hỏi, nhưng cho

rằng nó “buồn cười”, bởi vì bạn tin rằng không thể tìm ra lời giải hay một phương sách?

- Có bao giờ bạn ngừng theo đuổi một câu hỏi bởi vì bạn sợ điều có thể tìm ra?

Trong thí dụ thứ nhất, bản năng tự nhiên của bạn là đặt câu hỏi, nhưng tâm trí lại muốn ngưng tiến trình, bởi bạn cho rằng, không thể tìm ra câu trả lời, hoặc không có lời giải. Trong thí dụ thứ hai, bạn thôi dò hỏi, vì tin rằng mình chưa sẵn sàng tiếp nhận những câu trả lời.

Chúng ta hãy bắt đầu từ việc đánh giá những trở ngại nổi trội nhất. Một khi bạn khẳng định được các rào cản, bạn có thể vượt lên trên những giới hạn đó và tạo một tâm trạng sẵn sàng cho sự hiếu kỳ lớn hơn.

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

~ Những trở ngại phổ biến của tính hiếu kỳ

Đây là danh sách những trở ngại hiếu kỳ thường gặp. Để nhận ra những rào cản ấy, bạn hãy đọc những mô tả ngắn theo sau danh sách cần kiểm tra và đánh dấu những mục áp dụng cho bạn. Khi đã xác định được những vật cản chính, bạn có thể áp dụng những chiến lược được giới thiệu để vượt qua chúng.

- Tính thờ ơ hay lãnh đạm.
- Muốn lẩn tránh “cái là” hoặc “cái có thể là”.
- Tin một cách võ đoán rằng cái gì bạn “biết” là đúng.
- Sợ sự ngu dốt.
- Cảm giác không an toàn hoặc cảm giác thiếu hụt.



- Cho rằng việc có câu trả lời hoặc khả năng tiến xa hơn là điều không thể làm được.

Tính thờ ơ hay lãnh đạm



Sự lười cuốn lớn nhất là miễn cưỡng chấp nhận những cái rất nhỏ

Nhà văn Mỹ, Thomas Merton

Mỗi người có những sự quan tâm nhất định làm cho họ có trách nhiệm. Nhưng rủi ro là, bạn không thể chỉ tìm tới những thứ bạn yêu thích. Có lẽ bạn sẽ trải nghiệm điều này với công việc. Có thể là một dự án phức tạp hoặc một việc đơn giản như uống tách trà. Bạn đạt được hiệu quả ra sao khi thực hiện những nhiệm vụ này? Nhận ra những lĩnh vực mà bạn thực sự quan tâm vì có năng khiếu là một lời khuyên hay, nhưng chúng ta lại không thể luôn làm những gì mình yêu thích. Tuy nhiên, trong mọi hoạt động, bạn đều có thể tìm thấy sự hữu ích. Nếu thờ ơ hay lãnh đạm làm cho bạn không gắn bó với hoạt động, bạn có thể bỏ sót một bài học quan trọng hoặc một sáng kiến.

Đối với những ai đã tôi luyện tính hiếu kỳ thì nội dung không thực sự là vấn đề. Chúng ta muốn biết bất cứ cái gì chúng ta thấy. Nhiều khi một sáng kiến nảy sinh từ một lĩnh vực dường như chẳng liên hệ – và ở vẻ ngoài của nó – chẳng có gì lý thú.

Mong lẩn tránh “cái gì là” hoặc “cái có thể là”



Có những chuyện làm bạn đau buồn, nhưng chính chúng sẽ tạo ra niềm vui, nếu bạn quan tâm tới những ích lợi của chúng.

*Baltasar Gracian Y Morales,
tác giả cuốn "The Art of Worldly Wisdom"*

“Sẽ ra sao nếu mình không có được câu trả lời như mong muốn?” hoặc “Sẽ ra sao nếu đó là tin xấu?”. Sợ bị tổn thương và tránh né một tình huống tiêu cực cũng là tự nhiên thôi. Khi chúng ta chưa thực sự tìm hiểu, thường là chúng ta chỉ phỏng đoán một kết quả bi quan. Chúng ta tránh đặt câu hỏi chẳng qua là vì chúng ta cảm thấy không thoải mái với câu trả lời? Hầu hết các tiến bộ về điều trị trong y học tiên tiến dựa trên sự phát hiện sớm. Bệnh nhân là người nhận biết những triệu chứng, nhưng không tìm đến sự chữa trị bởi thực tế, điều có thể sai lầm làm cho những nỗi sợ hãi của họ biến thành sự thật. Ngay cả nếu như những triệu chứng chỉ thông thường thôi, thì thời gian lo lắng cũng gây tác động xấu đến cuộc sống của họ.



Tin tưởng một cách vô đoán về điều bạn “biết” là đúng



Một chiếc tách chỉ hữu dụng khi nó còn rỗng; và một cái đầu chứa đầy những niềm tin, tin điều, quyết đoán, trích dẫn không phải là một cái đầu sáng tạo.

Triết gia Ấn Độ Jiddu Krishnamurti

Những chuyện hoang đường nhưng chúng ta đón nhận như chuyện có thật là một trong số những trở ngại lớn nhất đối với tính hiếu kỳ. John F. Kennedy nói, “Kẻ thù lớn nhất của sự thật thường không phải là sự dối trá – có chủ ý, toan tính, và không trung thực – mà là chuyện tưởng tượng – dai dẳng, thuyết phục và không thực tế”. Sự bám riết vào kiến thức và niềm tin của bạn ngăn trở tính hiếu kỳ và khước từ sự đổi mới, ngăn trở bạn đi vào con đường của những khả năng khác biệt.

Tính hiếu kỳ đòi hỏi sự phóng khoáng. Không có lý do gì để tìm câu trả lời, nếu bạn tin rằng mình đã biết nó rồi. May mắn là Christopher Columbus đã cho phép khả năng một câu trả lời khác hơn những người cùng thời với ông liên quan tới thế giới. Cần biết ơn những chuyên gia về thần kinh có đủ tính hiếu kỳ để đưa ra những quyết định khác hay hơn là đưa bệnh nhân vào viện tâm thần chỉ vì những biểu hiện bệnh mà các liệu pháp mới có thể chữa trị được.

Sợ điều mình không biết



Không có gì trong cuộc sống khiến ta phải sợ, chỉ đơn giản là phải hiểu nó thôi.

Nhà vật lý Pháp, Marie Curie

Sợ không biết là một rào cản đối với nhận thức. Thật thú vị, điều này hoàn toàn là một nghịch lý. Muốn biết và trả lời các câu hỏi sẽ làm cho sự không biết trở thành biết. Thực ra, giải pháp nằm bên trong câu hỏi. Nhiều khi thăm dò việc không biết là không an toàn. Tuy nhiên, hãy nghĩ về kinh nghiệm sống của bạn. Bạn từng có những khó khăn gì do bạn không biết một việc nào đó không? Sự dốt nát không bao giờ là niềm vui. Hãy nhớ lại định nghĩa về sự thành công ở phần đầu cuốn sách – có những sự chọn lựa. Không có kiến thức, không có sự hiểu biết, sự chọn lựa của chúng ta rất hạn hẹp.

Cảm giác không an toàn hay cảm giác thiếu hụt



Ngay cả những người chúng ta ngưỡng mộ nhất cũng thường cảm thấy không đủ.

Họa sĩ và nhà văn Mỹ, Andrew Matthews.

Cảm giác không an toàn hay thiếu hụt có thể là một rào cản bởi vì chúng ta có thể lơ đi một câu hỏi, vì cho

rằng mình đã biết câu trả lời. Tôi gặp hiện tượng này nhiều lần khi họp nhóm để cùng bàn bạc suy nghĩ. Những người có chức vụ thấp hơn trong nhóm có cảm giác rằng, những điều họ quan tâm hoặc các câu hỏi đã được các đồng sự nhiều kinh nghiệm hơn nêu ra rồi. Thêm nữa, các câu hỏi có cơ sở vững chắc cũng không được nhắc tới vì e rằng người khác thấy mình thiếu hiểu biết. Không kể nguyên nhân là gì, những câu hỏi không được nêu lên thường là một trở ngại để đi tới một giải pháp thông minh.

Cho rằng một câu trả lời hoặc cách tiếp cận tốt hơn là việc không thể được



*Hãy nhận rõ những nhược điểm của bạn và
hãy chắc chắn rằng, nó là của chính bạn.*

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Richard Bach; tác giả cuốn "Illusions"

“Không có câu trả lời” hoặc “Vấn đề này cứ luẩn quẩn mãi”, hoặc “Chúng tôi đã thử nhiều giải pháp trước rồi, nhưng không có kết quả gì cả”. Rào cản này xui giục chúng ta từ bỏ ý định giải quyết vấn đề, ngay cả trước khi chúng ta bắt đầu. Nếu bạn tin rằng không có câu trả lời, chắc chắn là bạn sẽ không tìm thấy. Trước đó, có không ít người lên tiếng từ chối nhiều cuộc cách tân lịch sử vì họ bị thuyết phục rằng không có giải pháp. Dĩ nhiên, rõ ràng là họ sai. Hãy thử nghĩ các tình huống này ra sao, nếu mọi người có đủ can đảm và tính kiên trì để theo đuổi các câu hỏi và câu trả lời?

~ Những chiến lược để vượt qua trở ngại ngăn cản tính hiếu kỳ

Tính thờ ơ hay lãnh đạm



Nhiều điều thú vị trong cuộc sống bị mất vì tính lãnh đạm hơn là bị mất vì sự thù địch thực sự.

Thủ tướng Úc, Robert Gordon Menzies

Thật dễ dàng để thực hành tính hiếu kỳ trong mối quan hệ với sự việc chúng ta quan tâm. Điều gì làm bạn sôi nổi? Bạn hằng hái muốn học hỏi thêm cái gì? Hãy thực tập với chủ đề đó và từ từ mở rộng sang những chủ đề khác bạn gặp trong ngày.

Hãy nắm bắt các cảm xúc bạn có khi đang trong trạng thái hiếu kỳ. Bạn cảm thấy như thế nào? Bạn có phấn khích không? Bạn có muốn nói, “Tôi không thể chờ đợi được nữa, tôi phải nghiên cứu thêm?”. Có phải thời gian dường như qua nhanh khi bạn đang tìm kiếm không? Hãy ghi lại bạn cảm thấy thế nào trong tình trạng này. Bây giờ, hãy liên hệ đến một chủ đề khác có thể không lý thú lắm, hãy thử là một bản sao của bạn khi bàn đến chủ đề mới này. Nói cách khác là hãy giả vờ. Động lực giả vờ có thể cũng mạnh như động lực tự nhiên.

Bạn có thể khởi động tính hiếu kỳ, đơn giản chỉ bằng cách tìm ra nguyên nhân tại sao những người khác lại quan tâm tới một chủ đề đặc biệt nào đó.

Muốn tránh “Cái là” hay “Cái có thể là”



Không phải bởi vì đó là những việc khó mà chúng ta không dám làm. Chỉ vì chúng ta không dám làm, nên nó mới khó.

Triết gia Seneca

Thực sự, mỗi người đều có một thí dụ về việc họ sợ tìm ra câu trả lời cho một câu hỏi làm họ phát bệnh vì lo lắng, và rồi cuối cùng khám phá ra rằng, họ chẳng có gì phải sợ. Hầu hết chúng ta đều biết, một người chờ đợi để đưa ra những câu hỏi quan trọng và hậu quả là đau khổ vì câu trả lời.

Việc khước từ sự thật không ngăn được một vấn đề xuất hiện hoặc tiến triển. Điều quan trọng là sẵn lòng đặt các câu hỏi ngay khi có bằng chứng của vấn đề. Sự chuẩn bị có thể rất hữu ích. Hãy hỏi bản thân hoặc các nhà tư vấn về tình huống xấu nhất có thể. Viễn cảnh có khả năng tốt nhất là gì? Bạn sẽ phản ứng ra sao với hai thái cực này? Có những câu trả lời với khả năng khác hơn không? Hãy nghiên cứu kỹ lưỡng các câu hỏi này và những viễn tượng riêng có thể giúp loại bỏ nỗi sợ của sự không biết, bởi vì bạn đã có sẵn một phản ứng đã được soạn thảo và thực hành.

Trước hết hãy đặt các câu hỏi



Các câu hỏi nên nhằm vào suy nghĩ của chúng ta. Hãy hỏi các câu làm tăng thêm hiệu lực như: Việc này có gì tốt? Có gì chưa hoàn hảo? Tôi sẽ làm gì trong lần tới? Làm sao để tôi làm việc này với sự hứng thú?

Nhà vật lý Charles Connolly

Hãy làm cho nó trở thành một bài thực hành để bạn chú ý tới những thay đổi và những khác biệt rất nhỏ đang xảy ra trong bản thân và chung quanh bạn.

Nếu bạn bị rối loạn tiêu hóa, đừng chỉ nuốt vội một viên thuốc. Hãy tìm căn nguyên vì sao bạn có những triệu chứng này. Có phải tại thức ăn không? Có phải tại căng thẳng không? Do ăn nhanh, ăn nhiều chăng? Bạn càng phân lập nguyên nhân sớm chừng nào, bạn càng sớm xác định bệnh sớm chừng đó. Chữa theo triệu chứng sẽ khiến người ta ít khi quan tâm đến nguyên nhân gốc.

Nếu một đồng nghiệp hoặc ai đó trong gia đình đang hành xử khác lạ với bạn, hãy đặt câu hỏi. Nếu bạn cho rằng họ đang bức bối với bạn, và nếu bạn lẩn tránh họ hoặc lẩn tránh tìm hiểu nguyên nhân thái độ của họ, thì chỉ một hiểu nhầm đơn giản có thể phát triển thành sự gây đổ hoàn toàn trong quan hệ.

Mặc dù chúng ta có thể sợ những câu trả lời cho câu hỏi mình đưa ra, bằng cách nhận ra nguyên nhân sâu xa

của một hoàn cảnh, chúng ta có thể dùng thời gian và sức lực của mình một cách khôn ngoan để suy nghĩ và tìm giải pháp cho vấn đề, hơn là lãng phí thời gian để sợ hãi, lo lắng, và băn khoăn giữa vô số những khả năng.

Tin một cách vô đoán rằng điều bạn “biết” là đúng



Những khái niệm hình thành trước là những ổ khoá đóng cánh cửa đi vào sự hiểu biết.

Nhà văn Mỹ, Merry Browne



Sự phân tích một trong những niềm tin của chúng ta phát xuất từ đâu có thể cho phép chúng ta thấy rằng có những viễn cảnh khác có thể và nên được xem xét. Chúng ta không buộc phải sử dụng những ý tưởng nảy sinh khi xét tới những viễn cảnh khác. Nhưng mở rộng để thấy những quan điểm khác và đặt những câu hỏi về những quan điểm này có thể làm tăng thêm tính hiếu kỳ, như được minh họa bằng bài tập sau đây.

1. Hãy viết một câu bạn “biết” là đúng.
2. Hãy trả lời những câu hỏi sau:
 - a. Tại sao tôi tin điều này là đúng?
 - b. Bằng cách nào tôi biết mình đúng?
 - c. Nếu tôi sai, các khả năng khác là gì?
(Liệt kê ít nhất 3 khả năng)

- d. Niềm tin này giúp tôi bằng cách nào?
- e. Niềm tin này giới hạn tôi bằng cách nào?
- 3. Hãy dựa theo “Danh sách hiệu kỳ” trong chương 7 và nghiên cứu tỉ mỉ niềm tin của bạn. Hãy đóng vai “người kịch liệt phản đối” và tìm ra càng nhiều bằng chứng để thách thức niềm tin càng tốt.

Nỗi sợ của việc không biết



Không phải mọi việc chúng ta đương đầu đều có thể thay đổi được. Nhưng sẽ không có gì thay đổi cho tới khi chúng ta chấp nhận đương đầu.

Download Sách Hay | Đọc Sách Online Nhà văn Mỹ, James Baldwin

Nỗi sợ của việc không biết khác với mong muốn tránh “cái là” hoặc “cái có thể là” bởi vì với chương ngại này, chúng ta hoàn toàn không có một tư tưởng nào lẫn trốn trong bóng tối. Trí tưởng tượng càng phong phú, chúng ta càng có thể vẽ ra một con quái vật sống động hơn. Chúng ta cũng có thể tưởng tượng ra vô số những viễn tượng tích cực hơn.

Thật đáng ngạc nhiên là sự căng thẳng từ việc nghe “tin tốt lành” cũng làm chúng ta căng thẳng như khi nghe “tin xấu”. Trong cả hai viễn cảnh, hãy tò mò và đặt ra các câu hỏi có thể hình thành những câu trả lời mà chính



chúng ta cũng không cảm thấy mình đã sẵn sàng hoặc đã chuẩn bị để đối phó.

Hãy định nghĩa lại sự không biết bằng cách đóng giả vai một thám tử tư:

1. Hãy bỏ ra ít phút để nghĩ về những nhân vật thám tử bạn hâm mộ trong sách và trong bộ phim.
2. Chọn ra một người và lập một danh sách những gì bạn ngưỡng mộ ở người này.
3. Chọn một chủ đề trong lĩnh vực “không biết” mà bạn đã sẵn sàng tìm hiểu.
4. Hãy tranh đua với các đặc điểm và cách hành xử của nhân vật thám tử này khi bạn đào sâu vào điều không biết mình đã chọn.

Sự bất an hoặc cảm giác thiếu hụt

Download Sách Hay | Đọc Sách Online



Nếu bạn không dám mạo hiểm việc gì, có nghĩa là bạn đang mạo hiểm mọi thứ.

Diễn viên điện ảnh, Geena Davis

Người ta thường nói rằng không có loại câu hỏi ngớ ngẩn. Tôi lại thích hỏi những câu “ngớ ngẩn”. Bây giờ chúng ta hãy thay thế từ “ngớ ngẩn” bằng “không đầy đủ thông tin”. Có thể bạn sẽ có được những ích lợi lớn trong việc đặt một câu hỏi chưa có ai hỏi trước bạn. Thứ nhất, đó là một trong những con đường ngắn nhất để có được thông tin. Thứ hai, nhiều khi câu hỏi bạn đưa ra là câu mọi người muốn hỏi nhưng lại không hỏi.

Trong tuần tới, mỗi ngày hãy đặt một câu hỏi thiếu thông tin. Để chuẩn bị tâm lý, mở đầu câu hỏi của bạn với vài lời như, “Điều này có thể hiển nhiên, nhưng...”.

Cho rằng câu trả lời hoặc sự tiếp cận tốt hơn là không thể



Việc gì chưa thử qua sẽ không làm được.

Claude McDonald, Chủ tịch công ty Innovatech

Hầu hết mọi vấn đề đều có giải pháp, mặc dù trông có vẻ như không có giải pháp nào trước mắt. Thường khi chúng ta đang cố gắng giải quyết một vấn đề “nan giải”, thực tế cho thấy việc đó dù khó khăn hoặc không thể giải quyết cũng không ngăn được chúng ta khám phá những cách thức giải quyết.

Hãy đặt những câu hỏi sau đây sẽ cho phép bạn xem xét kỹ các tiền đề căn bản, và quan sát từ một phối cảnh rộng hơn.

1. Vấn đề này là gì?
2. Tại sao cho tới nay, người ta vẫn chưa giải quyết được?
3. Nếu những nguyên nhân trong câu hỏi số hai không có, vậy có thể giải quyết bằng cách nào?
4. Những câu trả lời được đưa ra trong câu hỏi số hai dựa trên những cơ sở lý thuyết và bằng chứng nào?
5. Sẽ ra sao nếu các lý thuyết và bằng chứng hiện có mâu thuẫn nhau?

6. Chúng ta có thể tạo ra điều gì để loại trừ hoặc giảm bớt các nguyên nhân trong câu hỏi số hai?

Ngay cả khi bạn không giải quyết được vấn đề “nan giải” này, thì sự nỗ lực cũng sẽ tạo ra những kinh nghiệm rất hữu dụng cho bạn trong tương lai.

~ Ích lợi của các vật cản



Một trong những bí mật của nghệ thuật sống là tạo ra các bậc cấp đi lên bằng những hòn đá đã vấp phải.

Nhà văn và nhà điêu khắc Nam Phi, Jack Penn

downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Mặc dù chúng ta có khuynh hướng nghĩ rằng, các vật cản là “xui xẻo”, nhưng thực tế chúng lại cung cấp cho chúng ta thông tin quan trọng về cuộc sống và cách chúng ta hoạt động dưới những điều kiện thử thách khác nhau. Như một câu tục ngữ đã nói, “Biển lặng không đào tạo ra những thủy thủ giàu kinh nghiệm”. Mỗi lần chúng ta đối đầu với một trở ngại và tìm ra cách khắc phục nó hoặc đi vòng để tránh nó, chúng ta đang phát triển những kỹ năng giải quyết vấn đề và tính hiếu kỳ tiềm ẩn.

Đừng sợ hãi những vật cản đang ở phía trước, hãy sẵn sàng đối phó, giống như một vận động viên sẵn sàng cho một cuộc thi tài sắp đến. Hãy dùng vở ghi chép riêng để theo dõi danh sách các trở ngại bạn đã vượt qua và tự khen thưởng cho tiến trình này.

Chương 10

NÂNG CAO TÍNH HIẾU KỲ



Điều quan trọng là phải không ngừng đặt câu hỏi. Tính hiếu kỳ có nguyên nhân riêng của nó để hiện hữu trong cuộc đời.



Nhà vật lý Albert Einstein

Sự thăng tiến được quyết định phần lớn bởi chất lượng các câu hỏi bạn đặt ra cho bản thân và những người khác. Việc nâng cao tính hiếu kỳ giúp cải thiện chất lượng cuộc sống của bạn. Những con người hiếu kỳ có cơ hội mở ra hàng nghìn tiềm năng và từ đó, gia tăng sức mạnh để tìm ra những giải pháp tốt nhất, những lời đề nghị sinh lợi nhất và những tư tưởng sáng tạo nhất. Không bám vào những niềm tin hiện tại, họ từ chối khẳng định, dù biết rằng chương cuối cùng vẫn còn dang dở.

Trong khi qui trình phá vỡ rào cản trong chương cuối liên quan tới việc củng cố các nét tâm lý yếu kém hơn, thì việc nâng cao tính hiếu kỳ tập trung vào sự khám phá và phát triển nét tâm lý tốt vốn có của bạn.

Những nguồn lực giúp nâng cao tính hiếu kỳ của bạn thật sự vô biên. Khi có thể dẹp các phán đoán của quá

khứ sang một bên, bạn mới bắt kịp một số các ý tưởng cách tân nhất của mình.

~ Các kỹ thuật giúp bạn nâng cao tính hiếu kỳ

Hãy thử các việc mới



Các khám phá có được không phải nhờ đi theo những chỉ dẫn, mà bằng sự xa rời lối mòn và thám hiểm những con đường xa lạ.

Biên tập viên tạp chí Forbes, Frank Tyger



Hãy ghi danh vào một lớp học. Nghiên cứu một lĩnh vực mới bạn yêu thích. Thêm một sở thích riêng nho nhỏ. Nếm một món chưa bao giờ ăn. Xem bộ phim mới xuất xưởng. Đọc một quyển sách với chủ đề lạ. Khi bạn thử làm một việc mới và trong trạng thái học hỏi, bạn hãy đặt những câu hỏi. Càng đặt bản thân vào trạng thái học tập, bạn càng rèn luyện tính hiếu kỳ thành một thói quen.

Hãy tìm các chuyên gia



Khi chúng ta phải đương đầu với một vấn đề, lời tư vấn của một người từng thông thạo vấn đề tương tự có thể rất hữu ích.

*Patanjali, yogi Ấn Độ,
tác giả cuốn "Patanjali's Yogasutras".*

Hãy tìm các chuyên gia thông thạo vấn đề bạn đang học hỏi. Nhiều khi chỉ một ý kiến ngắn của một trong những người có kinh nghiệm với vấn đề tương tự có thể tạo nên sự khác biệt. Tính hiếu kỳ của bạn thường là chìa khóa để mở các cánh cửa. Các chuyên gia thường cũng sở hữu tính hiếu kỳ cao độ và có khuynh hướng nhìn nhận bạn như một người đồng điệu.

Xử lý công trình nghiên cứu



Hiệu quả tốt nhất của bất kỳ một quyển sách nào là nó có thể kích thích độc giả tự hành động.



Nhà văn Scotland, Thomas Carlyle

downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Tài năng thật khó để ủy thác. Mặc dù bạn có thể được lợi từ việc nghiên cứu chung với tập thể, nhưng bạn sẽ bỏ lỡ một cơ hội lớn nếu không tự mình xử lý vấn đề. Tính hiếu kỳ sẽ tự nuôi dưỡng nó. Từ câu hỏi này dẫn đến câu khác, dựa trên sự sàng lọc trong quá trình giải quyết vấn đề. Vì vậy hãy tự mình nghiên cứu ở bất kỳ nơi nào có thể và tự đặt các câu hỏi cho mình.

Hãy hỏi ý kiến những người không chuyên



Ngay cả khi tất cả các chuyên gia đều đồng ý, họ vẫn có thể sai lầm.

Triết gia Anh, Bertrand Russell.

Bạn có thể được lợi từ việc tham vấn các chuyên gia. Nhưng điều thú vị là, người có ít hoặc không có kinh nghiệm với chủ đề bạn đang tìm tòi lại có thể mang đến nguồn thông tin mới mẻ. Những nguồn này không dựa vào các giả định và hệ tư tưởng nào, chính bởi vì họ thiếu kinh nghiệm trong lĩnh vực được yêu cầu.

Tài năng thường có tính phối cảnh. Có rất nhiều thí dụ về các giải pháp tài tình đến một cách ngẫu nhiên. Để tăng thêm các khả năng, bạn cần nâng cấp phối cảnh. Việc mở rộng tầm nhìn của bạn qua ý tưởng của những người khác có thể giúp nâng cao tính hiệu kỳ. Hãy hỏi ý kiến những người có ít kinh nghiệm với vấn đề bạn đang đối phó, việc này có thể cung cấp viễn cảnh phụ cần thiết để bạn thực hiện sự đột phá. Đối với bất kỳ một ý tưởng mới nào, hãy hỏi ý kiến những người ở ngoài lĩnh vực bạn đang nghiên cứu.

Người thân nhất có thể là nguồn khai thác ý tưởng hết sức giá trị. Họ hiểu rõ các mặt mạnh và yếu của bạn. Mặc dù nhiều khi họ không biết bạn trong môi trường công việc thế nào. Bạn bè và người thân thường có thể nhận ra cách bạn vận dụng sức lực vào một tình huống trong công việc mà bản thân bạn lại không rõ, bởi vì bạn bị sa đà vào những chi tiết. Họ có thể đề nghị một viễn cảnh thực tế hơn mà bạn không thấy.

Hãy chịu khó hỏi ý kiến. Ai biết được tư tưởng lớn có thể xuất hiện từ đâu?

Đừng phân chia cuộc sống

Một cách khác để nâng cao tính hiệu kỳ là bạn hãy tránh xa quan niệm phân ngăn cuộc đời chỉ để đạt tới

“sự quân bình”. (Sự phân ngăn được bàn tới kỹ hơn trong chương 13)

Một trong những hậu quả lớn nhất của sự phân ngăn cuộc sống để có được sự quân bình là tạo ra tình trạng cô lập. Khi một bộ phận trong cuộc sống bị biệt lập với bộ phận khác, sự liên kết nội tại sẽ thất bại. Ý niệm về sự phân ngăn được hiểu rõ nhất, nếu chúng ta phân tích cụm từ thường nghe, “Hãy để công việc của bạn lại văn phòng”. Nhiều chuyên gia đề nghị hãy cố gắng gác lại vấn đề, và luôn cả sự căng thẳng tại nơi làm việc và tìm một vùng đệm để xả stress khi chúng ta rời công việc và trở về cuộc sống riêng.

Điều này rất có ý nghĩa, nếu bạn đang cẩu kính vì một điều gì đó ở nơi làm việc, để rồi khi về tới nhà đã thúng đụng nia và cầu nhau người bạn đời của mình thì thật chẳng hay ho gì. Tuy nhiên, không san sẻ những vấn đề liên quan tới công việc với người thân là bạn đã bỏ lỡ việc tiếp nhận những góp ý hết sức quan trọng. Có thể chia sẻ vấn đề với người khác, nhưng đừng trút sự giận dữ và thất vọng của bạn lên họ.

Hãy làm việc như một thám tử



Các vấn đề không thể giải quyết ở cùng một mức độ nhận thức đã tạo ra chúng.

Nhà vật lý Albert Einstein

Những thám tử tài ba thường theo dõi tất cả các chỉ dẫn quan trọng, họ thu thập một số lượng khổng lồ

thông tin liên quan, đa số thông tin này là vô ích. Tuy nhiên, sự chú ý đến chi tiết cuối cùng có thể gặt hái kết quả khi họ tìm thấy một dấu vết mỏng manh dẫn tới giải pháp.

Những cuộc điều tra hình sự được tiến hành rất chi tiết. Thường là một sự tình cờ lại dẫn đến kết quả phá án. Các thám tử nghiên cứu tỉ mỉ một số lượng lớn các chi tiết cần thiết để giải quyết vấn đề. Họ cũng không biết có đạt được kết quả gì không, nhưng họ vẫn cứ tiến hành theo qui trình. Đặt câu hỏi, xem xét mọi thứ, theo đuổi mọi khả năng - đó là giải pháp.

Hãy chú ý và loại trừ những giả định



downloadsachmienphi.com

Nếu muốn trở thành một người tìm kiếm chân lý thực thụ, ít nhất một lần bạn hãy nghi ngờ mọi thứ ở chừng mực có thể.

Triết gia Pháp, René Descartes

Các câu hỏi đến một cách rất lớp lang và mạch lạc. Chúng ta có thể giữ gìn nó rất ngăn nắp trong tư tưởng của mình, vì vậy, hãy trở về với các giả định để giúp chuyển sang câu hỏi kế tiếp. Việc này giúp chúng ta giữ mọi dữ liệu được trật tự, nhưng hãy cẩn thận, đừng tin vào những giả định. Đừng quên rà soát lại và thách thức niềm tin hiện hữu. Có lẽ câu trả lời còn ẩn giấu sau một “sự thực giả”. Đây là chỗ mà sự hoài nghi lành mạnh có thể rất hữu ích.

Hãy loại trừ con người hay chỉ trích bên trong



Bất cứ kẻ ngu đại nào cũng có thể chỉ trích, kết tội và ca thán – và hầu hết họ đều như thế.

Nhà văn Mỹ, Dale Carnegie

Chắc hẳn phải có ai đó nghĩ về điều này rồi.

Có vô khối người thông minh trên đời.

Tôi không thể nào nghĩ ra một điều gì thật sự độc đáo.

Trên đây là những loại suy nghĩ có thể giết chết sự đổi mới từ trong trứng nước. downloadsachmienphi.com Hãy nhớ rằng, một người nào đó trong lịch sử đã có một tư tưởng vô cùng vĩ đại. Tại sao không phải là bạn? Chúng ta có thể rất hay chỉ trích sai lầm về bản thân. Hãy đuổi nhà phê bình hẹp hòi đó đi. Trong tiến trình đổi mới luôn có đầy rẫy những người nói “không”.

Hãy cho các ý tưởng của bạn thời gian để phát triển. Hãy tôn trọng trực giác của mình. Hãy để các ý tưởng đủ thời gian thấm trước khi phê phán chúng. Các ý tưởng sẽ hoặc phát triển để đơm hoa kết trái hoặc những cạm bẫy sẽ xuất hiện. Điều quan trọng là hãy cho chúng một cơ hội.



“Xem lướt qua” mọi chỗ



Tính hiếu kỳ là cơn khát của linh hồn.

Samuel Johnson, tác giả cuốn "The Rambler"

Làm thế nào để một tờ báo hay một cuốn sách mà bình thường bạn không đọc lại hữu ích trong công việc bạn đang làm?

Hãy xem lướt qua ở thư viện. Danh mục thẻ thì khổng lồ, nhưng tôi nghiệm ra rằng, những chi tiết thực sự có giá trị ẩn giấu trong một đoạn của một trang sách mà tôi chắc sẽ chẳng thể tìm ra bằng cách đọc các đầu đề. Việc này nghe có vẻ kỳ lạ, nhưng tôi thường đi qua lại các lối giữa trong thư viện để xem có quyển sách nào đặc biệt “kêu gọi” tôi từ trên kệ không. Hãy giải phóng tính hiếu kỳ của bạn.

Những câu hỏi nào bạn đưa ra dựa trên những gì đã thấy, có cho phép bạn hiểu rõ sự vật hơn không?

Thám hiểm những môi trường mới và các loại thông tin



Giá trị của kinh nghiệm không phải là thấy nhiều, mà là thấy một cách khôn ngoan.

Nhà vật lý Canada, Sir William Osler

Những công việc hàng ngày thường dành cho một mục đích nhất định. Tuy nhiên, bạn hãy dành thời gian để có một chuyến đi và để xem xét một thứ gì mới hơn và đưa ra những câu hỏi bạn có thể nghĩ tới. Hãy lắng nghe và quan sát đầy đủ để có thể ghi lại việc bạn đã học hỏi được gì sau chuyến đi. Tính hiếu kỳ có mục tiêu này có thể giúp nâng cao nhận thức.

Thay đổi cách làm việc thường ngày



Làm cho tính cách của bạn đi vào một con đường mới, dễ hơn là làm cho nó trở thành một nề nếp mới.

Trích trong quyển "1,001 Logical Laws" của John Peers.

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Hãy đi đến trường, nơi làm việc hoặc ra chợ bằng những con đường khác nhau. Sử dụng tính hiếu kỳ để khám phá xem có bao nhiêu con đường bạn có thể đi. Hỏi đường đi với nhiều người và đánh giá xem bạn đã nghe được bao nhiêu cách trả lời khác nhau. Thử đi hết và đánh giá sự khác biệt. Hãy sử dụng sổ ghi chép riêng để ghi lại những quan sát này. Ghi những thực tế và những chỉ dẫn. Cũng nên ghi lại phản ứng của bạn đối với những chỉ dẫn.



Hãy đặt thêm câu hỏi



Sự học không tình cờ có được. Nó phải được tìm kiếm với lòng hăng say và sự cần cù.

Phu nhân tổng thống Mỹ, Abigail Adams

Khi bạn mới quen ai đó, hãy tìm hiểu xem họ làm gì. Hầu hết mọi người đều có câu trả lời khá tiêu chuẩn cho câu hỏi thông thường này, thường liên quan đến công việc hoặc mục tiêu chính của đời họ. Câu hỏi thú vị hơn nữa là “Bạn có làm gì khác nữa không?”. Câu hỏi này thường mang họ ra khỏi sự cảnh giác và đẩy họ vào tâm trạng mới, trong trạng thái này họ có khuynh hướng cho bạn biết thêm về gia đình, sở thích, và ước vọng. Hãy tìm hiểu họ bắt đầu những hoạt động ưa thích ra sao, và những hoạt động này phù hợp với họ như thế nào. Điều này sẽ làm cho bạn cảm thấy lý thú hơn và cũng biết được nhiều hơn.

* * *

Khi tính hiếu kỳ được phát huy và nâng cao, bạn hãy tự cải thiện cuộc sống bằng việc đặt ra những câu hỏi có chất lượng và chấp nhận thử thách với những ý tưởng mới. Hãy làm cho tính hiếu kỳ trở nên đặc sắc bằng sự rèn luyện thường xuyên.

Bảng liệt kê sau đây là một sự lặp lại các kỹ thuật mới, và có thể dùng để nâng cao tính hiếu kỳ của bạn.

Luyện tập việc phát huy tính hiếu kỳ

- Hãy thử làm những việc mới. Ngay cả nếu không thành công, bạn cũng sẽ có được các bài học.
- Hãy tìm những nhà chuyên môn để biết quan điểm của họ.
- Hãy tự làm nghiên cứu.
- Hãy tìm những giải pháp thay thế, cho dù mọi thứ đều có vẻ tốt đẹp.
- Thường xuyên hỏi ý kiến những người không có kinh nghiệm về chủ đề đó.
- Đừng phân ngăn cuộc sống của bạn. Việc này tạo ra những rào cản giả tạo cho những giải pháp thông minh.
- Khi gặp vấn đề, bạn hãy bắt chước cách làm của một thám tử. Hãy nêu câu hỏi, xem xét và bám theo mọi dấu vết.
- Hãy chú ý và loại trừ những giả định. Chúng thường sai.
- Hãy đuổi “nhà phê bình” trong bạn. Hãy cho các ý tưởng đủ thời gian ngấm vào bạn trước khi đánh giá chúng.
- “Xem lướt qua” mọi thứ, mọi nơi.
- Hãy thám hiểm những khu vực mới và các loại thông tin.
- Trong hoạt động hàng ngày, hãy chọn lựa những phương cách làm việc khác nhau.
- Hãy đặt câu hỏi cho những người bạn gặp. Tìm hiểu xem họ làm gì và có những gì khác nữa.





TẬP TRUNG



downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online



Chương 11

SỨC MẠNH CỦA SỰ TẬP TRUNG



Con ngựa của bạn sẽ chẳng đi đến bất cứ nơi nào nếu bạn không thắng cương. Một dòng nước hay một luồng khí sẽ không đẩy được vật gì, nếu không bị cầm giữ. Thác Niagara sẽ không cung cấp năng lượng nếu không bị con đập ngăn lại. Cuộc sống sẽ không phát triển cho tới khi nó được tập trung, chăm sóc và rèn luyện.

Mục sư Harry Emerson Fosdick

Nhận thức và hiểu kỳ là hai chất xúc tác của sự đổi mới, giúp mở rộng các cơ hội lựa chọn của bạn, nhưng để tiến tới một giải pháp, bạn cần phải tập trung – để khám phá chiều sâu bên trong và hoàn toàn chú ý tới việc bạn đang làm.

Nhìn thoáng qua, nhận thức và tập trung dường như mâu thuẫn lẫn nhau. Nhận biết càng nhiều, có thể khiến chúng ta mất tập trung. Các bài tập nhận thức được thiết lập để giúp chúng ta trải nghiệm hơn và hơn nữa. Trong

xã hội thông tin ngày nay, không phải là chúng ta đang nhận được quá nhiều dữ liệu đó sao? Sự tập trung đúng là thứ chúng ta cần để xử lý mọi thông tin và đi tới nguồn gốc thực của vấn đề. Lưu ý rằng, sự tập trung không phải là bao gồm hoặc thu nhỏ các nguồn thông tin chúng ta thu thập được.

~ Tập trung với tầm nhìn 360°



Trong một vòng tròn hẹp thì trí tuệ phát triển hẹp. Vòng tròn càng mở rộng, các mục tiêu càng rộng hơn.

downloadsachmienphi.com

Nhà thơ Đức,

Johann Friedrich Von Schiller

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Rèn luyện khả năng tập trung là một trong những phương diện hữu ích nhất của việc phát triển tài năng cá nhân. Nói về sự tập trung, tôi không ngụ ý tới loại chùm tia laser của phối cảnh, trong đó, bạn ngăn mọi thứ ở bên ngoài, ngoại trừ cơ hội hoặc vấn đề trước mắt mà tôi muốn nói tới một tầm nhìn 360°. Loại tập trung này giống như vùng ánh sáng ngọn đèn pha mở rộng quanh một vấn đề. Tập trung cho phép chúng ta nhận thức được tất cả trong vòng ánh sáng rộng này. Khi bạn rèn luyện khả năng tập trung, hãy làm cho điều đó trở nên phù hợp và hãy tạo ra một cảnh quan lớn hơn để trí não hoạt động.

~ Tập trung giải quyết những nghịch lý



Sự tập trung linh hoạt là một kỹ năng quan trọng có thể tác động đến chúng ta bằng phương pháp ẩn dụ. Nói cách khác, cách nhìn về tương lai của chúng ta liên quan tới việc chúng ta tìm kiếm và thấy được chân trời rộng mở phía trước như thế nào.

Nhà văn Mỹ, Peter Kline.



Tập trung kiểu đèn pha có nghĩa là tìm kiếm và soi sáng phần mờ tối mà không loại trừ các ý tưởng thuộc phần ngoại biên của nhận thức. Trong phần thảo luận về những mảng trắng và đen trong nhận thức, chúng ta nói rằng, cơ hội thường nằm trong vùng màu xám. Điều quan trọng là bạn đừng loại trừ thông tin quan trọng trong phần đó. Nghịch lý thứ nhất là: Mặc dù muốn có được một sự tập trung lớn hơn, chúng ta cũng muốn nó cởi mở hơn là hạn hẹp.

Một thí dụ về nghịch lý này xảy ra cho một nhân viên nghiên cứu trong cơ quan chúng tôi. Sau khi nhận dạng những thành phần cụ thể cho một bài báo đang viết về đề tài tập trung, cô bắt đầu tìm kiếm trên trang web những từ quan trọng như *chú ý*, *tập trung* và *trì hoãn*. Cô tập trung kiểu tia laser cho công việc của mình. Tuy nhiên, cô cảm thấy nhàm chán với hàng dãy những kết quả chung



chung. Chỉ sau khi lùi lại một chút và nhận ra rằng, cần mở rộng mục tiêu để tìm thêm những từ và mệnh đề có nội dung phổ quát hơn – “Làm cách nào để tập trung” – khi đó cô mới tìm ra nhiều thông tin cụ thể.

Không chú tâm tới công việc, bạn sẽ bị trả giá. Trong cuốn sách *Finding Flow*, tác giả Mihaly Csikszentmihalyi giải thích rằng, người ta cảm thấy tồi tệ hơn khi bị buộc phải làm nhiều việc cùng lúc và tồi tệ nhất khi lơ đãng và tản mạn.

Tập trung liên hệ với nhận thức là loại tập trung về hiện tại. Mỗi bước của tiến trình hoạt động nên được chú ý hoàn toàn tới khi hoạt động đó hoàn tất.

Tập trung được đặt hoàn toàn vào hiện tại – khi điều bạn đang làm giống với điều bạn đang nghĩ. Trong trạng thái tập trung, bạn có được cảm nghĩ trọn tru và thông suốt. Hàng chuỗi suy nghĩ đang diễn ra, nhưng không hề có sự mắc mứu. Điều này không có nghĩa là không có xúc cảm mãnh liệt trong hoạt động não bộ của bạn, nhưng xu hướng của nó là năng suất. Hầu như không thể ép buộc một sự thực hiện tuyệt vời qua suy nghĩ hoặc phân tích. Với sự tập trung đúng, bạn sẽ không lâm vào tình trạng thái quá.

Khi hòa mình vào thực tại, bạn hướng về loại tập trung không chủ tâm, đó chính là lúc bạn đang nỗ lực cho kết quả tốt nhất. Đó là cảm giác vô cùng tự nhiên. Trí tuệ tập trung sẽ sản sinh ra nguồn năng lượng.

Sự chán chừ kết hợp với suy nghĩ tiêu cực là hệ quả của cảm giác sợ hãi. Đây không phải một trạng thái đáng tin cậy. Trạng thái thiếu tin cậy này chuyển sang trạng

thái sợ hãi, gây nên trình trạng tê liệt. Ở một số điểm trong chu kỳ bạn thường tìm kiếm một loại chương trình mang tính tổ chức – “Nếu có điều kiện tôi có thể chuẩn bị kỹ càng hơn”. Thật không may vì sự thúc ép lại không mang lại kết quả. Nghịch lý thứ hai là đôi khi chúng ta cần chấm dứt cố gắng tập trung vào một vấn đề trong một thời gian để rồi có thể tập trung tốt hơn.

Sự phân tích hoạt động thể thao là phương cách tốt nhất để giải thích việc này. Thí dụ trong môn quần vợt, các cuộc nghiên cứu cho thấy quả bóng chỉ thực sự được chơi 20% thời gian của một trận đấu. 80% còn lại là thời gian chết: nghỉ giải lao, đi quanh giữa các điểm và chuẩn bị. Sự tập trung hoàn toàn rất cần thiết trong suốt 20% thời gian làm việc này – không có sự cắt ngang, không có những ý nghĩ về những lĩnh vực khác. Tuy nhiên, không thể giữ vững mức độ tập trung này cho những giai đoạn mà thời gian mở rộng. Ngay cả những vận động viên khi thi đấu cũng nói về khả năng tập trung cho phần thời gian thi đấu thực sự. Họ phải điều chỉnh sự chú ý, tập trung hoàn toàn trong giờ thi đấu và nới lỏng sự tập trung trong phần thời gian chết. Việc này được vận động viên thực hành nhiều trong tình huống bị thúc ép. Chúng ta sẽ mượn loại rèn luyện này để phát huy tính tập trung thông qua các bài tập trong các chương sau.

Rất dễ dàng tập trung vào điều gì bạn thích. Có bao giờ bạn đắm chìm trong một bộ phim hoặc một quyển sách hay không? Cảm giác thời gian như dừng lại và ngạc nhiên thấy mình sao mà hòa nhập vào câu chuyện đến thế. Sự tập trung lúc đó thật dễ dàng. Nếu có người

bước vào phòng, bạn cũng không để ý. Mức độ tập trung này hoàn toàn tự nhiên. Bạn có thấy một người làm một công việc thủ công phức tạp hoặc sáng tác nghệ thuật, là những người bỏ nhiều giờ liền tập trung vào công việc dường như rất đơn điệu? Cách thức họ làm ra sao? Có lĩnh vực nào trong chính cuộc sống của bạn, sự tập trung đến một cách vô tình và dễ dàng không?

Những người chuyên nghiệp có khả năng “làm cho công việc trông có vẻ dễ”. Đây là kết quả của sự thông thạo.

~ Hãy tìm trò chơi cho mình



Bạn là bạn chứ không phải ai khác. Bẩm sinh bạn đã là một cá thể độc đáo và đặc thù. Bạn sẽ làm gì để xác thực điều đó, chỉ mình bạn có thể quyết định.

Nhà văn Mỹ, Dan Zadra

Bước đầu tiên là chọn trò chơi một cách khôn ngoan. Nó phải phù hợp cho cả đời sống riêng lẫn nghề nghiệp của bạn. Nếu bạn đang làm việc gì mình thích, tự nhiên bạn sẽ cảm thấy thích thú, và rồi sự tập trung không cố ý xảy ra dễ dàng. Nên thư giãn một chút trước khi khẳng định hoàn cảnh của bạn. Đừng nôn nóng nếu bạn vẫn còn trong tình trạng tìm kiếm. Hãy học từ những kinh nghiệm đó, đặt chúng vào trong quá khứ, và xem chúng như một phần của hành trình.

Ngay cả nếu bạn yêu thích việc đang làm, đôi khi sự tập trung cũng khó khăn. Không dễ ép buộc bản thân thực hiện bất cứ hoạt động nào, nếu không có quá trình chuẩn bị. Nếu bạn chưa từng chạy hoặc đi nhanh trong một thời gian dài, không có khả năng nào giúp bạn hoàn thành cuộc thi marathon ngay ngày mai. Một sự rèn luyện là cần thiết. Cũng tương tự như vậy đối với các “cơ bắp tập trung” của bạn.

Sự tập trung có thể thực sự được đền đáp, nhưng phải đổi bằng sự cần cù.

Sẽ ra sao nếu bạn phải đối diện với vài khía cạnh trong cuộc sống nơi mà sự tập trung không dễ đến? Một số phần của việc bạn đang làm có thể khó hơn các phần khác. Thí dụ, bạn có thể rất tuyệt vời khi nói về một đề tài, nhưng lại không dễ dàng khi viết những điều đó. Làm cách nào để có thể giả vờ thoải mái trong khi bạn muốn nó có hiệu quả?

~ Cứ giả vờ đi!



Con người rèn luyện những phẩm chất đặc biệt bằng cách liên tục nhập vào từng vai khác nhau trong mỗi tình huống... Bạn trở nên vô tư bằng cách thể hiện những ứng xử vô tư, chững mực bằng cách thể hiện những hoạt động tiết chế, dũng cảm bằng cách thể hiện những hành vi dũng cảm.

Triết gia Hi Lạp Aristotle



Đúng vậy. Cứ giả vờ đi! Khi bạn trải nghiệm sự tập trung không cố ý, điều đó thật kỳ diệu. Không có sự cố gắng cố ý thức, bạn sẽ thể hiện suôn sẻ trong trạng thái tập trung. Vì sao vậy? Bạn đã tan hòa vào công việc. Bạn thích thú với công việc đang làm. Điều này vượt lên trên cảm giác nỗ lực, thậm chí bạn cũng không nhận ra mình đang làm việc, cả tay chân hoặc trí óc. Bạn thấy rõ mục đích hành động của mình. Nó đơn giản có thể là bạn đang học hỏi. Hoặc có thể là bạn biết rành rẽ kết quả công trình của mình.

Tôi đưa ra một thí dụ. Tôi rất vui vẻ về trong việc gói quà. Chắc chắn phải có ai đó thiện nghệ hơn gói giùm tôi. Tuy nhiên, trong ngày lễ Giáng sinh vừa qua tôi quyết định tự tay gói quà tặng vợ. Nó là một chiếc hộp to tướng. Giấy gói theo kích thước thông thường không đủ. Một ý tưởng nảy sinh. Tôi sẽ sáng tạo một loại giấy gói với thông điệp của riêng tôi trên đó. Vì vậy, tôi lặp đi lặp lại những chữ Merry Christmas bằng phong chữ lạ mắt và làm ra 50 bản sao với máy in màu. Xong tôi dán những miếng giấy rời này trên khắp chiếc hộp.

Theo ý nghĩa truyền thống thì việc này không phải là sự sử dụng tốt nhất thời gian. Và chắc chắn rằng tôi xếp loại gói quà vào một thứ mà tôi không thích làm. Nhưng tôi có một động lực. Tôi đã thích thú từng phút khi làm việc đó. Tại sao? Tôi có thể dễ dàng thấy mục đích của việc tôi đang làm. Đó là một cử chỉ nhỏ dành riêng cho người mà tôi yêu.

Một thử thách khác dành cho tính tập trung của tôi là việc sáng tác bản tin không chính thức hàng tháng về

chủ đề thay đổi khâu tổ chức chỉ đạo. Mặc dù công việc hơi tẻ nhạt, bù lại có một qui trình khá hữu ích. Tôi biết mình chỉ ở trạng thái tinh tường nhất khi có thể thấy rõ hàng nghìn thuê bao internet đang trông chờ nhận được thông tin mới nhất được cung cấp. Tôi biết rằng một số tổ chức sử dụng bản tin không chính thức như cơ sở cho các cuộc thảo luận của mình. Vì vậy, khi tâm trạng đó thôi thúc, tôi đã sẵn sàng ở trạng thái tập trung cao nhất. Trong trạng thái này, tôi đã viết một mạch đủ nội dung cho 6 kỳ.

Hãy giữ mục tiêu của bạn ngay trước mắt. Lợi ích bạn mong đạt được từ hoạt động này là gì? Bạn làm sao cho nó trở nên vui tươi? Làm cách nào để kết nối giữa hoạt động bạn yêu thích với điều bạn không thích?

downloadsachmienphi.com

Những phần thưởng từ khả năng tập trung



Tôi cảm thấy bước quan trọng nhất để đạt được bất kỳ thành tựu nào là đặt ra một mục tiêu cụ thể. Điều này giúp bạn giữ cho trí tuệ luôn tập trung vào mục tiêu và vượt qua những trở ngại phát sinh khi nỗ lực hết mình.

Chuyên viên thể dục Kurt Thomas

Với tính tập trung được điều chỉnh thích hợp, bạn có thể đạt một số ích lợi như:

- Nhờ tập trung vào công việc, bạn có khuynh hướng chính xác ngay từ đầu, giúp tiết kiệm thời gian.
- Nhiều mục tiêu đạt được với năng lực tập trung.
- Khi đạt được nhiều mục tiêu, sự tin tưởng sẽ cải thiện.
- Có lòng tin, sự thanh thản tâm trí được nâng cao.
- Sự tập trung dễ dàng sẽ giúp bạn cải tiến mọi mặt trong cuộc sống.



Chương 12

SỰ CHÚ Ý, NHỊP ĐIỆU VÀ MỤC ĐÍCH



Khi chúng ta nói về sự hiểu, chắc chắn điều đó chỉ xảy ra khi tâm trí ta hoàn toàn lắng nghe, khi bạn dồn toàn bộ sự chú ý vào nó.

downloadsachmienphi.com

Triết gia Ấn Độ, Jiddu Krishnamurti

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Để sử dụng một máy tính tương tự như bộ não của chúng ta, khả năng chú ý và tập trung vào công việc của bạn cũng giống như bộ nhớ RAM trong máy tính. Khi RAM đã đầy thì không một qui trình nào khác có thể xảy ra. Vì vậy, khoảng thời gian chú ý là chiều dài thời gian chúng ta có thể tập trung vào một hành động hoặc một ý nghĩ. Bằng cách phát triển dung lượng bộ nhớ RAM, máy tính có thể hoàn thành thêm một lượng lớn công việc nữa. Khả năng của chúng ta cũng tương tự, chúng ta có thể đạt được hơn nữa nhờ các công cụ của trí tuệ.

Sự tập trung là việc cho phép trí tuệ hướng tới mục tiêu; là sự qui tụ về tư tưởng, cảm xúc và nỗ lực; là nhân

tổ kết hợp để xử lý thông tin qua một hệ thống lọc để phân loại, vì vậy nó có thể được lưu giữ và nhớ lại. Nói một cách cơ bản, sự tập trung đòi hỏi kỷ ức. Nếu đang tập trung trong lúc sự kiện diễn ra, thì khả năng bạn sẽ nhớ rõ sự kiện này trong tương lai càng lớn.

Sự tập trung liên quan tới việc chú ý hàng loạt dữ liệu rộng lớn đến từ mọi giác quan. Khả năng thu nạp mọi thứ với chi tiết phong phú nhất có mối liên quan trực tiếp với khả năng nhớ lại và sử dụng thông tin của bạn. Nhớ là một qui trình gọi lại một chuỗi sự kiện theo một trình tự đặc biệt. Điều này chỉ có thể nếu thông tin được lưu trữ một cách logic. Đó là mục tiêu của tập trung.



~ Nhịp điệu bắt đầu với một nghi thức



Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Nếu chúng ta hỏi bộ óc muốn được đối xử ra sao, kích hoạt một cách ngẫu hứng, khi nhanh khi chậm, hay hài hòa nhịp nhàng, thì chúng ta có thể chắc rằng bộ óc, hay toàn bộ cơ thể sẽ chọn điều sau cùng.

*Itzhak Bentov,
tác giả cuốn "Stalking the Wild Pendulum".*

Sự tập trung đúng đắn có nhịp điệu của nó. Chúng ta đang tìm kiếm một dòng chảy cho phép thao tác thành công. Nhịp điệu bắt đầu với một nghi thức khởi động tính tập trung. Tương tự, người đánh golf giàu kinh nghiệm

thường dùng nghỉ thức đánh thử trước mỗi lần chơi để tạo ra một nhịp điệu sẽ được lặp lại.

Như chúng ta đã thảo luận trước đây, duy trì sự tập trung cao trong một thời gian dài là điều không dễ. Nghỉ thức này được sử dụng trong thời gian chết thật quan trọng. Bạn có thể bị mất trạng thái tập trung trong những thời gian tạm dừng của tiến trình hoạt động. Vì vậy, một nghỉ thức cho phép bạn duy trì sự nhịp nhàng trong giờ tạm nghỉ là cần thiết.

Thí dụ, khi tôi tham dự cuộc họp của một công ty, theo thông lệ, trước cuộc họp tôi thường lấy sổ tay ra, ghi tiêu đề và ngày họp. Trong khi điều này có vẻ như là một hành động đơn giản đối với tôi, nhưng hiệu quả của nó như một sự khởi động mang lại mức tập trung thích đáng. Tôi đã tham dự hàng nghìn cuộc họp và vẫn sử dụng cách này để kết nối với mức độ tập trung thích hợp. Cách khởi động của các bạn có thể khác hơn.

Trong giờ nghỉ giải lao, tôi để cho tâm trí của mình được nghỉ ngơi, nhưng vẫn muốn duy trì nhịp điệu của nó. Tôi thường trò chuyện với những người trong phòng họp về một sự kiện thời sự hoặc một việc trong đời sống của họ. Tôi đang thực hành nhận thức, hiếu kỳ và tập trung ở mức độ thấp, nên khi cuộc họp tiếp tục, tôi có thể dễ dàng quay lại với sự tập trung cao.

Những cách khởi động của tôi hơi khác nhau khi tôi nói chuyện trước đám đông. Mọi việc đòi hỏi phải chuẩn xác. Mặt khác, do kinh nghiệm, tôi biết mình nên cảm thấy thế nào trước khi bước lên bục, và tôi nỗ lực tạo ra nhịp điệu cho việc đó. Hòa mình vào trạng thái thích hợp

rất quan trọng để đạt được thành công trong những mối tương tác đa dạng.

~ Đi tìm mục đích lớn hơn



Sự rõ ràng là đối trọng của suy nghĩ sâu xa.

Nhà văn Pháp, Marquis De Vauvenargues

Cần có một mục đích để điều chỉnh và thúc đẩy sự tập trung. Chuyển từ tâm trạng “phải” sang “muốn” với bất kỳ nhiệm vụ nào là rất quan trọng. Thí dụ, tôi đã lắng nghe nhiều diễn giả chuyên nghiệp nói chuyện trên nhiều chủ đề khác nhau. Một số các bài nói chuyện này bao gồm các chủ đề tôi rất quan tâm, trong khi có những bài với nội dung ít lôi kéo được sự chú ý của tôi. Diễn giả cũng thế, một số rất có tài năng và một số khác vẫn còn trong giai đoạn học tập và rèn luyện kỹ năng.

Nếu mục đích của tôi chỉ đơn thuần là khai sáng và mua vui cho mình dựa trên nội dung và cách trình bày của diễn giả, thì tôi đã bỏ ra ngoài trong nhiều buổi nói chuyện hoặc ngủ gục. Tuy nhiên, mục đích của tôi vươn xa hơn buổi thuyết trình, tôi đang tìm xem cách nào và tại sao họ làm việc đó. Nhiều khi tôi học hỏi được rất nhiều từ những người ít kinh nghiệm hơn là các bậc thầy. Tôi muốn bảo đảm mình luôn nhận được những điều hữu ích khi tham dự các buổi diễn thuyết. Bạn có thể tìm thấy

một mục đích lớn hơn đối với những hoạt động phải tham gia nhưng lại không mấy quan tâm, ít nhất là trên bề mặt của các hoạt động này?

Sự rõ ràng nên liên quan tới mục đích. Với nhận thức, tính hiếu kỳ và tính tập trung thì việc tìm kiếm một bức tranh rõ ràng về điều mà bạn gắn bó cho phép bạn thao tác với một trình độ mới. Hiểu rõ điều bạn muốn đạt được là rất cần thiết cho sự tập trung và cho phép bạn đặt các hoạt động vào một nội dung cố định.

Hãy tập trung vào những mục tiêu rõ ràng nhưng linh hoạt



Kế hoạch bạn nêu ra phải luôn cân bằng với mọi mặt trong đời sống. Sau đây là sáu mục tiêu (không theo thứ tự) áp dụng cho hầu hết mọi người:

- *Sức khỏe và sự cân bằng.* Loại này bao gồm chế độ dinh dưỡng, tập thể dục và các hoạt động ngăn ngừa rủi ro cho sức khỏe. Đừng quên trau dồi tri thức về sức khỏe, đây là điều rất cần thiết để bạn nắm bắt những lý thuyết mới nhất để có thể sống khỏe và có ích.
- *Công việc/nghề nghiệp.* Những mục tiêu này có thể bao gồm các loại hình chuyên biệt và rộng hơn như các yêu cầu về giáo dục hoặc phát triển.
- *Các mối quan hệ/gia đình.* Các thói quen nào nên được hình thành nhằm thắt chặt các mối quan hệ của bạn? Hãy nhận diện những quan hệ nào là quan trọng nhất và cách bạn theo đuổi chúng lâu dài.



- *Tài chính.* Kế hoạch của bạn nên bao gồm tổng thu nhập, số tiền bạn muốn tiết kiệm và đầu tư, và nếu có, số nợ cần phải trả.
- *Tinh thần/cảm xúc.* Kế hoạch trong lĩnh vực này liên hệ tới nền tảng bên trong, góp phần vào sự thanh thản tâm trí và nội lực.
- *Sự đóng góp.* Lĩnh vực này xác định điều gì bạn muốn làm để đóng góp cho cộng đồng. Sự đóng góp có thể dưới nhiều hình thức không chỉ là tiền.

Khi bạn xây dựng những mục tiêu về mỗi lĩnh vực trong cuộc sống, hãy cẩn thận bảo đảm rằng, mỗi mục tiêu phải đặt trên cơ sở kết quả. Trước tiên, mục đích của bạn là gì? Kết quả bạn đang cố gắng đạt được là gì? Những hoạt động nào, nếu hoàn thành tốt đẹp, sẽ bảo đảm cho kết quả đó? Cách tiếp cận này cho phép bạn có sự linh động hơn trong kế hoạch. Một hoạch định cứng nhắc có thể cản trở sự đổi mới. Điều này không có nghĩa khuyên chúng ta nhảy từ ý tưởng này sang ý tưởng khác. Sự linh hoạt trong hoạch định, trong vòng nội dung mục đích của bạn, cung cấp sự hướng dẫn trong khi vẫn cho phép bạn hoàn toàn nắm được các cơ hội chính đáng.

Bạn có kinh nghiệm gì về tình trạng, khi tất cả các nhiệm vụ đã hoàn tất, nhưng kết quả lại không đạt được? Trái lại, tôi nghĩ có khi bạn thất bại trong việc thực hiện kế hoạch của mình, nhưng vẫn đạt được kết quả mong muốn, bởi vì bạn đã có một ý thức rõ ràng về mục đích và những thành quả mong muốn. Mục đích của bạn là của chính bạn, chứ không phải của ai khác.

~ Hãy tính tới chi phí cơ hội



Giá của một vật là thực chất của cái gọi là cuộc sống, nó đòi hỏi sự trao đổi, dù ngay lập tức hoặc lâu dài.

Triết gia Mỹ, Henry David Thoreau.

Phí cơ hội là một thuật ngữ được dùng thường xuyên trong kinh tế học. Khái niệm của phí cơ hội là chi phí thực của một thứ gì đó, là cái mà bạn phải bỏ ra để có được cơ hội đó. Thí dụ, nếu một sinh viên đang lập bảng kê học phí của trường luật, sẽ không chỉ xem xét chi phí mua tài liệu sách vở, và những chi phí khác của việc học, mua tài liệu còn là số tiền lương trong ba năm học không nhận được. Bây giờ nếu bạn cũng xem xét việc nghỉ học để chuyển sang một lĩnh vực khác trong khoảng thời gian này, bạn có thể thấy các phí cơ hội không có ý nghĩa.

Dĩ nhiên, phí này được điều chỉnh nếu công việc phục vụ cho một trong những mục tiêu thiết yếu của bạn. Mục đích mới là thứ quan trọng.

Mệnh đề “Dưới sự đè nén của áp lực, tôi làm việc tốt hơn” có liên quan tới sự tập trung có thể đúng ở một mức độ nào đó. Áp lực của ngày đến hạn có thể tạo ra mục đích rất cần thiết để bạn hoàn thành công việc. Tuy nhiên, phí cơ hội là gì? Giải pháp sẽ tốt hơn bao nhiêu nếu nhiệm vụ được thực hiện một cách có phương pháp hơn?

~ Nhận diện các khuôn mẫu



Bạn phải biết nhận ra các khuôn mẫu, hiểu được trình tự và trải nghiệm với nó.

Nhà văn Mỹ, Michael E. Gerber.

Làm cách nào để bạn có thể hoạt động trong một thế giới quá phức tạp? Mỗi ngày bạn gặp nhiều điều mới. Làm sao bạn có thể nắm bắt điều gì đang xảy ra trong môi trường không ngừng thay đổi này? Óc chúng ta có khả năng nhận biết theo hình thức khuôn mẫu. Bạn có thể nhận ra một khuôn mẫu rồi đặt nội dung vào khuôn mẫu đó và khẳng định ý nghĩa. Thí dụ, nếu bạn thấy một đường thẳng đứng và một đường nằm ngang cắt đường thẳng đứng này ở một điểm gần tương đương một phần tư đường này, tính từ đỉnh, bạn có thể nhận ra thứ bạn đang thấy. Tùy thuộc vào nội dung, nó vừa có thể là một biểu tượng tôn giáo, hoặc có thể là hình chữ “t”.

Cứ cho là bạn buộc phải hướng vào bảng chữ cái. Nhưng vẻ đẹp của việc nhận ra khuôn mẫu là bạn vẫn có thể nhận ra và quy ý nghĩa cho nó là chữ “t”, cho dù bạn đã từng thấy từ có chứa mẫu tự này hay chưa. Thực tế là kiến thức của bạn về mẫu tự “t” có thể giúp bạn nhận ra một từ mới.

Trong thí dụ này, bạn cũng phải hướng vào biểu tượng tôn giáo. Khả năng của bạn đối với tiêu điểm giúp xây

dựng nội dung, đó là trí tuệ của bạn. Kinh nghiệm sẽ giúp bạn phân biệt các mô hình và các khuôn mẫu. Sự tập trung giúp tạo nên khả năng phân biệt, cho chúng ta sự hiểu biết thâm sâu hơn. Sự đổi mới có thể sinh ra từ việc quan sát chi tiết.

Những nhà nghiên cứu là bậc thầy trong việc sử dụng sức mạnh tập trung để nhận ra các khuôn mẫu mà những người không thành thạo đã bỏ qua. Người mẹ có thể nhận ra cái chau mày thoáng qua cho thấy con gái bà không khỏe. Loại kỹ năng này được phát triển thông qua mức độ mạnh mẽ của sự quan tâm và của khả năng tập trung đã qua rèn luyện.



~ **Hãy tạo một tác động**

downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online



Điều tạo nên sự khác biệt không phải là ý muốn chiến thắng mà là sự chuẩn bị để chiến thắng.

Huấn luyện viên bóng đá Paul "Bear" Bryant

Chúng ta không sống trong một phòng thí nghiệm. Mọi vật đang chuyển động rất nhanh. Bạn cần có khả năng tập trung nhanh, với sự tập trung thích hợp, và giải quyết với sự hăng say càng lúc càng tăng. Trí óc cùng làm việc với cơ thể. Cách tốt nhất để cho trí óc bạn biết đã đến lúc phải tập trung đó là cơ cấu tác động. Hãy chọn một từ hoặc một điệu bộ có thể dùng như một cơ cấu tác



động của bạn. Trong trạng thái thư giãn, hãy gợi lên thứ gì bạn cảm thấy có thể nhận biết rất rõ. Sử dụng đôi mắt. Thu nhận mọi hình ảnh có thể thấy. Chú ý lắng nghe. Cảm nhận loại vải dưới bàn tay bạn. Nhận biết các mùi hiện có trong không gian quanh bạn. Hãy giải thích sự tập trung của bạn.

Bây giờ bạn đang ở trong trạng thái tập trung, hãy sử dụng cơ cấu kích hoạt liên tục để tạo đường nối giữa cơ cấu kích hoạt và trạng thái tập trung. Cơ cấu kích hoạt rất mạnh mẽ. Thử nghĩ về hiệu quả của những ngọn đèn khi chúng tắt đi trong rạp chiếu phim. Chúng ta đã quen rằng, đó là thời gian để tập trung vào màn ảnh hơn là quan tâm đến chỗ ngồi. Khi đèn tắt, bạn biết mình phải làm gì. Đã quen thực hành, cơ cấu kích hoạt có chọn lựa có thể tự động mách bảo bạn nên làm gì.

Download Sách Hay | Đọc Sách Online



✧ Chương 13

VƯỢT QUA NHỮNG TRỞ NGẠI CỦA TÍNH TẬP TRUNG



Cho tới khi nào, một người đi đúng con đường của mình, thì khi đó dường như mọi việc mới xuất hiện phía trước người ấy.

Triết gia Mỹ, Ralph Waldo Emerson

downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Tất cả chúng ta đều có những rào cản ngăn trở tính tập trung. Một số trở ngại này phát xuất từ bên trong, như lo lắng, buồn bực và hàng trăm ý nghĩ khác lôi kéo sự chú ý của chúng ta. Những rào cản khác đến từ bên ngoài. Chúng là những hoàn cảnh dường như làm cho bạn không thể “thấy xa hơn”.

Một trong những việc lý thú nhất để phá bỏ những rào cản tập trung này là thấy xa hơn. Bạn không chỉ chú ý hơn mà còn bắt đầu thấy được tất cả kiến thức và kinh nghiệm của bạn nối liền với nhau ra sao; làm cách nào để thế giới 360% của bạn là nguồn sáng tạo những dự án đổi mới, những thử thách vượt rào, và giải quyết những vấn đề. Khi bạn vượt qua những rào cản



tập trung, toàn bộ thế giới sẽ mở ra với tài năng cá nhân tỏa sáng.

Tiến trình này bắt đầu với việc tự đánh giá những trở ngại chủ yếu. Khi đã khẳng định các vật cản này, bạn có thể vượt qua chúng bằng cách thực hành những chiến lược sẽ được thảo luận.

~ Những rào cản và các mô tả

Để nhận ra những rào cản lớn nhất, bạn hãy đọc các mô tả ngắn dưới đây, theo sau danh sách sáu vật cản, và ghi chú những vật cản nào là đúng đối với bạn. Một khi bạn đã khẳng định đâu là trở ngại lớn nhất, hãy bắt đầu sử dụng các chiến lược đề nghị và vượt qua rào cản để mở rộng tập trung.

- Các hoạt động không hấp dẫn.
- Tự quan sát. _____
- Sự cân bằng.
- Khả năng tập trung hạn hẹp.
- Những thứ làm phân tán trí óc.
- Cơ thể bạn.

Các hoạt động không hấp dẫn



Đôi khi chỉ một thay đổi về quan điểm cũng có thể đảo ngược một trách nhiệm chán ngán thành cơ hội lý thú.

Nhà văn Mỹ, Alberta Flanders

Bạn có bao giờ để ý nếu bạn làm một việc gì đó thật sự yêu thích thì sẽ rất chú tâm không? Tâm trí bạn để vào việc đang làm, tỉnh táo và nhạy bén. Mặt khác, khi bạn đang làm một việc gì đó chẳng hạn như ghi lại những hoạt động trong tuần, ủi quần áo, tâm trí của bạn cứ lang thang bên ngoài công việc. Có nhiều điều đáng nói về sự mộng mị ban ngày, nếu bạn không tập trung vào những gì xảy ra xung quanh, bạn đang bỏ lỡ nhiều thứ. Nếu bạn phát hiện tâm trí mình lang thang vơ vẩn trong những việc không thích thì đây là một rào cản cần phải phá bỏ.

Tự quan sát



Sự ám ảnh có thể là vô thức, hoặc tiềm thức. Tôi không muốn biết. Nhưng tôi chắc rằng nó là sự đối nghịch của ý thức tự quan sát.

Nhà soạn nhạc Mỹ, Aaron Copland

Như chúng ta đã biết, tự quan sát là một phần quan trọng của tài năng cá nhân. Tuy nhiên, tự quan sát cũng là một rào cản mà bạn cần phải tránh. Tự quan sát hoạt động như một người cai quản mọi hoạt động của chúng ta, làm cho chúng ta bị phân tán. Nếu bạn quan tâm đến việc mình sẽ lĩnh hội ra sao, khi đó sự tập trung của bạn sẽ gặp rắc rối. Tự quan sát dành cho điều gì có thể sẽ xảy ra trong tương lai (tức là cách bạn thấu hiểu) còn tập trung lại yêu cầu bạn phải ở ngay trong hiện tại.

Sự cân bằng



Chiếc xe của bạn chỉ chạy trơn tru trên đường trường và ít tốn nhiên liệu khi các bánh xe thẳng hàng một cách tuyệt đối. Bạn chỉ thao tác tốt hơn khi ý nghĩ, cảm giác, cảm xúc, mục tiêu, và các giá trị đều cân bằng.

Nhà văn Canada, Brian Tracy



Bạn nghĩ sao về các kỹ sư của công ty máy tính Apple, những người đã thức trọn bốn ngày đêm, ăn toàn bánh pizza với nước Coke để có được sự tập trung cao độ? Đây, việc đó nghe thật hấp dẫn và lý thú, phải không? Chắc chắn cho tới khi nào có ai khác đang làm như vậy. Nhưng bạn hoặc tôi có thể nói, “Tôi không muốn mình là một người nghiện làm việc”, hoặc “Tôi không thể đổi mới, tôi có gia đình. Tôi muốn một cuộc sống quân bình”.

Sống cân bằng là rất quan trọng. Hai phần ba (66%) công nhân Mỹ và ba phần tư (77%) công nhân Anh liệt kê nguyên nhân số một của stress là do quá mệt mỏi vì gánh nặng công việc. “Tôi không có thời gian để đổi mới!”. Tuy nhiên, duy trì cuộc sống cân bằng bình không có nghĩa là bạn nên tìm cách phân ngăn từng lĩnh vực đời sống. Thực tế là, cân bằng thực sự đòi hỏi khác hẳn – một sự hòa quyện mọi lĩnh vực thành một tổng thể nguyên vẹn.

Khả năng tập trung hạn hẹp



Tất cả chúng ta đều xem một thứ gì đó thí dụ TV, đồng hồ, xe cộ lưu thông, nhưng ít có ai chịu lưu tâm quan sát. Mọi người đều đang nhìn nhưng ít có người thực sự thấy.

Nhà văn Peter M. Leschak

Như chúng ta đã thảo luận trong chương 11, tập trung nên là một qui trình mở. Sự tập trung quá hạn hẹp có thể tạo ra những điểm mù ngăn cản chúng ta thấy những khả năng có sẵn. Người hay ảo tưởng trông chờ vào tính tập trung và sự chú ý hạn hẹp của bạn để giở trò “ma thuật”. Nếu sự tập trung quá hạn hẹp, những phần thông tin quan trọng có thể bị bỏ sót. Sự tập trung chặt chẽ cũng ích lợi ngang bằng sự tập trung lỏng lẻo hoặc tạm ngưng, chẳng hạn, khi bị cuốn hút vào chơi game, nhưng loại tập trung này có thể giới hạn khi cố gắng hoàn thành một việc gì đó.

Những thứ làm phân tán trí óc



Trung bình một người công nhân Mỹ trong một ngày làm việc có đến 50 thứ xen vào đầu óc, nhưng 70% các thứ đó không liên quan gì đến công việc.

Nhà tư vấn quản lý W. Edwards Deming



Những sự việc xảy ra làm cắt ngang công việc trong ngày tất nhiên phải có. Nếu chúng ta không tập trung hoàn toàn vào một hoạt động thì thật khó trở lại với công việc sau một sự xen ngang. Làm cách nào để bạn chủ động với những thứ xen ngang này? Hãy nghĩ về những lúc bạn bị việc đó xen ngang hồi tuần trước. Những sự xen ngang này có làm bạn vui hay không? Bạn có dễ dàng trở về với công việc đang làm không? Sự xen ngang này có tạo ra những nhận thức mới không? Trong giai đoạn này sự xen ngang xó lợi nhất đối với bạn là gì?

Cơ thể của bạn



Tất cả những tiếp thu bằng giác quan, bắt đầu từ não bộ, gây tác động lên khắp cơ thể.

Nhà báo Mỹ, Norman Cousins

Sức khỏe tốt là yếu tố then chốt cho khả năng tập trung. Bạn sẽ thường xuyên nghe những người chơi golf khen ngợi chương trình cải thiện sức khỏe để họ có thể tập trung tốt hơn ở cuối vòng chơi. Dinh dưỡng cũng giữ vai trò lớn trong khả năng tập trung. Caffein, đường tinh luyện, bột mì, và các loại thực phẩm dị ứng gây có thể tác động tiêu cực vào sự tập trung.

Ngay cả chứng giảm đường huyết tạm thời, bình thường nhất (đường huyết thấp) cũng làm chậm khả năng xử lý thông tin nghe và nhìn, từ đó gây mất tập trung.

Bạn có cảm giác mệt mỏi, lơ đãng vào buổi trưa không? Khi bạn đói, có phải đó là ý nghĩ thôi thúc nhất, ngăn trở sự tập trung?

~ Những chiến lược giúp bạn vượt qua các rào cản

Những hoạt động không yêu thích



Đây là cuộc sống - cuộc sống duy nhất mà bạn chắc chắn về nó. Hãy làm cho ngày hôm nay trở nên hiệu quả hơn những ngày khác. Hãy thích thú một việc gì đó. Hãy đánh thức bản thân. Hãy phát huy một sở thích riêng. Hãy để cho những cơn gió nồng nhiệt thổi qua bạn. Hãy sống hết mình cho hôm nay.

Nhà văn Mỹ, Dale Carnegie

Có một cách để phát huy sự tập trung khi bạn làm một công việc không mấy lý thú là tìm xem nó có gì liên quan với một việc khác mà bạn yêu thích không.

Giả dụ, một trong những trách nhiệm bạn phải làm là quét lá rụng, nhưng thứ việc vớ vẩn này lại làm bạn cảm thấy lý thú. Hãy tự hỏi có gì liên hệ mà “bạn” thấy thú vị vậy? Có lẽ bạn thích nghe tiếng chim hót, hoặc con đường có không khí trong lành hay tiếng lạo xạo giòn tan? Có phải đây là thời gian để bạn tập thể dục, hoặc quan sát những gì đang xảy ra?



Bằng cách nối việc vặt “chán ngắt” này với những việc bạn cho là đáng làm, bạn sẽ có được sự tập trung và vượt qua trở ngại.

Tự quan sát



Sự nhạy cảm tương tự tính ích kỷ; và luyện tập tính nhạy cảm chỉ là cái tên khác cho sự tự quan sát không lành mạnh. Để chữa khỏi tính nhạy cảm mềm yếu này, hãy làm việc nhiều hơn nữa cho các mục tiêu và ít hơn cho bản thân.

Nhà văn Mỹ, Christian Nevell Bovee

downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Tự quan sát là kẻ thù của sự tập trung. Nếu bạn đang nghĩ phải làm sao để nhận thức, bạn không thể hoàn toàn chú tâm vào hoàn cảnh trước mắt. Tự quan sát liên quan tới tương lai hơn là hiện tại.

Điều tệ hại có khả năng xảy ra là gì? Hãy ghi những nhận định về các viễn cảnh có khả năng xấu nhất trong hoàn cảnh của bạn vào sổ tay. Thí dụ, “Tôi sẽ có vẻ ngốc nghếch” hoặc “Người khác sẽ không kính trọng tôi”. Bây giờ, bạn hãy làm một bảng liệt kê tất cả những kết quả tích cực chính yếu. Nếu bạn có mười điều tiêu cực, hãy bảo đảm rằng bạn cũng có mười điều tích cực. Sau đó hãy lãng quên chúng. Hãy tập trung vào tiến trình, đừng nghĩ tới bản thân. Luôn để tâm vào hiện tại.

Sự cân bằng



Sự sáng suốt là nhận thức về cảm giác quân bình, hiểu biết cách ứng dụng những nguyên tắc khác nhau và sự liên quan giữa chúng với nhau. Trí tuệ đón nhận sự phân xét, nhận thức sáng suốt, và tri giác. Nó là một tính chất độc nhất và là một tổng thể.

Nhà văn Mỹ, Stephen R. Covey



Sự theo đuổi cuộc sống cân bằng đang là một trào lưu hợp thời. Trớ trêu là, càng ngày càng có nhiều người bị căng thẳng hơn trước khi họ cố gắng dung hòa các mặt khác nhau trong cuộc sống.

Thực tế là các khía cạnh khác nhau trong cuộc sống không liên lạc với nhau, và khi bạn chấp nhận quan niệm này, bạn sẽ không bao giờ muốn nó khác đi! Thí dụ, tuần vừa qua, tôi có tham dự một cuộc hội thảo về kỹ năng lãnh đạo và quyết định ở lại vào buổi thuyết trình trưa. Chủ đề là sự cân bằng trong cuộc sống và diễn giả là một nhà tâm lý học. Bài tập đầu tiên cho nhóm là chúng tôi phải cắt giảm giờ làm việc, phân phối lại thời giờ cho công việc, gia đình, sức khỏe, các hoạt động yêu thích và bản thân. Ý tưởng là, nếu chúng ta có thể có tỷ lệ tương đương là lành mạnh. Nếu chúng ta thiếu ở một lãnh vực nào đó, nó sẽ cho thấy những gì chúng ta cần làm. Nghe cũng hay đấy chứ.

Lấy ví dụ như chơi golf, đó là một sở thích của tôi. Tôi thường đi bộ, vai mang túi, đi một vòng khoảng 6,5 km. Việc này có lành mạnh không? Tôi đã vun đắp được những mối quan hệ tuyệt vời trong kinh doanh và đời tư với những người tôi gặp gỡ trên sân golf. Đó là quan hệ tình bạn hay công việc? Gia đình tôi cũng hay chơi golf, và chúng tôi chơi cùng với nhau. Đây có phải thời gian dành cho gia đình không? Hay chỉ là sở thích? Hoặc công việc? Thời gian riêng? Tôi không thể nào hình dung nổi làm cách nào để thực hành bài tập này.

Tôi đứng lên và nêu câu hỏi, “Tôi thực sự gặp rắc rối khi thực hiện bài tập này, tôi có thể nhận được lời khuyên nào đó không ạ?”. Diễn giả trả lời, “Có lẽ chúng ta nên có một cuộc hẹn”. Nói vui ngoài lề, khi chúng tôi thảo luận nhóm về vấn đề đó, diễn giả đã sửa bài nói chuyện với sự thừa nhận rằng, có nhiều loại cân bằng.

Đúng theo cách các chất xúc tác nhận thức, hiếu kỳ, tập trung và sáng tạo kết hợp công việc nhuần nhuyễn, không cái trước cái sau, tôi tin rằng, chúng ta cũng nên tìm sự cân bằng hài hòa cho cuộc sống của mình.

Khả năng tập trung hạn hẹp



Có những người chỉ cần đi một vòng qua khu phố cũng thấy nhiều hơn những người đã từng đi cả một vòng trái đất.

Khuyết danh

Hãy mở rộng tính tập trung bằng cách tản bộ trong công viên hoặc dạo quanh vùng bạn ở. Hãy bắt đầu theo kiểu chiếu tia laser cho từng bước chân. Chú ý dáng đi. Chú ý cách mỗi bàn chân chạm đất. Sau một vài phút, hãy mở rộng sự tập trung tới hơi thở. Xem nhịp thở bạn như thế nào? Kế đến mở rộng sự chú ý để tập trung vào cả bước chân lẫn nhịp thở. Bạn sẽ làm được cả hai trong một lúc. Trong khi tản bộ, tiếp tục chú ý các thứ khác nữa, sử dụng tất cả các giác quan của bạn. Thỉnh thoảng lại chú ý đến bước chân và nhịp thở.

Những thứ làm phân tán



Hoàn cảnh có thể tạo ra những phân tán và đình trệ, nhưng đừng bao giờ để mất dấu mục tiêu của bạn. Hãy chuẩn bị cho bản thân bằng cách tăng cường kiến thức và kinh nghiệm, để bạn có thể tận dụng cơ hội khi nó xảy đến.

Vận động viên đua xe hơi Mario Andretti

Ở một phạm vi nhất định nào đó thì việc xử lý các tác động xen ngang là một sự lựa chọn. Nếu bạn không cho phép những thứ này làm xao lãng, chúng sẽ không thể làm bạn phân tán đầu óc. Nếu bạn đang theo đuổi một mục đích nào đó và quyết định vượt qua những chướng ngại thì việc đó lại rất có thể. Trong tuần sau, bạn hãy nhận diện các thứ chen vào công việc trong ngày. Xem chúng từ

đâu đến? Có gì chắc chắn không? Phản ứng của bạn đối với những chứng ngại này như thế nào? Hãy sử dụng sổ tay ghi chép để ghi lại các điều bạn thấy. Hãy lập một kế hoạch phản ứng đầy sáng tạo, tiếp cận đúng chỗ để từ đó khai thác sự thuận lợi từ những chứng ngại này.

Một cuộc nghiên cứu những thứ làm gián đoạn ở nơi làm việc cho thấy rằng hầu hết các trường hợp (64%) người bị gián đoạn công việc đều có lợi. Điều này hỗ trợ cho định nghĩa về sự tập trung. Bằng cách tiếp nhận một cách thoáng đãng mọi mặt, luôn cả những thứ chen ngang, kinh nghiệm sẽ rất dồi dào. Bạn hãy mang những lợi ích khác nhau này quy vào hoàn cảnh của bạn.

Tuy nhiên, sự phát hiện từ công trình nghiên cứu có ý nghĩa nhất đối với chúng ta là chỉ trên 40% các việc chen ngang làm cho người bị gián đoạn công việc khó tập trung vào việc đang làm. Giả dụ công việc của bạn là rất quan trọng, không tập trung trở lại sẽ là cả một vấn đề. Bạn cần quay lại tập trung vào chủ đề trước mắt.

Chúng ta đã thảo luận về cơ cấu kích hoạt trong chương 12 giúp sự tập trung trở lại nhanh chóng và dễ dàng. Vậy bây giờ bạn hãy tiếp tục thực hành cơ cấu kích hoạt này.

Bài tập sau đây được thiết kế nhằm đặt bạn vào vị trí bị nhiều việc xen ngang trong khi cố gắng duy trì tập trung, và thêm vài rắc rối khác. Bài tập này dùng để phát huy khả năng tập trung của bạn. Hãy thử làm, nếu bạn cảm thấy không áy náy và có thể khá vui nhộn. Hãy sử dụng óc phán đoán, đừng để bị hiểu lầm là xâm phạm đời tư hoặc gây ra các phiền phức khác.

Bài tập tập trung

Trong một nhà hàng đông đúc với bàn ghế đặt kề nhau. Hãy chọn chỗ ngồi của bạn gần bàn ăn của bốn hoặc năm người trở lên. Một nhóm đông có lẽ sẽ không nói về những đề tài thân mật. Trong khi bạn giữ sự kín đáo hoàn toàn, hãy lắng nghe chuyện của họ và cố gắng thu thập đề tài. Bạn không biết họ, vì vậy có thể bạn phải dùng trí tưởng tượng để điền vào những khoảng trống. Trong khi cố tìm ra ý nghĩa câu chuyện của họ, hãy đọc thực đơn, gọi thức ăn, nhìn quanh một cách tự nhiên, và tiếp tục nói chuyện với người cùng đi với bạn. Những sự chen ngang tự nhiên trong nhà hàng sẽ thử khả năng tập trung của bạn. Bạn cũng phải tăng cường thính giác để lắng nghe âm thanh chung quanh. Bài tập này cũng thử khả năng tập trung của bạn ở phần ngoại vi các giác quan. Hãy vui một chút với bài tập này, nhưng cũng phải cẩn thận. Nếu cuộc trò chuyện có vẻ chuyển sang sự riêng tư, hãy ngưng ngay bài tập và thử lại lần sau.

Cơ thể bạn



Tôi không bao giờ bỏ tập thể dục. Tôi làm việc cần mẫn. Tôi đang cố chăm sóc thân thể mình. Tôi không bao giờ nhìn lại và nói mình lẽ ra đã có thể làm hơn thế nữa. Tôi đã phải trả giá cho sự thực hành này, nhưng tôi biết mình đang đạt tới giới hạn xa nhất, vượt hẳn khả năng của bản thân.

Cầu thủ bóng chày Carl Yastrzemski



Hãy lo cho bản thân mình. Ăn uống hợp lý và tập thể dục đầy đủ – những lời nói có vẻ sáo rỗng nhưng không có nghĩa là chúng không có cơ sở. Bên trên tất cả những ích lợi khác, bạn sẽ thấy rằng khả năng tập trung của bạn được cải thiện đáng kể đến chừng nào.

Đừng bỏ dù chỉ một bữa ăn. Mẹ tôi đã đặt ra luật lệ này rất rõ ràng, cho dù bà không có một kiến thức nào về khoa học. Thật dễ dàng bị mắc bẫy trong một ý tưởng thú vị và khá sáng suốt để sau đó thấy rằng, chúng ta đã bỏ lỡ một bữa ăn. Dinh dưỡng phù hợp rất cần thiết để duy trì bộ máy hoạt động hiệu quả. Hãy nhớ rằng, bạn không thể tập trung hiệu quả trong những khoảng thời gian dài. Các bữa ăn là những thời gian tạm nghỉ tự nhiên. Tránh ăn thức ăn nhanh. Hãy ngừng công việc, ngồi xuống và ăn uống cho thoải mái. Về lâu dài, sự tạm nghỉ này sẽ đền bù xứng đáng cho bạn.

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Trong chương sau, chúng ta sẽ xem các bài tập khác nhau mà bạn có thể sử dụng để mở rộng khả năng tập trung của bạn.



Chương 14

MỞ RỘNG SỰ TẬP TRUNG



Hãy tiếp nhận các tư tưởng và hậu đãi chúng, vì một trong những ý tưởng này có thể sẽ giữ vai trò thống trị.

Nhà văn Mỹ, Mark van Doren

downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Mở rộng sự tập trung là một trong những việc cần thiết nhất bạn có thể làm để thụ hưởng thành công lớn hơn trong cuộc sống. Bằng cách mở rộng sự tập trung, bạn sẽ nhận thấy rằng trách nhiệm của bạn được nâng lên theo hàm mũ, bởi vì tầm nhìn 360⁰ thu nhận mọi sự chọn lựa sẵn có và chỉ ra một thông tin có thể được sử dụng một cách riêng rẽ hoặc tuần tự, để cho ra những kết quả tốt đẹp.

Trong khi vượt qua rào cản liên quan tới việc củng cố các liên kết yếu của bạn, thì sự mở rộng tập trung sẽ thanh lọc và phát huy các khả năng hiện có. Sức mạnh mở rộng tập trung sẽ tạo cơ hội cho bạn thực hiện các bước nhảy vọt.



Công ty Arm & Hammer Baking Soda đã đề ra một bài tập thực tế giúp mở rộng tập trung. Để tăng thêm thị phần sử dụng các sản phẩm đã có mặt trên thị trường 155 năm, công ty này đã xác định con số đông khách hàng sử dụng loại thuốc muối (Sodium Bicarbonate). Trang web của họ cung cấp cho khách hàng các mẹo hay về cách dùng sản phẩm ở các khu vực khác nhau trong nhà, cho gia đình và cho mỗi người. Trong bài viết này có hơn 100 mẹo chỉ cách dùng thuốc muối. Một cách hay để bắt đầu phát triển tính tập trung và đồng thời sử dụng các chất xúc tác tài năng cá nhân khác, nghĩ về những cách sử dụng một sản phẩm khác hơn ý định sẵn có. Quy trình này thúc đẩy bạn tập trung, không chỉ những thành phần phức tạp của sản phẩm mà còn về môi trường để sử dụng nó.

Chương này nói về thực hành. Rất nhiều bài tập được thiết kế để tái tạo các mặt khác nhau của sự chú ý và tập trung. Bạn càng có kinh nghiệm thì càng thực hiện tốt công việc. Nếu thể lực được rèn luyện thường xuyên và tốt, bạn có thể sử dụng sức lực nhiều hơn trong một khoảng thời gian ngắn hơn. Bạn có thể nhắc tạ nặng hơn, chạy nhanh hơn, nhảy cao hơn, đòi hỏi ít thời gian nghỉ hơn và khỏe mạnh hơn. Đối với trí tuệ, bạn cũng làm tương tự như thế. Khả năng tập trung là bộ phận lọc thu nhận, có thể được phát triển qua việc rèn luyện trí tuệ. Sức mạnh trí tuệ của bạn phát triển sẽ giúp cải tiến sự tập trung, nâng cao trí tưởng tượng và giúp giải quyết vấn đề. Thực tế, bạn có thể tập trung tốt hơn, làm nảy sinh nhiều lợi ích do sự tập trung tăng lên mang lại.

~ Thực hành luyện tập vào giờ nghỉ giải lao



Nếu khổ luyện, bạn không chỉ rắn rỏi mà việc đánh bại bạn cũng không dễ dàng.

Cầu thủ bóng đá Mỹ, Herschel Walker.

Luyện tập một cách đều đặn có thể giúp bạn có cường độ làm việc mạnh hơn. Ý tưởng đằng sau việc này là nâng cao cường độ tập giữa giờ, theo sau đó là giai đoạn phục hồi và rồi lặp lại giai đoạn tập giữa giờ với cường độ mạnh. Bạn có thể cũng áp dụng cách tập giữa giờ này cho giờ luyện tập khả năng tập trung của mình.

Hãy chọn một công việc liên quan tới vấn đề hoặc cơ hội bạn đang giải quyết. Để minh họa, giả dụ việc này là đọc một báo cáo có tính lý thuyết và viết tóm lược cho các đồng nghiệp trong công ty. Bản báo cáo khô khan và chán ngắt, tóm lại là một thứ bạn chẳng muốn đọc.

Bạn có thể bắt đầu từ từ. Đặt đồng hồ báo giờ nghỉ giải lao. Tạo một môi trường sạch thoáng, để bản báo cáo và sổ ghi chép cá nhân lên bàn. Đối với đề tài này, bạn cũng cần có quyển từ điển đặt bên cạnh. Cố gắng đẩy lui sự huyên não chung quanh. Ngồi yên và giữ tâm trạng thư thái. Tâm trí càng thanh thản càng tốt. Bạn không cần phải nghĩ tới việc sắp phải làm. Chỉ giữ cho tinh thần được thoải mái.

Bây giờ hãy bấm thiết bị tính giờ là 2 phút. Thực hành cơ cấu kích hoạt bạn đã tạo ra trong chương 12. Bắt đầu đọc bản báo cáo và ghi nhanh bất kỳ chú thích nào hoặc các ý tưởng nào vào sổ tay, khi chúng bất chợt nảy ra trong đầu bạn. Hãy tập trung tối đa vào việc đọc. Nếu những ý nghĩ khác chen vào đầu, hãy xua chúng đi và tập trung trở lại. Nếu gặp một từ lạ hãy tra từ điển. Hết thời gian, hãy ngưng đọc. Lại vận 2 phút khác và lại trở về tâm trạng thư giãn và tâm trí thoải mái. Lần này, nếu các ý nghĩ đi vào đầu, bạn hãy chấp nhận chúng.

Hãy lặp lại khoảng tập trung và thư giãn hai lần. Dần dần, bạn nên tăng thời gian tập trung lên mười lăm lần, rồi hai mươi, rồi ba mươi. Với sự rèn luyện giữa giờ, thời gian nghỉ cũng quan trọng như thời gian tập trung. Hãy nhớ rằng, bạn đang tập luyện cho một đời sống thực, khi đó bạn phải gián đoạn sự tập trung của mình bởi các việc khác thỉnh thoảng lại chen vào.

~ Học cách trầm tư



Bằng cách trầm tư và liên tục chú ý vào một việc, chúng ta có thể hướng sự chú ý vào điều mình muốn.

Nhà nghiên cứu tôn giáo Eknath Easwaran

Trên nhiều phương diện, trầm tư trái ngược với tập trung. Trong trạng thái đó, bạn thả lỏng tâm tưởng, thu hẹp sự tiếp nhận thông tin. Mặt khác, trầm tư lại là sự

thực hành tập trung. Có rất nhiều hình thức trầm tư mặc tưởng. Đối với những bạn cảm thấy không đủ tự tin để đi vào trầm tư vì phương diện huyền bí của nó, hoặc vì nó có vẻ khó, nhiều tác giả và các nhà hướng dẫn đã làm cho việc thực hành trầm tư dễ dàng hơn rất nhiều. Hãy chọn cách nào bạn cảm thấy thoải mái.

Riêng tôi, tôi trầm tư với sự trợ giúp của một băng nghe có âm thanh tương đương với nhịp điệu của bộ não. Nó giúp tôi dễ dàng đi vào trạng thái trầm tư, với rất ít cố gắng. Phần lớn bộ não chưa được dùng đến. Tôi tin trầm tư là một cách để bạn kích thích tài nguyên này.

~ Sử dụng liên tưởng



downloadsachmienphi.com

Để hoàn thành những việc lớn, trước tiên chúng ta phải mơ ước, kế đến là tưởng tượng, rồi mới hoạch định, tin tưởng... và hành động!

Nhà văn Mỹ, Alfred A. Montapert

Liên tưởng là kỹ thuật rèn luyện trí não rất tốt. Về cơ bản, nó cũng là quá trình sáng tạo những hình ảnh trong tâm trí. Đó là việc nhìn thấy tương lai hoặc quá khứ. Thay vì nhủ thầm với bản thân lần sau phải làm tốt hơn, bạn hãy tự thực hiện liên tưởng. Việc làm này giúp bạn không bị bất ngờ trong bất kỳ viễn tượng nào. Vì bạn đã thấy nó rồi. Bây giờ bạn chỉ việc thực hiện mà không cần lo lắng là mình không biết.

Sân chơi của tôi thường là các phòng họp. Bằng cách hình dung tất cả những tình huống có thể của một cuộc họp, tôi sẽ chuẩn bị tốt hơn. Tôi cảm thấy đúng là mình có kinh nghiệm giống như đã thực sự ôn tập trước. Bằng kinh nghiệm, sự hình dung có thực trong trí bạn cũng giống như bạn thực sự tự mình trải nghiệm.

Loại thứ hai là liên tưởng vật thể, trong đó, bạn quan sát hành động giống như bạn đang xem phim. Qua thực hành, bạn có thể kết hợp cả hai loại liên tưởng. Thí dụ, khi hình dung về bài nói chuyện sắp tới, tôi trình bày và thấy sự việc đang diễn ra trước mắt mình là diễn giả và toàn cảnh (có cả tôi trong đó) để có thể lường trước các phản ứng từ mọi phía.



downloadsachmienphi.com

Giúp bạn thực hành liên tưởng

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

- Hãy chọn một thời gian và không gian yên tĩnh để ít bị làm gián đoạn.
- Hãy thực hành với mọi giác quan và nếu có thể hãy nhìn với đầy đủ màu sắc. Càng sống động càng tốt. Hãy sử dụng các giác quan để làm cho liên tưởng trở nên như thật.
- Dùng bất cứ phương tiện gì cần thiết để giúp liên tưởng trở nên sống động.
- Hãy sửa chữa bất kỳ sai sót nào liên quan tới liên tưởng. Tuy nhiên, cũng nên học cách ứng phó với những hoàn cảnh khó khăn có thể xuất hiện. Hãy hình dung phản ứng tích cực, tiêu cực, tự tin... của bạn.
- Hãy liên tưởng thường xuyên. Bạn sẽ trở nên thành thạo hơn sau khi thực hành nhiều lần.

Liên tưởng không thể thay thế cho lao động cần mẫn. Hãy nghĩ về nó như một công cụ bí mật giúp nâng cao sự chuẩn bị và chăm lo công việc.

~ Hãy nhìn và lắng nghe với sự chăm chú



Thành công trong cuộc sống được đặt nền tảng trên sự quan tâm đến các việc nhỏ, hơn là với các việc lớn; đến những việc hàng ngày gần gũi nhất với chúng ta hơn là những việc xa xôi và bất thường.

*Booker T. Washington,
nhà giáo dục người Mỹ gốc Phi*

downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Cơ thể và những giác quan con người thật sự phi thường. Dẫu rằng chúng ta dễ dàng xem việc đó là đương nhiên. Những giác quan hòa quyện nhuần nhuyễn cho phép chúng ta xem truyền hình, nói chuyện điện thoại, và chú ý mùi nấu nướng bên phòng kế cận. Ý thức các giác quan một cách định kỳ là rất quan trọng để hiểu sự phức tạp của chính chúng ta trong khi thực hành sự tập trung.

Chắc chắn bạn đã từng nghe ai đó khuyên rằng bạn nên có những ý nghĩ tích cực! Nhưng trước khi thực hiện lời khuyên đó, hãy bỏ thời gian để tìm hiểu cái gì thực sự đang diễn ra trong đầu mình. Bạn đang nói với bản thân điều gì? Bạn không thể thay đổi điều đó cho tới khi bạn biết nó. Trong tâm trạng thư giãn, hãy ghi trong sổ

tay cá nhân cuộc trò chuyện với bản thân. Hãy lắng nghe tiếng nói của bản thân; tập trung vào cuộc trò chuyện nội tâm. Cố gắng quan sát tư tưởng của bạn và đừng cắt xén chúng. Nhớ lại những việc trong ngày. Ghi lại kinh nghiệm và luôn cả cảm nhận của bạn trong thời gian đó và bạn đã nói gì với bản thân về đề tài này. Đọc lại những ghi chú và quyết định xem có cách nói nào bên trong bạn cần thay đổi không.

Còn đối với sự tập trung vào những gì người khác đang nói với bạn thì sao? Điều này rất quan trọng cho việc mở rộng tập trung của bạn. Sau đây là một vài mẹo giúp bạn luôn tích cực lắng nghe. Hãy thử những mẹo này trong các cuộc trò chuyện tuần tới và để ý sự khác biệt.

1. Chú ý vào người nói. Tiếp thu bằng mọi giác quan.
2. Cố gắng một cách có ý thức để ngăn chặn lời thì thầm diễn ra trong đầu khi bạn đang chuẩn bị cho cuộc nói chuyện kế tiếp.
3. Hãy khoan phán đoán những ý kiến và những phản ứng. Chỉ lắng nghe thôi.
4. Hãy thấu cảm với diễn giả. Tại sao họ lại nói về việc này? Điều gì là quan trọng nhất đối với diễn giả?
5. Hãy nhận ra phần cốt lõi trong thông điệp của người nói, tiếp nhận quan điểm của họ.

Bài tập tập trung

Bài tập 1

Cố gắng nhìn vào mắt người đối diện hai phút không chớp mắt. Hãy vận động hồ. Đây không phải là một cuộc thi tài, chỉ

là lắng nghe bằng mắt. Bạn thấy được gì? Khi đã hết thời gian, hãy thôi nhìn và nghĩ về kinh nghiệm. Yêu cầu người đối diện giải thích kinh nghiệm của họ rồi so sánh những ghi chú. Hãy sử dụng sổ ghi chép để mô tả kinh nghiệm.

Bài tập 2

Trong lúc xem chương trình TV hoặc phim ảnh, hãy tập trung vào đối tượng nền để làm thay đổi nhịp độ. Bạn có thể vẫn hiểu câu chuyện trong phim khi bạn chú ý tới nhân vật phụ không?

Bài tập 3

Hãy chọn một bức ảnh, tranh hoặc một họa đồ do máy tính dựng lên. Hãy bỏ ra nửa giờ thư giãn rồi tập trung vào màn hình. Chọn tư thế ngồi thoải mái trước màn hình. Nhìn vào hình ảnh ít nhất mười phút, hoàn toàn không động đây, thậm chí cả một cử động điều chỉnh nhỏ. Gắn chặt mắt và tâm trí vào hình ảnh. Nếu tâm trí bạn bắt đầu đi lạc, hãy mang nó về lại. Bạn có thể tin rằng, nhiều thứ trong ảnh thoát tiên sẽ không được bạn phát hiện.

Sau mười hoặc mười lăm phút, không nhìn ảnh nữa và nhớ lại những gì bạn đã trải nghiệm, từng bước một. Hãy làm việc này bằng thị giác, ôn lại kinh nghiệm bằng thị giác hơn là bằng lời nói. Sau khi làm bài tập, hãy nghĩ đến công việc trong ngày, cố gắng gọi lại những kinh nghiệm này trong lúc rảnh rỗi.



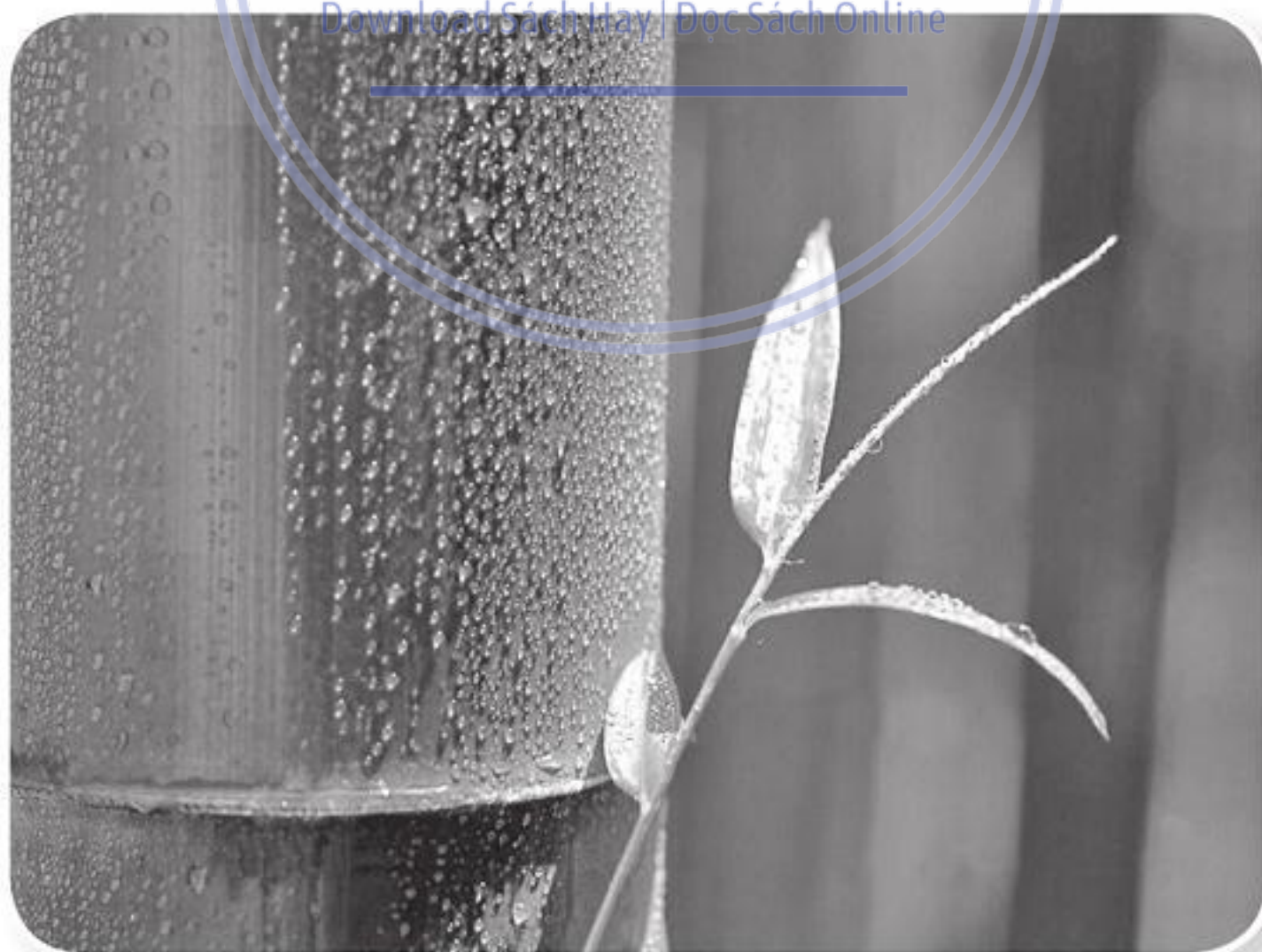


SÁNG TẠO



downloadsachmienphi.com

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



Chương 15

SỨC MẠNH CỦA TÍNH SÁNG TẠO



*Hãy để cho người muốn thay đổi thế giới,
thay đổi bản thân trước tiên.*



Triết gia cổ Hi Lạp Socrates

downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Không có sự đồng bộ với sức mạnh sáng tạo, bánh xe lịch sử sẽ phải vội vã dừng lại. Nhận thức, hiểu kỳ và tập trung là những yếu tố cốt lõi đối với một tài năng, nếu không có động lực để thúc đẩy mọi việc tiến lên, sẽ có rất ít điều kiện cho việc gì xảy ra. Tất cả chúng ta đều ao ước làm cho “cuộc sống của mình khác hơn” nhưng với hàng khối lý do, khi đến lúc cần sáng tạo thì nhiều người lại gặp vô số những thách thức.

May mắn rằng còn có nhiều việc bạn có thể làm để nâng cao sức sáng tạo và phần thưởng nhận được là rất lớn. Có lần nào chính bạn bắt kịp một tư tưởng lớn, nhưng rồi đã không biến nó thành hành động? Tôi có người bạn, là một luật sư và cũng là một tác giả có sách xuất bản, cách đây vài năm, chị ôm ấp ý tưởng viết một



quyển sách “truy tìm” phần cốt lõi đầy hấp dẫn của vấn đề chúng ta thực sự là ai. Chị biết có một thị trường cho ý tưởng này, bởi vì hầu hết mọi người đang đi tìm điều gì đó bên ngoài cuộc sống. Nhưng chị chỉ đi quanh ý tưởng, không tiến xa hơn. Một năm sau, Sarah Ban Breathnach ra mắt công chúng quyển sách bán rất chạy, *Something more: Excavating Your Authentic Self*. (Còn hơn thế: Tìm kiếm cái tôi đích thực)

Sức mạnh sáng tạo là một chất xúc tác quan trọng đối với tài năng cá nhân. Bạn cần nó để biến các giấc mộng của mình thành hiện thực, ngoài ra, nó cũng cần thiết để bạn bắt đầu qui trình đổi mới. Nếu không có động lực để phát huy nhận thức, thăm dò tính hiếu kỳ, hoặc mở rộng sự tập trung, có lẽ bạn sẽ không thể một mình đến với một tư tưởng hoặc một giải pháp mới.

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

~ Phát huy tính sáng tạo

Có bốn cách cư xử quan trọng và cần thiết nhất để bạn phát huy tính sáng tạo:

1. Nhận ra những yếu tố có ý nghĩa thúc đẩy bên trong bản thân và ngoài xã hội.
2. Sắp thành hàng những mục tiêu với các ích lợi cá nhân và nghề nghiệp.
3. Bớt đi nỗi sợ liên quan tới mục tiêu của bạn.
4. Hãy nắm lấy bước hành động đầu tiên, tiếp theo sau là các bước cần thiết để đạt tới mục tiêu.

Những yếu tố thúc đẩy và nuôi dưỡng tính sáng tạo



*Nếu nhu cầu là mẹ đẻ của phát minh thì
không hài lòng là cha đẻ của tiến bộ.*

Nhà doanh nghiệp David Rockefeller

Hãy dám đương đầu, vì nếu bạn không có lý do đúng để hoàn thành một mục tiêu đặc biệt, có lẽ bạn sẽ không làm. Tôi gọi một lý do đúng là “yếu tố động lực có ý nghĩa” và những nguyên nhân bắt buộc này là một chất xúc tác cần thiết giúp phát triển. Chúng giữ cho trí tuệ chúng ta chặn ngay các cuộc tranh cãi nội tâm, vì các cuộc tranh cãi này đóng vai trò cản trở. Thí dụ, nếu bạn có một ý tưởng để viết sách, nhưng không thể nối tư tưởng đó với một kết quả có ý nghĩa, nhiều khả năng bạn sẽ trì hoãn mục tiêu đó.

Có hai loại động lực chính: từ bên trong và bên ngoài. Tùy thuộc vào mục tiêu bạn định sẵn trong đầu, cái này hoặc cái kia có thể tác động để thúc đẩy bạn tiếp tục công việc. Lấy ví dụ từ việc viết sách, nếu bạn có một niềm khát khao cháy bỏng từ một việc đơn giản chỉ là viết một cuốn sách, vậy thì dù không rõ có ai mua hay đọc nó, sự thôi thúc từ bên trong có thể cũng đủ để đẩy bạn tới trước. Nếu động lực chủ yếu từ bên ngoài, chẳng hạn được xuất bản sách hoặc tự xuất bản và bán được rất nhiều sách, có lẽ bạn cần biết rằng, kết quả từ niềm khao khát có thể thực hiện trước khi bạn nghiêm túc nhắm đến mục tiêu và thực sự ngồi vào bàn làm việc.



Các cuộc nghiên cứu thực hiện cùng với doanh nghiệp và kinh nghiệm của riêng tôi, đã thuyết phục tôi rằng, việc cân bằng các động lực trong và ngoài là sự kết hợp mạnh nhất để nuôi dưỡng tính sáng tạo và làm cho mọi việc được tiến hành. Với mình, tôi có niềm mong ước sâu xa để chia sẻ thông tin và những cái nhìn thấu đáo mà tôi nói hầu như mỗi ngày dưới hình thức viết sách, với hy vọng chúng sẽ làm cho cuộc sống trở nên khác hơn đối với nhiều người hơn. Đó là động lực từ bên trong của tôi. Tôi cũng tìm thấy người hướng dẫn viết và những mối liên lạc với công nghệ xuất bản sách, họ tin tưởng những cuốn sách của tôi xứng đáng được xuất bản. Khi tôi có được một đại diện trong giới phê bình ủng hộ, tính sáng tạo của tôi nhảy vọt từ trung bình lên cao chỉ qua một đêm. Với động lực trong và ngoài đúng chỗ, tôi hăng hái đi từ tư tưởng sang hành động, và kết quả là quyển sách bạn đang cầm trong tay.

Chỉ mỗi mình ý tưởng thôi, không có động lực trong và ngoài thì không đủ để tôi dành thời gian cho việc viết lách. Tôi biết điều này, bởi vì tôi đã từng được các đại diện tác giả và nhà xuất bản đến gặp và yêu cầu viết về các đề tài mà nó chẳng gợi cho tôi chút hứng thú nào. Họ đã tính toán rất kỹ và bảo đảm với tôi rằng, những quyển sách như thế sẽ bán được, thế nhưng, tôi vẫn không hăng hái hơn vì các ý tưởng này. Thực ra, trong những lúc dành thời gian viết sách, động lực bên trong cũng chưa đủ để thôi thúc tôi. Mặc dù rất hứng thú san sẻ kiến thức của mình với người khác, nhưng nếu không ai mua hoặc đọc sách, tôi cảm thấy qui trình này thật vô nghĩa. Chỉ tới khi cả hai động lực trong và ngoài có đủ, tôi mới nghiêm túc hướng tới mục tiêu.

Điều quan trọng để đi từ ý tưởng sang hành động là bạn phải nhận ra điều gì sẽ đến để làm cho mục tiêu trở nên xứng đáng vươn tới. Khi đã biết được các động lực trong và ngoài, tư tưởng của bạn bắt đầu nối liền tiến trình với thành quả của việc đạt được mục tiêu.

Mục tiêu cộng với lợi ích bằng những bước hành động



Bạn phải biết mình muốn điều gì! Nếu không sẽ có một ngày và tại một nơi nào đó sẽ có người bán cho bạn một hóa đơn hàng sẽ gây tổn hại đến lòng tự trọng, ý thức về giá trị, và sự thủ đắc các tài năng mà Thượng đế đã ban cho bạn.

*Richard Nelson Bolles,
tác giả cuốn "What Color Your Parachute?"*

Theo đuổi một mục tiêu mâu thuẫn với các lợi ích thì giống như việc cố nhét chân vào đôi giày quá nhỏ. Bạn có thể đi khắp khiêng một lúc trong đôi giày này, nhưng chỉ là vấn đề thời gian trước khi sự khó chịu quá sức xảy đến, bạn không còn chọn lựa nào hơn là phải tháo giày.

Tôi tình cờ có được một thí dụ thích hợp khi tư vấn cho một phụ nữ, người này muốn trở thành một người bán bảo hiểm hàng đầu ở đại lý và giành được phần thưởng một chuyến du lịch hàng năm đến Hawaii. Cô nói mình đi vào ngành này là do công việc trước kia của cô là trợ lý điều hành trong một bệnh viện địa phương, cô thấy

nhiều người không thể chữa bệnh theo lời bác sĩ, vì họ không mua đủ chi phí bảo hiểm y tế. Cô nói, “Khi bán bảo hiểm, tôi chỉ dẫn họ cách sử dụng những khoản hợp đồng để hưởng sự chữa trị đúng mà không phải lâm vào cảnh nợ nần”. Khi nói điều này, cảm xúc của cô rất mạnh và thoát nhìn có vẻ như cô có một mục tiêu song song với lợi ích của mình.

Tuy nhiên, khi tôi hỏi cô có loại hợp đồng bảo hiểm y tế nào chưa, cô thừa nhận rằng, hợp đồng của cô không đủ cho nhu cầu làm xét nghiệm, thuốc uống và chữa trị phổ biến. Cô lý giải vấn đề, “Hầu như tôi không bao giờ bị bệnh và tôi không muốn chi tiêu mỗi tháng hàng trăm đôla vào một hợp đồng không bao giờ dùng đến”. Hỏi sâu hơn, tôi được biết cô tuân thủ một chế độ chăm sóc sức khỏe tổng quát khá nghiêm ngặt. Cô uống khoảng hai mươi loại vitamin và bổ sung khoáng chất mỗi ngày bằng cách tự tay trồng và uống nước ép cỏ ngọt, ngoài ra cô còn tập yoga và ngồi thiền.

Tôi quyết định đi tới mấu chốt của vấn đề bằng cách cùng cô tiến hành vài cuộc gọi cho khách hàng. Điều tôi chứng kiến có thể làm tư liệu hay cho một vở hài kịch tình huống. Thay vì cố gắng để rao bán những viễn tượng về một hợp đồng sẽ đủ trang trải cho họ, cô lại bỏ hầu hết thời gian để giảng dạy họ cách giữ gìn sức khỏe. Cô thực sự bảo hai khách hàng đừng mua hợp đồng bảo hiểm, thay vào đó, cô muốn họ gặp vị bác sĩ chuyên về thiên nhiên liệu pháp của cô. Mục tiêu trở thành nhân viên bán bảo hiểm hàng đầu của cô rõ ràng không đồng bộ với các lợi ích bản thân. Tóm lại, có một niềm tin vững chắc vào sản phẩm là nền tảng chủ yếu giúp bạn bán được hàng.

Tôi thà giúp cô tạo một mục tiêu mới còn hơn giúp cô đạt được mục tiêu cũ. Trong vòng ba tháng, cô có được công việc mới là giám đốc quan hệ cộng đồng ở một bệnh viện đa khoa. Cô thích hợp trong vai trò này và hăng say chia sẻ kiến thức của mình ở các cuộc tọa đàm, chương trình thông tin sức khỏe, và làm việc với từng người bệnh về sự lựa chọn liệu pháp. Cô cũng giới thiệu sản phẩm y tế mới cho bệnh viện và nhận được tiền hoa hồng trên thương vụ. Trong vòng hai năm, chỉ tiền hoa hồng thôi cũng đủ cho cô và gia đình có một chuyến đi đến Hawaii.

Điểm mấu chốt ở đây là bạn phải thành thật với bản thân. Trước khi có thể bắt tay vào việc để vươn tới mục tiêu đã chọn, điều quan trọng là bạn phải biết rất rõ những lợi ích và niềm tin của mình. (Trong chương 17, 18, bạn sẽ có cơ hội để hoàn thành vài bài tập giúp nhận biết rõ ràng các lợi ích của mình).

Biết rõ những nỗi sợ của bạn



Bạn có thể đau khổ vì thất bại, nhưng sẽ phải chịu số phận bi đát nếu không cố gắng.

Ca sĩ opera Mỹ, Beverly Sills.

Có một câu ngạn ngữ nổi tiếng nói rằng, người lo lắng giống như ngồi trong ghế xích đu. Nó cho bạn việc để làm, nhưng không đi đến đâu. Nếu bạn cộng toàn bộ thời gian và công sức đã bỏ ra trong suốt đời mình để lo

lắng về những việc không bao giờ vượt qua được, bạn sẽ ngạc nhiên thấy thói quen này mới lãng phí làm sao.

Khi lo lắng về một kết quả hay một tình huống xấu, chúng ta đang xoay bánh xe trí tuệ của mình theo vòng tròn, giống như chuột bạch chạy trong lồng. Khác với loài chuột, con người ngày nay đang sống trong một thế giới tốc độ, nên phải bảo tồn năng lượng và dùng nó một cách khôn ngoan để đưa đến kết quả thực sự.

Thí nghiệm nhanh

Người ta ước tính, đa số chúng ta bỏ tới 70% thời gian để nghĩ về quá khứ và tương lai (có nghiên cứu còn cho thấy con số lên tới 85%). Nếu con số này là quá nhiều đối với bạn, hãy làm một thí nghiệm nhỏ. Hãy vặn đồng hồ cho reo cứ ba mươi phút một lần suốt cả ngày, mỗi lần chuông sắp reo, bạn hãy ghi lại mình đang nghĩ gì. Và dừng ngay lập tức. Điều có lẽ bạn sẽ tìm thấy vào lúc cuối ngày là đa số các ý nghĩ bạn ghi được đều tập trung vào quá khứ hoặc tương lai. Như chúng ta thảo luận trong các chương bàn về nhận thức, suy nghĩ về hiện tại rất quan trọng đối với việc nhận ra mục tiêu, giải quyết vấn đề, và thiết lập các kế hoạch hành động có hiệu quả.

Thời gian và sức lực đổ vào việc lo lắng, sợ hãi về kết quả xấu có thể được tiêu xài một cách khôn ngoan trong việc rèn luyện bản thân, để luôn luôn kêu gọi ý nghĩ trở về với thực tại, bất kể hoàn cảnh hoặc vấn đề bạn đang phải đương đầu là gì. Không ai bẩm sinh đã là người hay lo. Lo lắng và sợ hãi là những tính cách chúng ta tập nhiễm. Vì vậy, những tính cách này cũng có thể “không

học”. Giống như bất kỳ những thói quen nào khác, học để không lo lắng và không bám vào sự sợ hãi là một qui trình phải qua thực hành để trở thành một thói quen mới (Trong chương 17, bạn sẽ có dịp để bắt đầu rèn luyện kỹ năng này).

Nguyên nhân chính để sự lo lắng, sợ hãi và những cảm xúc tiêu cực khác cản trở tính sáng tạo là không thể tiến tới một cách hiệu quả khi bạn sợ tìm ra cái gì xa hơn ngôi nhà kế cận hoặc góc đường trước mặt.

Tôi có một khách hàng mới tham gia chương trình tập huấn, người này nói về dự tính thành lập doanh nghiệp ảnh kỹ thuật số đã 5 năm. Ngành học của anh khi còn ở trường là nhiếp ảnh, vì thế anh có nhiều kinh nghiệm trong ngành này. Nhờ các cuộc nói chuyện và tiếp xúc, tôi được biết anh đã không xúc tiến kế hoạch là vì không biết cách sử dụng máy tính và e ngại mình không thể học được. Anh đã được học đầy đủ về bộ môn mà nhiều người không hiểu. Thế nhưng nỗi sợ và sự ngại ngùng đã ngăn không cho anh đăng ký học lớp máy tính. Anh thuộc loại người hướng nội, và chỉ nghĩ việc ngồi trong lớp học thôi đã đủ làm anh thấy khó chịu.

Tôi ước tính mỗi năm anh có thể thu hoạch được bao nhiêu tiền qua kinh doanh ảnh kỹ thuật số. Rồi chúng tôi lại ước tính xem anh phải bỏ ra bao nhiêu tiền để thuê một thầy dạy máy tính tại gia. Thử đoán xem? Tiền đầu tư cho việc học chiếm con số rất nhỏ so với thu nhập chính! Anh kinh ngạc và nói, “Tôi đã rất đau đầu vì việc phải đến lớp đến nỗi không hề nghĩ đến việc thuê thầy dạy tư!”. Bạn thấy nỗi sợ hãi và lo lắng có thể tác động như thế nào tới một cái đầu lẽ ra rất thông minh

và sáng tạo. Một giải pháp hữu hiệu không có gì xa xôi nếu bạn biết áp dụng nhận thức, hiểu kỳ, tập trung và sáng tạo.

Hãy bắt đầu bước thứ nhất



Tất cả những bậc thầy vĩ đại trở nên vượt trội vì khả năng bước thêm bước thứ hai, thứ ba, và có lẽ bước thứ tư trong một chuỗi liên tục. Nhiều người đã bắt đầu bước thứ nhất. Và cứ sau mỗi bước, bạn đang nâng cao giá trị của bước đầu tiên.

Triết gia Mỹ, Ralph Waldo Emerson

downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Hành động dựa trên ý tưởng và mục tiêu là điều quan trọng giúp chúng ta tăng thêm sự tự tin, và có một tác động thâm sâu vào mức dự trữ năng lực riêng của mỗi người. Điều cốt lõi là càng bắt tay vào làm những việc muốn làm, chúng ta càng cảm thấy bản thân mình tốt hơn và cả ý nghĩ của người khác về chúng ta cũng thế.

Một trong những bí quyết để nâng cao tính sáng tạo trong cuộc sống thường ngày là cắt ngắn thời gian giữa tư tưởng và bước hành động thứ nhất. Nhiều người lớn có khuynh hướng hoãn lại bước thứ nhất do muốn nghiên cứu thêm, học thêm, và cơ bản là muốn học mọi thứ cần thiết phải biết trước khi họ bắt đầu. Nếu những đứa trẻ tập đi cũng nhìn ý tưởng đứng lên và bước đi theo cách người lớn bắt đầu bước thứ nhất, chắc hầu hết chúng vẫn

còn đang bò. Học để tăng thêm sự an toàn với việc thực hiện bước đầu tiên sẽ làm bạn trở nên sắc cạnh với nhiều đối thủ cạnh tranh quan trọng. Những người biết liên hệ lại với ý nghĩa nguyên thủy của sáng tạo là những người có khuynh hướng cầu toàn nhất và vì thế, có được sự hài lòng về bản thân nhiều nhất.

Tôi nhận ra quan niệm này trong hành động cách đây vài năm, khi nhận lời tham gia vào buổi thuyết trình gọi là “High Ropes Course”. High Ropes Course là một chuỗi các chướng ngại vật được đặt cao 12 mét giữa các hàng cây. Có những cây đòn thăng bằng phải vượt qua, lưới để trèo, băng qua cầu dây và những chiếc vòng treo phải đu. Trước khi khóa học bắt đầu, mọi người được dặn dò kỹ lưỡng về sự an toàn và trang bị dây buộc phòng ngừa. Thậm chí với tất cả tiến trình an toàn và trang bị như vậy, nhiều người do sợ hãi độ cao, đã không thể hoàn tất khóa học thành công. Trong khóa học tôi được tham gia này, chướng ngại đầu tiên là phải vượt qua một thân cây có chiều rộng và dài bằng một trụ điện thoại. Trên thân cây có những mảnh gỗ được đóng đinh ở mặt trên để chúng ta có thể bước từ mảnh gỗ dài ba tấc này sang mảnh gỗ khác. Bạn phải trèo lên một cái thang bằng sàn gỗ và đi dọc thân cây đến sàn gỗ ở đầu phía bên kia thân cây.

Tôi đứng ở chân thang khi người phụ nữ phía trước tôi, Marilyn, đang leo lên sàn. Không có cách nào khiến cô có thể bị té hoặc chấn thương, bởi vì dây buộc bảo đảm rất an toàn, đó là một sợi dây rất chắc so với loại dây của người hướng dẫn (những sợi dây này đủ chắc để treo một chiếc xe hơi chạt người.) Biết là như thế, cô vẫn

cứ đứng trên sàn mà không dám đặt bước đầu tiên lên thân cây.

Người hướng dẫn chúng tôi, khuyến khích cô thực hiện bước thứ nhất, nhưng Marilyn dường như tê cứng vì sợ hãi. Người hướng dẫn nói, “Bạn càng đứng lâu để nghĩ tới việc bước lên bước đầu tiên, bạn càng khó thực hiện. Cố gắng bước thứ nhất, những bước về sau sẽ càng lúc càng dễ dàng hơn”. Câu nói này nghe có vẻ là một lời khuyên hay đối với tôi, nhưng Marilyn nói cô cần lấy can đảm. Sau khi đứng đó vài phút, cô bắt đầu run – run rẩy không phải là điều tốt khi bạn phải đương đầu với một trở ngại đòi hỏi sự liên tục và thăng bằng. Cuối cùng cô khóc và đòi xuống thang, và quanh quẩn trong khu vực cắm trại cho đến khi bọn tôi thực hiện.

Khi bước lên sàn, tôi mới hiểu nỗi sợ của Marilyn. Người ta dễ nản chí ở cao độ 12 mét và nhìn xuống lại càng tệ hại hơn, đặc biệt khi tôi không thường leo thang để thay bóng đèn. Người hướng dẫn đứng ở chân thang và gọi lên, “Đừng nghĩ tới nó. Anh càng đứng lâu, nó càng khó hơn. Hãy bước chân lên mảnh gỗ đầu tiên đó đi”. Tôi làm như anh bảo, không chần chờ thêm giây thứ hai cho sự sợ hãi tăng thêm. Trong vòng ba mươi giây tôi đã sang đến sàn gỗ ở đầu bên kia, cảm thấy vừa nhẹ nhõm vừa tin rằng, mình có thể hoàn thành những trở ngại khác nữa trong khóa học. Bài học đó đã có một tác động lớn vào cách thức tiến tới bước đầu tiên về bất kỳ mục tiêu nào tôi đã nhắm đến và cách thức tôi hướng dẫn cho khách hàng. Tuy nhiên, tôi vẫn thích làm công việc này hơn khi đã bám chặt vào mặt đất.

* * *

Tính sáng tạo là một chất xúc tác không thể thiếu đối với bất kỳ một hình thức đổi mới nào. Trong các chương này, chúng ta sẽ xem xét khả năng tự nhiên mà bạn sở hữu để sáng tạo, san sẻ những câu chuyện thành công của phần thưởng từ tính sáng tạo, nhận ra một số trở ngại để bạn có thể trở thành người tự mình khởi đầu một việc và phương cách vượt qua rào cản, cũng như học một vài phương pháp có thể giúp bạn kiểm soát sức mạnh sáng tạo.



Chương 16

CHUẨN BỊ SẴN SÀNG, BẮT ĐẦU LÊN ĐƯỜNG



*Biết là chưa đủ; chúng ta phải ứng dụng.
Sẵn lòng cũng chưa đủ; chúng ta phải bắt
tay vào việc.*

Đại văn hào Đức, Johann Wolfgang von Goethe

downloaadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Bạn có một ý tưởng sáng tạo, bạn đang đương đầu với thử thách, hoặc đang cố giải quyết một vấn đề. Điều gì thôi thúc bạn tiến tới hành động kế tiếp để hỗ trợ cho vấn đề của mình?

Trong chương trước, chúng ta đã xem xét tầm quan trọng của việc có những động lực đầy ý nghĩa và chúng ta cũng đã biết, trong hầu hết các trường hợp, sự cân bằng động lực trong và ngoài tạo ra tác động cần thiết để chuyển tư tưởng thành hành động. Tuy nhiên, có những hoàn cảnh, trong đó chỉ cần một loại động lực, trong hoặc ngoài, hay một sự kiện duy nhất, cũng đủ để làm chúng ta tiến bước. Một thí dụ dễ thấy, có thể là một người đàn ông không thể bỏ hút thuốc lá, nhưng ngưng ngay lập tức khi vợ anh ta

được chẩn đoán bị ung thư phổi. Mặc dù vấn đề sức khỏe của anh chưa đủ để làm anh bỏ hút, nhưng tác động bên ngoài là sức khỏe của người vợ đã tỏ ra có hiệu lực.

Các nhà nghiên cứu về lĩnh vực phát triển và động lực con người đã khẳng định rằng, đối với nhiều người, động lực làm ngưng đau đớn mạnh mẽ hơn động lực làm tăng thêm vui thú. Les Brown là nhà văn và diễn giả chuyên nghiệp đã kể câu chuyện sau để chứng minh loại động lực này tác động như thế nào.

Có một cậu bé ở vùng nông thôn làm công việc đi giao báo. Ngày nào cũng vậy, trong suốt cả tuần, cứ hễ nó giao báo cho căn nhà trong nông trang gần đó, thì một con chó săn khổng lồ ngồi ở hành lang phía trước lại tru lên. Thật là một âm thanh kinh khủng, mặc dù thằng bé rất thích chó, nhưng mỗi lần ghé qua ngôi nhà đó và nghe tiếng tru của con chó, nó lại bồn chồn. Ngày nọ, người chủ nhà đang ở ngoài hành lang thì thằng bé cũng vừa mang báo tới. Nó hỏi ông, “Tại sao con chó của ông lại rên rĩ lên như thế?”

Người nông dân trả lời, “Ồ, con chó già ấy mà, sẽ ổn thôi. Nó ngồi trũng cây đình đó”.

Thằng bé bối rối và hỏi, “Vậy tại sao nó không đứng lên khỏi cây đình đó?”

Câu trả lời của ông nông dân làm thằng bé ngạc nhiên mình vì tính đơn giản của nó: “Ông đoán nó chưa đủ đau”.

Thật thú vị, đúng là nhu cầu làm giảm hoặc ngừng nỗi đau đớn có thể là động lực mạnh hơn sự theo đuổi

niềm vui, những mất mát trong cuộc sống thường khăng định cái chúng ta đánh giá cao nhất vào bất cứ thời gian nào cho phép. Trong một ý nghĩa nào đó, những khiếm khuyết lớn nhất trở thành những giá trị vĩ đại nhất của chúng ta. Nếu bạn độc thân và cảm thấy cô đơn, khoảng trống của bạn có lẽ là một người bạn đời, tìm kiếm nửa kia là giá trị cao nhất đối với bạn. Ý tưởng tương tự này có thể đúng trong những lúc bạn muốn tăng thêm thu nhập. Thí dụ, bạn mong ước tăng thu nhập đáng kể. Vì bạn biết rằng, nếu như thế bạn sẽ có thể đủ tiền để sửa sang nhà cửa, đi du lịch hoặc mua chiếc xe mà bạn đã để mất. Mặc dù vậy, năm tháng cứ trôi qua và bạn chẳng tiến thêm bước nào để vươn tới mục tiêu của mình.

Rồi ngày nọ có chuyện xảy đến, một trong các con của bạn cần một cuộc phẫu thuật tốn nhiều tiền và khoản bảo hiểm của bạn chỉ đủ cho một phần chi phí. Thành linh bạn bị đẩy vào tình thế phải hành động. Ý nghĩ không thể trang trải cho việc chữa trị cho con làm bạn đau lòng. Nhiều tuần sau, bạn tìm được công việc lương cao hơn và làm thêm một thương vụ ngoài giờ để kiếm được số tiền bạn đang cần.

Tất nhiên có những động lực rất mạnh mẽ không phát sinh từ hoàn cảnh lựa chọn giữa sống hay chết, và điều quan trọng là phải khăng định những động lực của bạn là gì. Hoàn cảnh mỗi người mỗi khác và thứ tác động đến người khác có thể không công hiệu với bạn. Đó là nguyên nhân vì sao việc nhận biết những khoảng trống sâu xa nhất và những giá trị của bạn là rất quan trọng để nâng cao tính sáng tạo. Cũng nên lưu ý rằng, những khoảng trống và các lợi ích của bạn luôn thay đổi suốt cuộc đời.

Điều rất quan trọng đối với bạn 5 năm về trước, thậm chí chỉ một tháng trước, có thể hôm nay không còn như thế. Nếu bạn không biết rõ điều gì là quan trọng nhất đối với mình, ít có cơ may bạn nhanh chóng theo đuổi để đạt được nó.

~ Bắt tay vào việc đòi hỏi sự ủng hộ và thách thức



Nếu tôi có một công thức để tránh né sự rắc rối, tôi sẽ không truyền nó lại. Rắc rối sẽ tự tạo khả năng giúp bạn đối phó với nó. Tôi không nói rằng bạn nên coi trọng nó. Việc đó cũng dở như xem nó là kẻ thù. Tôi muốn nói hãy đối diện nó như một người bạn, vì bạn sẽ thấy nó rõ hơn và tốt nhất nếu có những lúc chuyện trò với nó.

Nhà văn Mỹ, Oliver Wendell Holmes

Nhiều người tôi từng gặp bảo tôi rằng, giá như họ có thêm sự ủng hộ và một ít thách thức, họ có thể đưa ý tưởng của mình bay bổng. Sai! Không đáng ngạc nhiên chút nào, chúng ta chưa bao giờ gặp bất kỳ ai nói rằng họ muốn có thêm thử thách và ít hậu thuẫn. Dường như rất nhiều người, nếu không nói là hầu hết, đều đón nhận phiên bản chuyện thần tiên của cái thực sự phải hiểu để bắt đầu một ý tưởng mới, một quan niệm hay công việc kinh doanh.

Để tranh luận, chúng ta lấy thí dụ bạn sở hữu từng nguồn riêng biệt làm bạn tin rằng, bạn cần phải bắt đầu một công việc mới: tiền, nguồn cung cấp, cơ sở, trang thiết bị, và luôn cả khách hàng. Thêm vào đó, bạn được một số người ủng hộ, những người này hoàn toàn tin vào kế hoạch của bạn, và không một ai trong số họ tranh cãi về ý tưởng hoặc chất vấn kế hoạch kinh doanh của bạn. Trong viễn tượng kỳ quặc này, cái gì sẽ thôi thúc bạn đi đến hành động? Nếu bạn đã có mọi thứ cần thiết, đâu là động cơ để bắt đầu một doanh nghiệp, để nó mang lại cho bạn nhiều hơn nữa?

Sự thực về những người tự lập là, họ vận dụng việc thiếu các nguồn sẵn có để thúc đẩy mình bắt tay vào hành động. Họ đón nhận thách thức. Họ có động lực cháy bỏng bên trong về thành công, và sử dụng động lực đó để thu thập sự ủng hộ cho cuộc mạo hiểm kế tiếp, bao gồm việc tìm nhà đầu tư và các nguồn vật liệu cần thiết. Một trong những câu chuyện thành công đầy ấn tượng thường bắt đầu với ít hoặc không có tiền hoặc các nguồn lực khác. Lòng ham muốn sở hữu những thứ đó thôi thúc các doanh nhân làm việc chăm chỉ và nhạy bén hơn. Những người đã thành công thường rời khỏi con đường quen thuộc của họ, đi tìm các nhà tư vấn để những người này thách thức các ý tưởng và xé tan hoang các kế hoạch của họ. Họ muốn nghe những ý kiến ngược lại và biết càng nhiều về những cạm bẫy trên con đường của mình càng tốt. Họ không cho phép thách thức lôi họ xuống. Họ dùng chúng làm bàn đạp đi lên!

Một thí dụ dùng để minh họa cho quan niệm này là một doanh nhân 29 tuổi. Wil Schroter tiếp xúc với tôi để

xin ý kiến về công việc diễn thuyết chuyên nghiệp. Mặc dù anh ta đã có sẵn tiếng tăm trong công việc này, anh vẫn muốn tôi chất vấn và thách thức cũng như công kích kế hoạch của anh càng nhiều càng tốt. Anh ta hy vọng tôi mở ra cho anh điều gì hay hơn và xác nhận cái mà anh đang làm tốt. Ủng hộ và thách thức. Nếu bạn vẫn nghĩ mình cần nhiều sự ủng hộ hơn là thách thức để làm một cuộc mạo hiểm đầy thành công, bạn đang có khuynh hướng nhún nhường đấy.

Năm Wil 19 tuổi, đang là một sinh viên ở đại học Ohio State, anh đã thành lập công ty đầu tiên trong phòng trọ sinh viên. Trong những tháng khởi đầu Blue Diesel, một đại lý quảng cáo tiếp thị, liên kết khách hàng của Wil bao gồm Best Buy, BMW, và Eli Lilly. Chưa đầy 6 năm, Wil đã phát triển công ty này lên hơn 65 triệu đôla bằng quảng cáo cung cấp vốn. Cuối năm 2002, anh bán Blue Diesel cho một công ty cổ phần. Năm 1997, trong khi vẫn phát triển Blue Diesel, Wil thành lập một công ty tư vấn kỹ thuật là Kelltech Internet Services. Ba năm sau, anh bán Kelltech với cái giá 10 triệu đôla. Wil tự hào là một doanh nhân liên tục thành đạt, người luôn chào đón thách thức trên suốt con đường sự nghiệp. Chuyện thành công của anh cứ dài ra, dài ra mãi, và ngày nay anh là một nhà lãnh đạo năng nổ có vị trí đầy ưu thế trên, thị trường cho thuê xe hơi trực tuyến lớn nhất thế giới.

Sự cân bằng giữa hậu thuẫn và thử thách thúc đẩy bạn tiến lên bằng một động lực mạnh mẽ hoàn toàn không có gì để tranh cãi.

~ **Cạnh tranh hay không cạnh tranh**



Không có gì đáng khâm phục khi bạn giỏi hơn người khác.

Đáng khâm phục thực sự là khi bạn giỏi hơn bản thân mình trước đây.

Ngạn ngữ Ấn Độ

Mặc dù nhiều người cho rằng, không có gì hay để nói về sự cạnh tranh, trong khi nhiều người khác lại dành những lời khen cho nó. Vậy câu trả lời là gì? Hoàn toàn đơn giản, nó tùy thuộc bạn là ai. Không có câu trả lời đúng hoặc sai. Sự cạnh tranh làm tăng thêm tính sáng tạo đối với một số người và dập tắt nó đối với những người khác.

Nếu xu hướng của bạn là muốn độc lập hơn là cộng tác, muốn vượt trội hơn chấp nhận, muốn bận bịu hơn là thư giãn, các cơ hội cạnh tranh sẽ khuyến khích ý niệm cá nhân về tính sáng tạo. Nếu ngược lại, bạn có khuynh hướng chấp nhận hơn vượt trội, muốn thư giãn hơn tất bật, và thích cộng tác hoặc làm việc nhóm hơn độc lập, khi đó sự cạnh tranh sẽ làm bạn căng thẳng và có lẽ còn làm bạn kinh hãi. Nhưng đây là một lĩnh vực khác, trong đó nhận thức đóng vai trò chính. Bạn phải biết những sở thích và khuynh hướng để tạo ra một sự lựa chọn khôn ngoan như sự cạnh tranh, điều này sẽ rất tốt cho ý thức về tính sáng tạo của bạn.

Những người có chí tiến thủ và năng nổ cao phát triển mạnh trên sự cạnh tranh, bởi vì chiến thắng là một cách để nâng cao ý thức tự tôn của họ. Nếu những người này thua cuộc, họ không thất vọng. Chắc chắn họ sẽ đăng ký vòng sau và nỗ lực hơn nữa để chiến thắng. Mặc dù thực sự yêu thích chiến thắng, nhưng thất bại cũng không làm họ sồn lòng, nản chí, ngược lại nó còn thôi thúc họ tiến lên.

Ngược lại, những người có tính an phận sẽ sở hữu nét đặc trưng thoải mái hơn là những nếp nhăn gian lao trên gương mặt của những người thích thi thố. Họ không nối liền giá trị bản thân với chiến thắng, ngoại trừ mục đích hợp tác và trở thành đồng đội. Khẩu hiệu của họ là, “Mọi người vì mình, mình vì mọi người”. Nếu một người nào đó thuộc kiểu người này thua cuộc, họ có thể bị tác động tiêu cực trong nhiều ngày hoặc lâu hơn.

Cũng rất quan trọng khi chúng ta thấy rằng, nhiều người cảm thấy dễ chịu và thôi thúc thi thố trong một vài lĩnh vực nào đó, và ghét tư tưởng cạnh tranh với người khác. Điều quan trọng ở đây là bạn phải trung thực với bản thân và quyết định xem, hình thức đặc thù nào của sự tranh đua bạn sẽ thực hiện vì ý thích hay ngược lại.

Bạn không cần có cảm hứng để bắt đầu



Hãy làm việc đó và bạn sẽ có được sức mạnh.

Triết gia Mỹ, Ralph Waldo Emerson



Trái ngược với một số các triết lý hiện nay, bạn không cần phải có hứng thú về một dự án hay một ý tưởng để thực hiện nó. Dĩ nhiên, sự gợi hứng có thể giúp ích rất nhiều, nhưng hứng thú có chút gì hơi giống như việc cãi cọ xem gà có trước hay trứng có trước. Sự thật là khởi đầu một dự án mới hoặc theo đuổi một mục tiêu có thể gợi hứng cho bạn, thậm chí thoát tiên bạn chẳng hăng hái chút nào. Thí dụ, ý nghĩ bắt đầu một bài tập mới mỗi ngày có thể kích thích một ước muốn kéo chăn kín đầu và nằm trong giường cả ngày. Vì vậy, bạn có thể đợi cho tới khi mình cảm thấy hứng thú để đi tới phòng tập, hoặc bạn hứa sẽ làm dù thiếu sự phấn khích? Đến khi phát huy tính sáng tạo, câu sau rõ ràng là câu trả lời đúng.

Nhiều khi sự gợi hứng đã không đến, cho tới khi chúng ta đắm chìm trong một dự án hay cam kết đi đến một mục tiêu. Đôi khi chúng ta không cảm thấy có chút hứng thú nào, chừng nào chưa bắt đầu nhìn thấy ánh sáng ở cuối con đường hầm như cách nói quen thuộc. Những người tham gia chương trình giảm cân có thể xác nhận điều này. Họ đăng ký vào một chương trình giảm cân và bắt đầu một chế độ thực đơn mới, ghét cay đắng mỗi điều khoản của nó. Nhưng khi trọng lượng bắt đầu giảm dần, họ thích dáng dấp và sinh lực từ cơ thể mảnh dẻ của mình, niềm hứng khởi tiếp tục theo đuổi chương trình bắt đầu dâng cao. Trên nhiều phương diện, tính sáng tạo dẫn tới sự hứng thú. Như nhà văn Peter de Vries đã khẳng định, “Tôi viết khi thấy có cảm hứng, và nó luôn đến lúc chín giờ sáng”. Bất kỳ ai viết để kiếm sống đều có thể hiểu được ngụ ý của Vries.

Có nhiều con đường dẫn đến cảm hứng cũng như đến La Mã. Hoặc như một thiền sư nói rằng có 10.000 lối mòn dẫn đến con đường chính. Chúng ta hãy lấy thực tế chứng minh. Thực hiện các bước hành động là rất cần thiết để tiến lên phía trước.

Sự cần thiết thường sáng tạo ra con đường dẫn tới hứng thú. Có rất nhiều câu chuyện thành công bắt đầu từ điểm thấp nhất của cuộc đời hay nghề nghiệp. Một số các hứng thú làm đổi đời nhất lại phát sinh trong giờ phút tăm tối nhất của tuyệt vọng. Tôi còn nhớ người đàn ông là một doanh nhân thành công hàng đầu trong công việc của mình. Ông san sẻ rằng, cuộc sống của ông dường như đã rất hoàn hảo. Ông có mọi thứ mình muốn: công việc tuyệt vời, vợ đẹp, tiền bạc đầy đủ đáp ứng mọi nhu cầu. Và rồi rượu đã chen vào bức tranh vẹn toàn đó. Ông bắt đầu uống rượu vì ngoại giao nhưng chẳng bao lâu sau ông thấy mình uống hàng ngày. Mặc dù ông chủ, đồng nghiệp, bạn bè và vợ khuyên ông nên tìm cách bỏ rượu, ông cảm thấy mình không thể bị đánh bại và tiếp tục thói quen này.

Cuối cùng ông mất việc, mất vợ và suýt mất mạng. Ông nói mình đang sống trong nhà cho người vô gia cư, cốp nhật từng đồng lẻ để mua mỗi ngày một chai rượu rẻ tiền. Một đêm nọ lâm vào cùng đường, ông mong được chết. Khi đó ông thấy hình mình phản chiếu trong gương và cảm thấy không thể nhận ra chính mình nữa. Ông chỉ thấy được tia sáng khi đã rơi xuống tận đáy và cực điểm của tuyệt vọng. Ông nói tiếp khi đó mình đã quì xuống và bắt đầu cầu nguyện. Sau vài phút, ông nghe có tiếng gõ cửa. Đó chính là bà vợ. Bà nói bà không biết điều gì

đã giục già bà đến gặp ông đêm đó. Đã nhiều tháng qua kể từ khi bà lìa xa ông.

Ông nhớ lại gương mặt tươi sáng của bà ngay khung cửa, như gương mặt thiên thần. Ông đăng ký vào một chương trình cai nghiện và không bao giờ uống một ly nào nữa. Ông cũng cống hiến đời mình giúp những người nghiện ngập khác chữa lành và có công trong việc giúp đỡ hàng nghìn người qua việc chia sẻ câu chuyện đời mình, khuyến khích họ kết giao lại với những người và những việc có ý nghĩa nhất trong cuộc sống đối với họ. Có phải ông đã được gợi hứng để bỏ rượu khi tự kiểm tra bản thân trong khả năng phục hồi? Không. Giờ đây ông còn giữ được hứng thú không? Bạn đánh cược đi.

Một nguồn khác của hứng thú và sáng kiến là thông tin. Có một sự nối liền trực tiếp giữa điều bạn học và điều bạn làm. Bị sét đánh lúc đang thả diều sẽ gây kinh hoàng cho nhiều người, nhưng đối với Benjamin Franklin đó là sự khám phá. Newton chắc chắn không phải là người đầu tiên ngồi dưới gốc cây và bị quả táo rụng lên đầu. Chính kiến thức của ông đã biến sự kiện thành một sự gợi hứng làm thay đổi triệt để cách ngày nay chúng ta hiểu về thế giới... Khi các kỹ sư ở Xerox chế tạo kỹ thuật về chuột máy tính, công ty của họ chẳng thấy nó hữu dụng. Ngược lại công ty Apple có được thông tin thị trường và mặt hàng đại đa số khách hàng cần, bao gồm cả con chuột trong các máy tính hiệu Apple, đã chuyển hàng trăm triệu đôla vào tài khoản công ty.

Bằng cách thêm chất xúc tác sáng tạo vào chuỗi nhận thức, hiểu kỳ và tập trung, bạn sẽ suôn sẻ trong việc

hướng các mục tiêu thành những thành quả, biến giấc mơ thành hiện thực. Mỗi vật làm bằng tay hiện hữu trong thế giới này đều bắt đầu từ một ý tưởng. Nhưng không phải những ý tưởng đã mang các sáng kiến này vào cuộc sống. Trong hai chương tới, bạn sẽ được hướng dẫn thông qua một chuỗi các bước hành động giúp bạn vượt qua các trở ngại ngăn cản tính sáng tạo và nâng cao khả năng tự khởi đầu một thói quen hàng ngày.



Chương 17

VƯỢT QUA NHỮNG RÀO CẢN



Bạn nên cố gắng tìm hiểu trước khi qua đời rằng, bạn làm việc do những thôi thúc nào và vì những mục tiêu nào.



Họa sĩ Mỹ, James Thurber

downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Bạn đã có động lực thúc đẩy hoạt động, nhưng có thể một số trở ngại xuất hiện ngăn cản tiến trình của bạn. Sự hãi, thiếu tin tưởng, tính cầu toàn và sự chần chừ là một số các chướng ngại có thể can thiệp vào khả năng tự nhiên và ước muốn tạo nên một sự thay đổi tích cực trong bạn. May mắn thay, mỗi trở ngại bạn phải vượt qua sẽ tiếp nhiên liệu vào ngọn lửa nội tâm bạn dành cho sự thành công to lớn hơn và lập trình lại dòng suy nghĩ để “hành động” trở thành một lối sống.

Bước đầu tiên là bạn phải nhận ra những trở ngại lớn nhất. Khi đã xác định chúng là những gì, bạn có thể bắt đầu viết lại chương trình cũ và sáng tạo một nền tảng vững chắc hơn, để từ đó đi tới thực hiện các bước. Để nhận ra những rào cản, hãy khảo sát các mô tả theo

sau bảng liệt kê dưới đây và kể đến, ghi chú những mục áp dụng cho bạn vào sổ tay. Biết được những trở ngại nổi bật nhất, bạn có thể bắt đầu áp dụng những chiến lược được cung cấp để gỡ bỏ chúng.

~ Những trở ngại phổ biến của tính sáng tạo

- Sự thất bại
- Sự thành công
- Giới hạn của vẻ ngoài và của niềm tin
- Tính cầu toàn
- Tính bi quan hay thói quen an phận
- Tính chần chừ
- Cảm giác bị ức chế hoặc cam chịu

Sự thất bại



Tôi không biết chìa khóa mở ra sự thành công, nhưng chìa khóa mở ra sự thất bại luôn hiện hữu.

Diễn viên hài Bill Cosby

Sự thất bại là một trong những rào cản lớn nhất để bắt đầu một dự án hay thực hiện bước kế tiếp hợp lý trong qui trình hướng tới mục tiêu. Khi chưa làm gì cả, chúng ta có thể bám vào giấc mơ mà trong tầm nhìn, chúng ta cho rằng có thể thành công. Còn khi đã thực sự lên kế hoạch,

chúng ta sẽ lo lắng rằng mình không thể làm được việc đó, hoặc việc đó không được làm. Nếu bạn đang suy nghĩ và mơ mộng cả mấy tháng về một mục tiêu mà không hề tiến hành một bước đáng kể nào, có khả năng bạn đang tê liệt vì sợ thất bại.

Trong các thí dụ về sự sợ hãi, có những người mơ trở thành người viết sách, nhưng chưa bao giờ thực sự bắt đầu viết sách. Khi nào chưa thực tâm dấn thân, họ có thể duy trì giấc mơ rằng “ngày nào đó” họ sẽ là một tác giả. Chuyện tương tự đối với những người nói rằng, họ muốn trở thành diễn viên, nhưng không bao giờ thử đóng một vai duy nhất, hoặc những người muốn tham dự chạy marathon, nhưng không tập luyện để hoàn thành tốt đẹp cuộc đua dài 5km hoặc chỉ là cuộc đua dài 1 dặm.

downloadsachmienphi.com

Sợ thành công

Download Sách Hay | Đọc Sách Online



Chúng ta sợ khả năng thành công của mình (cũng như sợ thất bại). Chúng ta thường sợ trở thành thứ chúng ta có thể thoáng thấy trong những lúc kiện toàn nhất của mình.

Triết gia Abraham Maslow

Điều này có thể làm bạn ngạc nhiên. Nhiều người dừng ngang việc theo đuổi một mục tiêu hoặc ngại ngần khởi đầu một dự án bởi nếu thành công họ sẽ phải thay đổi cuộc sống. Có lẽ họ đang êm ả với hoàn cảnh hiện

tại và không muốn con tàu dừng đưa. Đôi khi người ta sợ thành công, bởi nghĩ rằng bạn bè và những người khác sẽ ganh ghét, không ưa hoặc chấp nhận họ. Còn những người khác lại lo rằng, nếu vươn lên mức thành công cao hơn, họ sẽ trở nên hoàn hảo hơn người bạn đời của mình, sẽ làm phát sinh vấn đề trong mối quan hệ. Vẫn có những người tránh né con đường thành công, bởi họ nhận thức tiêu cực về những người họ xem là rất thành công – dẫn tới hội chứng “tôi-không-muốn-mình-trở-thành-như-vậy”.

Nỗi sợ khác ngăn đường một kế hoạch thành công lớn ngay cả trước khi nó bắt đầu vì nỗi sợ rằng, thành công sẽ có nghĩa là một sự gia tăng đáng kể những trách nhiệm hiện tại hay làm giảm thời gian rảnh rỗi. Hầu như những người luôn đeo mang nỗi sợ thành công đang sử dụng lối suy nghĩ trắng hoặc đen, và đang lúng túng vì nhận thức sai lạc về ý nghĩa của nó.

Giới hạn của vẻ ngoài và của niềm tin



Trở ngại lớn nhất của nỗ lực khám phá hình dạng quả đất, châu lục và đại dương không phải là sự dốt nát, mà là ảo tưởng về kiến thức.

Daniel J. Boorstin; tác giả cuốn "The Discoverers"

Giới hạn của vẻ ngoài hay của niềm tin là một quan niệm sai lệch rằng, một người được thuyết phục là đúng,

và vì thế không bị chất vấn. Chúng ta có thể đặt giới hạn lên hoàn cảnh cũng như con người. Những thí dụ về loại giới hạn này như là đàn ông có khả năng lãnh đạo hơn phụ nữ, phụ nữ làm nghề chăm sóc khéo hơn phái nam, hoặc có những giống nòi thông minh hơn và những loại người không đáng tin cậy. Vấn đề của loại trở ngại này là một số người có xu hướng tin chắc rằng, họ không có ý thích nhìn sâu hoặc nghiên cứu kỹ những khả năng khác. Vì họ không chắc rằng mình đúng, tâm trí họ có thể cũng không sẵn sàng xem xét ý nghĩ rằng họ có thể sai.

Loại giới hạn về niềm tin cũng có cơ chế tương tự. Khi mọi người chắc chắn thế giới là một mặt phẳng, ý tưởng ra đại dương bằng thuyền buồm được xem là rất buồn cười. Trước khi anh em ông Wright chứng minh rằng bay là việc có thể, ý tưởng bay chỉ giới hạn trong những tiểu thuyết viễn tưởng. Cũng giống như việc bay lên mặt trăng. Hầu hết mọi người đều có ít nhất một vài niềm tin hữu hạn hoặc giới hạn. Để khám phá các giới hạn này của chính mình, hãy nhìn vào các niềm tin bạn gìn giữ thiết tha hoặc kiên định về chúng, nhưng không bao giờ thực sự nghiên cứu hoặc tìm hiểu.

Tính cầu toàn



Theo đuổi sự hoàn hảo thường làm trở ngại sự sáng tạo.

*George Will; phụ trách chuyên mục
của The Washington Post*

Từ “cầu toàn” nghĩa là mong muốn trở nên hoàn hảo mọi phương diện, không có khuyết điểm hoặc thiếu sót, bất chấp những khuyết điểm hay thiếu sót này nhỏ bé hoặc không đáng kể. Tính cầu toàn là sự phấn đấu tích cực hay mê muội cho sự toàn bích. Thế nhưng, nhiều người bị hành hạ vì mong muốn này. Có sự khác biệt rất lớn giữa phấn đấu làm việc hết sức mình và cố làm một việc gì thật hoàn hảo. Đương nhiên tôi là người tán thành việc làm hết mình trong mọi hoàn cảnh, nhưng nếu bước đầu tiên của chúng ta trong một dự án phải thật hoàn hảo, chúng ta sẽ không bao giờ bước tới bước thứ hai. Một số những khám phá quan trọng bậc nhất đã xảy ra nhờ sự không hoàn chỉnh hay những sai lầm phát sinh trong tiến trình phát triển một sản phẩm hay một ý tưởng mới. Nhiều khi những dự án không thể bắt đầu bởi vì một kết quả toàn vẹn không thể bảo đảm được. Nếu bạn thấy chính mình thường làm lại một báo cáo hay một kế hoạch sau khi nó đã đáp ứng hoặc vượt quá mục tiêu hay các thứ qui định rõ, có lẽ bạn có xu hướng cầu toàn.

Chủ nghĩa bi quan hay sự cam chịu



Chủ nghĩa bi quan không bao giờ thắng một trận đánh nào.

Tổng thống Mỹ, Dwight D. Eisenhower

Chủ nghĩa bi quan yếm thế là khuynh hướng mong đợi sự không may hoặc một hậu quả tồi tệ nhất trong bất



kỳ hoàn cảnh nào. Sự cam chịu là chấp nhận thụ động một hoàn cảnh. Không ai sinh ra đã trở thành người bi quan. Người ta lấy nhiệm chủ nghĩa bi quan bởi vì môi trường và những trải nghiệm xấu. Nhưng thậm chí những hoàn cảnh tồi tệ nhất trong cuộc sống cũng không làm tất cả mọi người bi quan. Rõ ràng tính cách yếm thế là một tính cách được học. Trẻ con không ra đời với ý thức cam chịu. Nếu bị đói hay ướt tã, nó không chỉ nằm yên chờ tới khi ai đó có thời gian cho nó bú hoặc thay tã. Chắc chắn nó sẽ hét ầm lên cho tới khi nhu cầu của nó được đáp ứng.

Những người yếm thế là những người hay có các câu nói như, “Sẽ chẳng ăn thua gì đâu”, “Vâng, nhưng...” và “Không thể làm gì được hết”. Họ không chỉ sợ thất bại mà còn mong mỏi nó nữa. Những người cam chịu có thể nhận ra bằng những câu nói đại loại như, “Tại sao lại phải lo lắng chứ?”; “Oi dù gì nó cũng chẳng thành vấn đề”; “Cứ chấp nhận mọi việc theo cách của nó”. Có một sự khác biệt giữa “ngại ngùng” – như đã được thảo luận trong chương hiếu kỳ – và sự yếm thế. Khả năng một người có tính yếm thế hay cam chịu bắt đầu một sự mạo hiểm mới hay đưa ra một ý tưởng mới là cực kỳ thấp.

Sự chần chừ



Loài người được phân chia thành ba lớp: người không thể lay chuyển, có thể lay chuyển và tự mình lay chuyển.

Benjamin Franklin

Sự chần chừ là thói quen hoãn việc lại cho đến ngày mai việc bạn muốn hay cần làm hôm nay. Thí dụ, có một mục hay nhiều mục trong bảng liệt kê các “việc cần làm” mà bạn cứ lập lại thời gian biểu cho ngày, tuần hoặc tháng không? Bạn có thấy chính mình suy nghĩ và lo lắng về các việc “phải làm” nhưng không thể bắt mình làm? Trong nhà bạn hay trong văn phòng có những quyển sách, băng đĩa, hay các vật nào khác quá hạn sử dụng không? Những thứ này là tất cả thí dụ về tính chần chừ của bạn. Nếu bạn có thể liên hệ với một hay nhiều hơn nữa những minh họa này, đó là ý kiến hay để cam kết vượt qua rào cản của sự chần chừ, bởi vì đây là một trong những chướng ngại sâu xa nhất đối với tính sáng tạo.

Cảm giác bị ức chế

downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online



Nếu bạn tìm ra một con đường phẳng phiu không có chướng ngại, có lẽ nó sẽ không dẫn đến đâu.

Nhà văn Mỹ, Frank A. Clark

Từ “bị lấn át” nghĩa là bị trút lên đầu, bị bao trùm và chôn vùi xuống dưới. Định nghĩa thứ hai là tạo sự bất lực, khi đối diện một lực lượng mạnh hoặc cảm xúc sâu xa hơn; làm tiêu tan hay khuất phục. Có rất ít lần trong đời một người xảy ra những chuyện khiến họ thực sự bị vùi dập hay bất lực. Nhưng dường như phân nửa số người tôi gặp nói rằng, họ bị ức chế.



Cảm giác bị ức chế xảy ra khi chúng ta tin rằng, chúng ta bị khó khăn ngập đầu hoặc bất lực không thể làm cho hoàn cảnh khác đi. Điều này hiếm khi là một thực tế. Đúng hơn nó là biểu hiện của tình trạng không biết cách đối phó với việc đang phải đương đầu hoặc hoàn cảnh đã xảy ra. Cảm giác ức chế chắc chắn cản trở tính sáng tạo, bởi vì ý tưởng bắt đầu một kế hoạch mới là không thể nghĩ tới, nếu chúng ta tin rằng mình đã có hàng núi trở ngại phía trước.

~ Những kẻ sách vượt qua rào cản chủ động

Sợ thất bại



downloadsachmienphi.com

Tôi không hề thất bại. Tôi đã khám phá (thành công) một trăm hai mươi tài liệu không đưa đến kết quả.

Nhà phát minh Thomas Edison

Nếu bạn có nỗi sợ thất bại, hãy bắt đầu với kết quả tệ nhất mà mình có thể tưởng tượng và hãy lùi lại. Thí dụ, bạn phải hoàn thành một bản báo cáo và bạn sợ rằng nó không được sự tán thưởng. Vì vậy khả năng tồi tệ nhất sẽ là gì, nếu điều bạn nghĩ có thật? Bạn có bị khiển trách hoặc bị biến thành trò cười không? Bất kỳ câu trả lời của bạn là gì, hãy ghi nó lại, rõ ràng và súc tích trong sổ tay và dưới tiêu đề “Viễn tượng về những trường hợp xấu nhất”.

Kế đến, hãy đọc những gì bạn viết và nghĩ xem hậu quả đáng sợ này có thực sự ích lợi cho bạn về phương diện nào đó không. Nếu nỗi lo của bạn là bị mất việc, có phải có những mặt thuận lợi để bạn tìm công việc mới không? Có bao nhiêu bài toán riêng bạn phải quan tâm trong khi đang tìm việc? Bạn có xem xét ý tưởng khởi đầu doanh nghiệp riêng và nếu vậy, đây có phải là thời cơ thuận lợi để tiến tới không? Liệu sự mất việc có mang đến cho bạn niềm khích lệ để bắt đầu làm một việc mình thích hơn không? Thoạt nghe có vẻ vô nghĩa, nhưng hãy thử xem.

Cuối cùng, hãy lập một danh sách những người bạn đã gặp, đã nghe nói hay đọc ở đâu đó, những người này đã trải nghiệm những gì bạn rất sợ xảy đến. Thí dụ nỗi sợ mất việc, có những câu chuyện thành đạt nào bạn đã từng nghe về những người bị mất việc? Những người này chuyển “bại” thành “thắng” như thế nào? Bạn có thể ngạc nhiên khi phát hiện nhiều người rất thành công đã từng bị mất việc ít nhất một lần. Tôi không đề nghị bạn thực sự thay đổi công việc vào lúc này. Ý tưởng mang nỗi sợ vào viễn cảnh để nó không còn ngăn trở và làm tê liệt ý nghĩ và hành động xúc tiến kế hoạch của bạn.

Sợ thành công



Hầu hết các vấn đề khi được xác định rõ thì xem như đã giải quyết được một nửa.

Harry Lorayne; tác giả cuốn “Memory Makes Money”.

Trước hết ghi vào sổ tay định nghĩa của bạn về thành công. Thành công có ý nghĩa gì đối với bạn và nó đưa đến điều gì?

Đặc biệt làm rõ những lo sợ của bạn liên quan đến việc vươn tới định nghĩa thành công. Hãy viết ra tất cả những nỗi sợ này, cho dù nó dường như thiếu logic và vô lý. Nếu bạn sợ trách nhiệm lớn hơn, hãy viết chi tiết các trách nhiệm đó là gì, và cách chúng có thể ảnh hưởng tiêu cực đến bạn. Nếu bạn sợ trở nên giống một số những người thành công mà bạn không thích, liệt kê những đặc điểm làm bạn không thích và viết lý do bạn ghét những đặc điểm này. Ý kiến cho bài tập này phải vững chắc. Vì khi bạn ghi ra mọi nỗi lo sợ, bạn đã có cái nhìn rõ ràng để xử lý. Đôi khi chỉ với việc viết ra những nỗi lo cũng đủ mang chúng ra vùng ánh sáng và bắt đầu đặt chúng vào một viễn cảnh cân bằng hơn.

Đối với mỗi nỗi lo bạn đã kê ra, hãy xem xét ba cách kiểm soát hoặc loại trừ. Thí dụ, nếu bạn sợ trách nhiệm lớn hơn, điều gì bạn có thể làm cho nhẹ bớt gánh nặng đó? Một vài sự lựa chọn có thể áp dụng. Một lựa chọn có thể là làm việc với một chuyên gia để người này hướng dẫn bạn cách hoàn thành hiệu quả hơn và tốn ít thời gian hơn.

Giới hạn của vẻ ngoài và của niềm tin



Thường là bộ sưu tập các định kiến được thu thập ở tuổi 18.

Nhà vật lý Albert Einstein

Thách thức với sự nhận biết giới hạn của vẻ ngoài và của niềm tin là chúng ta có xu hướng xem chúng là “sự thật” hơn là thành kiến. Vì vậy, chúng ta thường có ít hay không có manh mối rằng, hầu như luôn có một viễn cảnh mang tính thuyết phục đối lập với viễn cảnh trong chính bản thân. Nếu chúng ta là người tự cho quan điểm của mình là đúng, chúng ta có thể xem những người đưa ra ý kiến đối nghịch là ngu dốt, hoặc vô học.

Để đạt được kinh nghiệm trong việc mở rộng viễn cảnh của chính mình, hãy viết một câu khẳng định mà bạn cho là đúng. Một vài ví dụ về niềm tin vững chắc bao gồm: “Mèo thông minh hơn chó” hoặc “Con cái làm hôn nhân thêm tuyệt vời”... Bạn nắm được ý tưởng này rồi chứ?

Bây giờ hãy bỏ ra ba giờ để nghiên cứu và thăm dò cho phần tranh luận với niềm tin của bạn. Hãy đi đến thư viện và kiểm tra các sự kiện. Tìm trên mạng. Nói chuyện với bạn bè và người quen. Mục tiêu của bạn là sưu tập tài liệu cho một trường hợp đáng thuyết phục đối với phía bất đồng ý kiến. Bạn càng làm nhiều bài tập này, hệ thống suy nghĩ và niềm tin của bạn sẽ càng mở rộng thêm.

Tính cầu toàn



Nếu không phạm sai lầm, bạn không thể làm được việc gì.

Nhà sư phạm Marva N. Collins



Một trong các bước đầu tiên để vượt qua tính cầu toàn là bắt đầu lược bỏ từ “toàn hảo” ra khỏi tự điển của bạn. Mỗi lần bạn nghĩ hoặc nói từ này, hãy tự sửa và thay thế bằng từ khác như “xuất sắc”, “nổi bật”, và “ấn tượng”. Nếu bạn có chồng hoặc vợ hay bạn thân sẵn lòng giúp đỡ, hãy yêu cầu họ nói cho bạn biết trong lúc trò chuyện. Bạn có thể hiểu được những dấu hiệu họ dùng nơi công cộng như nhướn chân mày hoặc để một ngón tay lên cằm. Có lẽ bạn sẽ ngạc nhiên thấy mình dùng từ “toàn hảo” quá thường xuyên.

Bước kế tiếp hãy đặt các thời hạn chắc chắn cho một kế hoạch hoặc công việc phải hoàn thành. Hãy ước lượng thời gian thực tế để hoàn thành công việc, cài chuông đồng hồ khi đã hết giờ. Tương tự như trong cuộc thi có qui định thời lượng, khi chuông đồng hồ vang lên, bạn chỉ được phép hoàn thành nốt câu đang viết hoặc cây đinh đang đóng, và bạn đã hoàn tất! Việc này không chỉ làm giảm khuynh hướng cầu toàn, mà còn giúp bạn đặt ra những mục tiêu thực tế hơn để tính toán cần chính xác bao nhiêu thời gian cho những công việc đặc biệt cần hoàn tất.

Cuối cùng, để tạo cho mình xu hướng có trách nhiệm, hãy có một thỏa thuận với người quản lý hay đồng nghiệp rằng, bạn sẽ nộp bài vở hay hoàn tất công việc vào thời hạn đã thống nhất. Nếu việc này chưa đủ để bạn có trách nhiệm, hãy hứa làm một việc gì đó bắt buộc khi lỡ hẹn.

Rất đúng với ý kiến cho rằng, công việc giãn ra để lấp đầy thời gian chúng ta phải làm nó. Nếu bạn không giới hạn thời gian, bạn sẽ duyệt lại, rồi làm đi làm lại. Ý

tưởng này là cam kết làm công việc tốt nhất trong khả năng với khung thời gian đã ấn định.

Tính bi quan hay cam chịu



Không có hoàn cảnh tuyệt vọng, chỉ có con người tuyệt vọng vì hoàn cảnh.

Nhà báo Mỹ, Clare Booth Luce.

Để làm giảm bớt đáng kể tính bi quan hoặc cam chịu, trước tiên bạn phải thừa nhận rằng, những cách cư xử này không hiệu quả và nhận ra chúng đang có tác động tiêu cực đến bạn như thế nào và nguyên nhân của tác động này đến công việc và cuộc sống riêng của bạn. Có một cách để bắt đầu là quan sát phản ứng của người cộng sự, gia đình, và bạn bè với cách cư xử bi quan hay cam chịu của bạn. Khi bạn nói, “Việc đó không ăn thua gì đâu”, hay “Cố thay đổi việc này việc kia cũng chẳng ích lợi gì đâu” và thử xem bạn nhận được phản ứng ra sao.

Cách khác để đo hiệu quả tính tiêu cực của bạn đối với những người chung quanh là hãy có một cái nhìn trung thực vào thành tích trong công việc và sự lâu bền với các mối quan hệ cá nhân. Nếu cứ vài năm bạn lại bị đuổi việc, hoặc nếu không có được tình bạn lâu dài, đó là dấu hiệu nhắc nhở bạn đang làm gì để người khác không vui hoặc khó chịu. Sự bất hạnh có thể thống trị đám đông, nhưng đám đông hiếm khi yêu sự bất hạnh. Nói cách khác, rất ít người muốn làm chung hay đi chơi với người



có thói quen tiêu cực. Mọi người sẽ xa lánh người bi quan như bệnh dịch. Thật ra, tất cả chúng ta đều có những nỗi khổ tâm riêng, và bỏ thời gian với người cứ đeo bám vào mảng tối của mọi hoàn cảnh dù thế nào cũng không phải là một cách sống hấp dẫn.

Dù bạn có muốn thừa nhận nó hay không, bi quan và cam chịu quá sức là sản phẩm tự nhiên của sự giận dữ không được hóa giải. Hãy tự hỏi, “Mình tức giận và bức bối điều gì?” hoặc “Trải nghiệm hay niềm tin nào đang nuôi dưỡng tính tiêu cực của tôi?”. Việc này có thể trở thành một qui trình hết sức mãnh liệt, vì vậy, nếu thực sự muốn biết đến nơi đến chốn, bạn hãy xem xét việc tranh thủ sự trợ giúp của người tư vấn có thể hướng dẫn bạn đi suốt lộ trình.

Một cách hết sức mạnh mẽ để đấu tranh với tính bi quan và cam chịu là biến nó thành mệnh lệnh bắt buộc bản thân đi tìm những con người tích cực và có nhiều kinh nghiệm. Hãy để cho tâm trí của bạn luôn nghĩ về những ảnh hưởng thúc đẩy, sự truyền dẫn cảm hứng, và về những câu chuyện, con người, sự kiện tích cực. Hãy xem hài kịch và chọn phim kết thúc có hậu. Yêu cầu bạn bè cho mượn những quyển sách đã làm họ sống lại niềm hy vọng và hướng về phía tươi sáng của cuộc đời. Hãy tham dự cuộc nói chuyện của một diễn giả đầy nhiệt huyết và đừng chế giễu ý tưởng của họ. Đến cuối tuần, hãy hỏi ý kiến bạn thân hoặc một người quen nhận thấy bạn có gì mới mẻ hoặc khác lạ không. Bạn đừng trông đợi sự thay đổi chóng vánh chỉ sau một đêm, nhưng có thể trông thấy từng chút khác biệt trong chiều hướng tích cực đối với mỗi bước tiến.

Tính chần chừ



Tôi mất nhiều năm trời không hoàn thành được thứ gì. Bởi vì, dĩ nhiên là khi nào hoàn tất, bạn có thể biết. Có những tác phẩm tôi viết đi viết lại mãi đến nỗi tôi nghĩ rằng đó chỉ là một cách để tôi tránh né việc kết thúc nó.

Nhà thơ Mỹ, Erica Jong



Nói chung, những công việc chúng ta hoãn lại là những thứ làm cho chúng ta không cảm thấy lý thú, hoặc đơn giản là chán ghét! Vì thế việc lảng tránh chúng không có gì là lạ. Điều quan trọng để xem xét khi bạn tìm thấy bản thân trong thói xấu này là do bạn đang quá cường điệu mặt tiêu cực và bỏ lỡ những mặt tích cực quan trọng.

Sau đây là một vài kỹ thuật rất hữu dụng giúp bạn vượt qua tính chần chừ:

- Hãy ghi lại vài câu mô tả một trong những kế hoạch, công việc hoặc các bước hành động bạn đã hoãn lại.
- Hãy liệt kê theo thứ tự tất cả các nguyên nhân khiến bạn không muốn tiến hành bước này.
- Liệt kê hàng loạt những lợi ích sinh ra từ việc tiến hành bước này ngang bằng những nguyên nhân khiến bạn không muốn làm.



- Hãy nhìn vào toàn cảnh. Tiếp tục suy nghĩ và kê ra những lợi ích cho tới khi bạn có thể nhìn dự án này với một viễn cảnh cân xứng.
- Hãy bắt đầu công việc để lấy đà.
- Trong ba ngày kế tiếp, hãy hoàn tất công việc hoặc ủy nhiệm nó cho người khác.

Cảm giác bị ức chế



Hãy quyết định một việc có thể và sẽ phải làm, khi đó chúng ta sẽ tìm ra cách làm.



Tổng thống Mỹ Abraham Lincoln

downloadsachmienphi.com

Một trong những cách hiệu quả nhất để gia tăng cảm giác bị ức chế là tự đẩy mình vào những cảm giác đó! Vì vậy, nếu đó là điều bạn đang làm, hãy dừng lại ngay. Có thể nó chẳng ích lợi gì và sẽ chỉ tiêu tốn phần sức lực đáng giá mà lẽ ra bạn dùng để tiến lên phía trước.

Để giảm bớt cảm giác bị ức chế, trước tiên hãy nhận định mục tiêu tổng thể cho một dự án. Dự án hay công việc này sẽ như thế nào khi hoàn thành? Trừ khi bạn biết điều này và có ý thức về bức tranh toàn cảnh, bạn không thể nào nhận ra những bước cần thiết và sắp xếp chúng theo một trật tự hợp lý. Khi đã biết được mình đang đi về đâu, hãy lập danh sách các việc cần tiến hành để hoàn tất kế hoạch. Đọc bảng liệt kê và quyết định việc nào cần làm trước, những việc nào cần được tiến hành đồng thời, và những việc nào cần làm sau cùng.

Lập danh sách các việc cần làm theo biểu đồ tuyến tính, đánh số theo thứ tự thời gian. Nếu có những việc có thể hoặc nên làm trong cùng khung thời gian, hãy đánh số giống nhau. Ví dụ bạn sẽ có ba con số 4 hoặc hai con số 7. Kế hoạch này sẽ cho phép bạn thấy toàn bộ tiến trình từ đầu đến cuối, bao gồm tất cả các bước.

Bây giờ, bạn hãy ôn lại bảng liệt kê, hãy viết hoặc là từ “làm” hoặc là từ “ủy nhiệm”, viết luôn tên người được giao phó. Người đại diện này có thể là một người chuyên nghiệp, một công ty, hoặc một người tình nguyện, tùy thuộc vào mức độ yêu cầu về kinh nghiệm và chuyên môn. Ý tưởng này nhằm tập trung thời gian của bạn chỉ trên những công việc không ai làm được ngoài bạn.

Mỗi lần một chương ngại



Điều đã trở thành triết lý sống của tôi chính là khó khăn sẽ tan biến khi tôi dũng cảm đương đầu với chúng.

Nhà văn Mỹ, Isaac Asimov

Hãy nghĩ về việc vượt qua trở ngại như một cách làm vệ sinh nhà cửa. Bạn chỉ có thể ở trong một phòng mỗi lúc dọn dẹp nhưng đầu óc lại nghĩ đến việc làm sạch nhiều phòng trong cùng một thời gian. Điều này chắc chắn sẽ kết thúc trong bữa bộn. Chọn lấy trở ngại nào ngăn cản tính sáng tạo của bạn nhiều nhất và chỉ tập

trung vào trở ngại này, cho tới khi bạn bắt đầu có một số cải tiến vững chắc. Chỉ đến thời điểm đó, bạn mới bắt đầu dọn dẹp “căn phòng” khác. Nếu thấy rằng mình đang thật sự sa lầy vào một trở ngại, hãy chủ động tìm sự giúp đỡ. Dùng sổ tay để theo dõi tiến trình này một cách sát sao nhất.



Chương 18

TÔN THÊM SẮC MÀU CỦA TÍNH SÁNG TẠO



Việc lớn trong thế giới này không có nhiều ở nơi chúng ta đang đứng như nó có ở hướng chúng ta đang đi tới.

Nhà văn Mỹ, Oliver Wendell Holmes

downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Tiếp thêm sức mạnh sáng tạo có lẽ là điều quan trọng nhất bạn từng làm. Những người có niềm khao khát mạnh mẽ đã thực sự làm được. Họ biết dùng cả điểm mạnh lẫn mặt yếu để biến chúng thành hành động.

Tôn thêm sắc màu cho tính sáng tạo dễ dàng hơn là việc khởi sự nghĩ về nó. Vì tất cả mọi người đều có niềm mong muốn tự nhiên được cải thiện cuộc sống, nối liền mong muốn đó với những hình thức động lực khác làm cho việc tiến tới sáng tạo trở nên vui hơn và bổ ích hơn.

Trong khi học hỏi cách nâng cao ý thức sáng tạo, nên khởi đầu các kế hoạch bạn thực sự quan tâm. Việc gì đang được tiến hành trong gia đình bạn, nơi làm việc, trong khu vực bạn ở hay cộng đồng dân cư cần được cải thiện?

Bằng cách thực hiện một kế hoạch hay đặt ra một mục tiêu gần gũi, bạn sẽ tự động có thêm nhiều động lực và ước muốn làm nên sự khác biệt. Bạn cũng sẽ dễ dàng tìm tới các nguồn cung ứng và nhân sự hơn, họ có thể tham gia vào chương trình bạn đang thực hiện. Đừng cố thay đổi tất cả thật chóng vánh. Hãy bắt đầu thứ gì nhỏ thôi nhưng đầy ý nghĩa. Lần sau bạn sẽ bắt gặp mình đang nói, “Bất cứ ai cũng nên làm một điều gì chứ”. Hãy chủ động trở thành con người ấy.

~ Sáng tạo trong hành động

Hành động 1



Lúc hai cô con gái của Melba học tiểu học, chúng phải đi bộ trên 2 cây số đến trạm xe buýt, nơi này gần sát xa lộ và lúc nào cũng nườm nượp xe cộ. Ý nghĩ con cái và bạn bè chúng đứng chờ xe buýt ở nơi giao thông đông đúc như vậy thường làm Melba lo lắng. Vì có đến hơn chục đứa trẻ chờ xe ở trạm này, người ta chỉ cho mỗi lượt hai đứa vào trong trạm. Vào những ngày mưa lạnh, lũ trẻ đứng túm tụm hoặc chạy tới, chạy lui dọc theo xa lộ để giữ ấm trong khi chờ xe buýt. Melba quyết định lên tiếng. Trước tiên cô viết một bức thư gửi nhà trường trình bày sự quan tâm của mình. Các tuần lễ lặng lẽ trôi qua và dù Melba đã gọi điện thoại tới trường đôi ba lần, cô chẳng nhận được câu trả lời nào ngoại trừ, “Chúng tôi sẽ xem xét”.

Không hài lòng với lời hứa đáng ngờ của họ, cô đến cuộc họp phụ huynh và nói lên sự quan tâm của mình để lời khẳng định của cô sẽ là một thông báo công khai. Cô nhẹ nhàng nói rằng trong quận đã có hơn một trăm

trạm xe buýt cho học sinh và họ luôn đảm bảo những nơi này phải an toàn. Cô chỉ ra, nếu xe buýt chỉ cần chạy xa hơn khoảng 1 km, lũ trẻ có thể được đón ở một sân chơi gần bên, chỗ này ở xa đườn cái và có một nhà chờ để trú mưa, tránh nắng.

Hai tháng nữa lại trôi qua và tuyệt nhiên không có động tĩnh gì. Không nản lòng, Melba làm một thư thỉnh nguyện và xin chữ ký của cha mẹ những đứa trẻ phải chờ xe ở trạm. Mọi người đều đồng ý. Cô gửi thư này đến trường và kêu gọi tất cả phụ huynh tham dự kỳ họp tới và mang theo cả con họ. Đây là một động thái làm cho cả nhà trường lẫn giới truyền thông chú ý. Sau cuộc họp hai tuần, trạm xe buýt đã được chính thức dời đến sân chơi.

Điều chủ yếu để trở thành người khởi xướng thành công là dũng khí dám nhận trách nhiệm cho một sự thay đổi cần thiết hoặc một kế hoạch bạn cảm thấy quan trọng. Nếu mọi người đều chờ đợi ai khác nhận lãnh trách nhiệm thì không bao giờ thế giới này có sự thay đổi. Bất kể chúng ta giàu, nghèo hay già, trẻ, tất cả đều có quyền tạo nên sự khác biệt đầy ý nghĩa.

Hành động 2

Một trong những câu chuyện gây xúc động sau sự kiện 11/09 là một cậu bé phát động chiến dịch gửi tặng găng tay cho những người đào bới đống đổ nát. Cậu bé đề nghị mọi người hãy mua một đôi găng tay, ký tên lên và gửi chúng đến khu trung tâm để tặng những công nhân và các tình nguyện viên nơi đây. Cậu nhận được sự hưởng ứng nồng nhiệt, những bàn tay và tấm lòng của những

người có mặt trong nỗ lực giải cứu và thu dọn nhờ tính sáng tạo của cậu mà được sưởi ấm. Nếu một học sinh tiểu học có thể đưa ra một sáng kiến tạo nên sự khác biệt như vậy, thử nghĩ xem bạn có thể làm gì! Hãy nhớ rằng cậu bé bắt đầu không có gì ngoài một ý tưởng (Nhận thức, Hiếu kỳ, Tập trung) và một mong muốn sâu sắc giúp đỡ người khác (Sáng tạo).

Hành động 3

Thực tế là có một sức mạnh trong những con số. Việc mang ý tưởng tới một tổ chức để được chia sẻ sự quan tâm và lòng nhiệt thành là một cách tuyệt vời để có thêm sức mạnh và năng lượng cho kế hoạch của bạn. Suốt gần 70 năm, các câu lạc bộ cá nhân Lions Club ở các quốc gia khác nhau đã thu gom kính mắt đã qua sử dụng để gửi cho dân nghèo ở các nước đang phát triển. Lions Club nhận lãnh sứ mệnh lấy việc bảo vệ thị lực làm mục tiêu chính cho hoạt động của mình, sau khi các thành viên câu lạc bộ nghe bài nói chuyện đầy xúc động của Helen Keller ở Cedar Point, Ohio, năm 1925. Trong bài diễn thuyết đó, Hellen đã thách thức Lions Club trở thành “Hiệp sĩ cho người thiếu ánh sáng”, sự thách thức đã trở thành lời kêu gọi tập hợp các dự án của Lions trên khắp thế giới. Khi một người tham gia vào một tổ chức nhân danh tình đồng loại, thì không thể nói trước khả năng gì sẽ xảy ra.

Hành động 4

Năm 1992, khi McDonnell Douglas (sau này sáp nhập với Boeing) đang rà soát hàng loạt các vụ sa thải đáng

ngờ, một nhân viên trẻ là James Carter Williams đã tìm ra ý tưởng cho chương trình “Khởi xướng đổi mới của vị Chủ tịch”. Đây là trích dẫn lời anh: “Những con người khỏe mạnh đang chờ đợi ngoài kia. Dường như thay vì dạy họ cách viết tóm lược lý lịch, chúng ta nên nghĩ ra phương pháp đánh giá kỹ năng của họ”. Bắt đầu với ý tưởng đó, Williams thành lập một nhóm trong nội bộ công ty để đấu tranh cho những ý tưởng kinh doanh sinh lợi quan trọng.

Ý tưởng thực sự cất cánh khi Williams được yêu cầu giúp giải quyết hai vấn đề đáng quan tâm. Thứ nhất là tạo ra giá trị phụ cho các cổ đông. Thứ hai là cung cấp một lối thoát về sáng kiến chủ động cho nhân viên công ty. Đơn vị “Sáng kiến đổi mới của vị Chủ tịch” hiện nay gồm hai mươi thành viên phụ trách kinh doanh. Cách đây vài năm, họ đã duyệt lại hơn 700 hồ sơ kinh doanh. Nhiệm vụ của Williams là cùng với các nhân viên khác thanh lọc các kế hoạch và nhận tài trợ từ các nguồn bên ngoài Boeing.

Một trong những doanh nghiệp mà chương trình "Khởi xướng đổi mới của vị Chủ tịch" đã thành lập là AVCHEM, công ty này bắt đầu nhận nhiệm vụ quản lý những vật liệu trọng yếu cho quy trình sản xuất của Boeing. Hiện nay, AVCHEM vẫn đang hoạt động trên việc theo dõi các chất như dầu thắng, dầu, sơn, và các chất hòa tan cho một số các công ty khác.

~ Khởi động tính sáng tạo

Đôi khi để mọi việc có thể tiến hành, chỉ cần một bước khởi động nhỏ. Những phương pháp và chiến lược

sau đây có thể trở thành thói quen khi bạn thực hành và có sự kiên nhẫn.

- Hãy để mình quyết định cho mình.
- Hãy chọn lựa và hành động.
- Đừng chờ cảm hứng – hãy tạo hứng thú!
- Nâng cao trách nhiệm giải trình.
- Hãy sống như bạn nói.

Hãy để mình quyết định cho mình



Ít có người nào nhìn bằng mắt và cảm nhận bằng tim mình.

Nhà vật lý Albert Einstein

downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Nếu bạn biết mình có một ý tưởng hay hoặc một kế hoạch khả thi, hãy hướng về kế hoạch đó. Chờ đợi những người khác cùng tham gia vào sáng kiến có thể làm chậm bánh xe đổi mới và kéo dài thêm tiến trình. Khi bạn xây dựng động lực, những người khác sẽ tự nhiên muốn đi cùng.

Một trong những kẻ thù của sáng tạo là ước mong có được sự đồng tâm nhất trí cho tất cả những quyết định của bạn. Hiển nhiên, có những lúc sự đồng lòng là rất cần thiết, nhưng khi bạn có đủ kiến thức và sức mạnh để quyết định cho công việc của chính mình, cứ mạnh dạn lên. Trong khi điều này nghe có vẻ hiển nhiên với những người đã từng quen với việc tự quyết định, nó lại

gây sốc cho nhiều người có thói quen xin ý kiến người khác, trước khi có những quyết định quan trọng hoặc không mấy quan trọng.

Một khía cạnh quan trọng để cho bạn quyền tự quyết việc của mình là học cách tin tưởng vào bản thân. Đặc biệt, khi phải đi đến những quyết định riêng tư. Khả năng có một người nào khác biết điều gì tốt nhất cho bạn là rất ít.

Hãy chọn lựa và hành động



*Từ chối lựa chọn là một hình thức lựa chọn;
không tin là một hình thức của tin.*

Frank Barron, tác giả cuốn "Creators on Creating:
Awakening and Cultivating the Imaginative Mind"
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Bạn càng mất nhiều thời gian cho việc quyết định hay chọn lựa, bạn càng mắc kẹt lâu hơn trong tình trạng bế tắc. Hãy nghĩ rằng, bạn không cần phải tìm cho ra quyết định khả thi nhất, chỉ cần một thứ làm được. Càng nhanh chóng quyết định, bạn càng dễ dàng đi đến hành động.

Mấy năm về trước, tôi rất thích đi nghe Gracie Hopper, nữ thiếu tướng đầu tiên của binh chủng hải quân Mỹ diễn thuyết. Trong buổi diễn thuyết, bà nói, "Cầu xin sự cho phép thường dễ dàng hơn và nhanh hơn việc tự cho phép". Bà không có ý cho rằng, tính liều lĩnh phá lệ và cứ làm việc của mình, chẳng màng đến hậu quả. Trái lại, bà nhấn mạnh, nếu bạn biết điều gì là cần thiết và biết

mình có thể chăm lo cho sự cần thiết đó, thì cứ việc. Nếu thành công, người khác sẽ cảm ơn bạn. Nếu chẳng may thất bại, hãy cầu xin sự tha thứ và hãy thử làm một việc gì mới lần tới.

Thiếu tướng Hopper cầm binh sĩ thuộc quyền nói rằng, “Bởi vì đó là cách chúng ta đã làm”, hoặc “Chúng ta đã thử nó một lần và không được”. Bà trao cho họ niềm tin vào năng lực, sự phán đoán, và trên hết là bản lĩnh của chính họ.

Đừng chờ cảm hứng – hãy tạo hứng thú!



Những ai đã biết đọc sách tất nhiên có khả năng phong đại bản thân, để sáng tạo những cách thức hiện hữu trên đời này, khiến cuộc sống trở nên sung túc, ý nghĩa và thú vị.

Nhà văn Anh Aldous Huxley

Sau đây là một số đề nghị nhằm nâng cao tính sáng tạo của bạn:

- Cam kết đầu tư ít nhất 3 giờ mỗi tuần vào việc làm tăng thêm hứng thú.
- Lợi dụng mọi nguồn sẵn có để thúc đẩy bản thân bắt đầu một dự án hoặc một kế hoạch bạn muốn theo đuổi. Hãy đọc các chủ đề đa dạng, trong khi luôn giữ vững các mục tiêu trong đầu. Đừng giới hạn

việc đọc trong lĩnh vực bạn nghiên cứu hoặc vùng bạn đang thăm dò. Một số các ý tưởng hay là kết quả của việc xem xét các loại hình tư duy khác để tìm ra giải pháp cho chính bạn.

- Lập một danh sách các đề tài làm bạn chú ý. Chuyển danh sách này cho bạn bè, yêu cầu họ bổ sung, như vậy bạn có thể thu lợi hoàn toàn từ nguồn cảm hứng của nhiều người.
- Hãy đọc tự truyện của những người bạn ngưỡng mộ, tìm hiểu điều họ làm và cách họ hoàn thành công việc. Những thói quen nào của họ mà bạn có thể bắt chước? Những vấn đề nào họ phải đương đầu giống với những thử thách của chính bạn? Họ đã vượt qua những trở ngại ra sao? Họ làm gì để tạo hứng thú cho bản thân?
- Hãy tham dự các cuộc nói chuyện, hội nghị chuyên đề và hội thảo để bạn có thể tiếp thu ít nhất một ý tưởng hay để ứng dụng vào cuộc sống riêng hoặc công việc của bạn. Một ý tưởng lớn thường dẫn đường cho nhiều ý tưởng khác.

Nâng cao trách nhiệm giải trình



Làm giỏi tốt hơn nói hay.

Benjamin Franklin

Nếu biết mình nhận lãnh một nhiệm vụ, bạn không ngồi yên chờ người khác hoàn tất việc cần làm. Chỉ khi

có người nhận trách nhiệm giải trình, khi đó tiến trình mới trôi chảy.

Hãy thực tập việc làm tăng tính sáng tạo bằng cách bước lên vị trí khởi sự và nhận trách nhiệm lãnh đạo. Hãy bắt đầu bằng các dự án bạn đã nghiên cứu và có kinh nghiệm, nhưng đừng dừng lại ở đó. Khi đã gồng các cơ bắp sáng tạo, hãy duỗi ra bằng cách thực hiện các kế hoạch đòi hỏi sự rèn luyện và học hỏi thêm để tăng tốc. Bằng hành động này, sự tăng trưởng trở nên một phần tự nhiên trong cuộc sống thường ngày của bạn. Nếu chưa bao giờ liều lĩnh, chúng ta sẽ mãi dậm chân tại chỗ.

Chia sẻ mục tiêu của bạn với những người khác là một cách giúp tăng trách nhiệm giải trình của bản thân. Thí dụ, nếu bạn có mục tiêu để luyện tập hàng ngày, hãy sinh hoạt chung với một người bạn hoặc một nhóm để có thể chịu trách nhiệm với nhau. Nếu bạn thấy mình đang để cho các tác động từ bên ngoài cản bước bạn đến nhà tập sau giờ làm việc, hãy tình nguyện lái xe chở những người trong nhóm tập đến nơi. Nhiều người có thói quen thay đổi kế hoạch của họ chỉ vì một loạt các nguyên nhân vật vãnh, nhưng sẽ không bỏ cuộc nếu những người khác đang trông chờ họ.

Hãy sống như bạn nói



Hãy luôn làm điều mà bạn nói bạn sẽ làm. Đó là chất keo kết nối các mối liên hệ thành công.

*Jeffrey A. Timmons;
tác giả cuốn "The Entrepreneurial Mind"*

Những người hoàn tất công việc họ khởi xướng là giữ lời với bản thân và với người khác. Hãy cam kết chắc chắn với bản thân rằng, bạn sẽ giữ lời hứa, bất luận ra sao. Ngoại lệ duy nhất có thể chấp nhận là bạn bị ốm liệt giường. Nếu chúng ta không sống với một tiêu chuẩn nghiêm ngặt như vậy, cuộc sống của chúng ta có thể trở thành một chuỗi đầy những biện hộ và giải thích. Dù chúng ta có nhận ra điều đó vào lúc ấy hay không, mỗi khi thất hứa, niềm tin vào bản thân tụt xuống một vạch. Để chủ động, chúng ta phải tin vào bản thân và sẵn sàng tuân thủ đến cùng những ý định của chúng ta.

Bạn có thể có nhận thức, hiệu kỳ, và tập trung về thế giới chung quanh, nhưng nếu không có chất xúc tác sáng tạo, sự đổi mới tất nhiên không thể xảy đến.

downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online





TỎA SÁNG VÀ THÀNH CÔNG

downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online



Chương 19

TỎA SÁNG TRONG CUỘC SỐNG HÀNG NGÀY



Có thể kháng cự mọi cuộc xâm lăng, nhưng nếu bạn không có một ý tưởng thì thất bại ở ngay trước mắt.



Đại văn hào Victor Hugo

downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Người lớn phải mất khoảng từ 21 cho đến 28 ngày để bỏ một thói quen hoặc tập một thói quen mới. Điều đó có nghĩa là bạn đã vận dụng tốt nhận thức, hiểu kỳ, tập trung và sáng tạo vào cuộc sống thường ngày. Giờ đây bạn đã kiểm soát được sức mạnh của từng chất xúc tác, bước kế tiếp là kết hợp cả bốn. Động lực tổng hợp của bốn khả năng này lăn bánh cỗ xe tài năng của bạn và giữ nó luôn vận hành.

Một trong những cách tốt nhất để củng cố một thói quen là giữ hoạt động đó liên tục ít nhất 100 ngày. Vào thời điểm này, nó trở thành bản tính thứ hai. Để động viên bản thân được liên tục, hãy bỏ vài phút đánh giá qui trình bạn đã thực hiện.

Sau khi hoàn thành chương trình trong sách này, nhiều



độc giả đã đạt điểm cao hơn trong ba hoặc bốn chất xúc tác, trong khi những người khác cải tiến đáng kể chỉ trong một hoặc hai lĩnh vực. Khi bạn đã làm so sánh giữa hai kết quả cũ và mới, bạn sẽ biết mình đã tiến bộ phần nào.

~ Nhận thức, hiếu kỳ, tập trung và sáng tạo trong hành động



Khám phá vĩ đại nhất của thế hệ chúng tôi là loài người có thể thay đổi cuộc sống của mình bằng cách thay đổi cách nghĩ, cách nhìn.



Nhà triết học Mỹ, William James

downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

John Huston sử dụng nhận thức của ông đồng bộ với bề dày kinh nghiệm sau ba mươi năm hoạt động trong lĩnh vực ngân hàng, nhờ đó nhận định được tác động tích cực về kinh tế mà các doanh nghiệp có được trong việc tạo ra công việc cho cộng đồng. Cũng đồng thời áp dụng tính hiếu kỳ, tập trung và phần lớn tính sáng tạo, John đã đóng vai trò rất trọng yếu trong việc khuyến khích cộng đồng các nhà đầu tư mạo hiểm ở Ohio hỗ trợ cho các dự án táo bạo. Ông đã tạo ra các sự kiện cho những nhà đầu tư mạo hiểm, trong đó, các doanh nhân có thể giới thiệu những cải cách của họ. Nhận thấy tầm ảnh hưởng của John trong cộng đồng, thị trưởng Bob Taff bổ nhiệm John vào cơ quan Ohio Venture Capital Authority (OVCA). Việc John đạt được thành công là một ví dụ hoàn

hảo về tài năng cá nhân. Ông đã dùng kinh nghiệm bản thân cùng sự vận dụng tài hoa riêng, để tạo ra một nghề nghiệp mới rất hữu ích cho cộng đồng.

Với việc vận dụng tài năng riêng, bạn có thể sử dụng chúng để tạo nên sự khác biệt. Nhận thức và hiểu kỳ sẽ làm cuộc sống bạn rộng mở, tính tập trung sẽ chỉ dẫn bạn đến với chùm tia sáng rạng rỡ khổng lồ và sự sáng tạo sẽ đẩy bạn tới phía trước để bắt tay vào một việc gì đó bằng tất cả sự say mê.

~ Bầu trời không hữu hạn!



Ngay cả những công trình xuất sắc, lúc đầu người ta cũng nghĩ là không thể.

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Nhà văn Scotland, Thomas Carlyle

Nếu bạn đã đọc xong quyển sách này, xin hoan hô bạn! Nên hiểu rằng, sự phát huy tài năng riêng là một tiến trình liên tục giống như một chuyến đi dài. Bằng cách đọc sách và thử các bài tập là bạn đã tham gia vào chuyến đi. Tôi hy vọng bạn thường xuyên đọc lại cuốn sách này và sổ tay của bạn khi tiếp tục đi trên con đường thẳng tiến cá nhân.

Sự phát triển tiêu tốn khá nhiều thời gian và nỗ lực. Thử thách lớn của bạn chính là việc áp dụng những bài học trong cuốn sách này vào thực tế. Liệu bạn sẽ áp dụng điều đã học như thế nào? Tất cả những chiến lược nằm

trong sách này chỉ có tác dụng khi bạn sử dụng chúng.

Bạn càng đổi mới thì những cơ hội lựa chọn trong cuộc đời sẽ tăng lên và bạn càng có được nhiều tự do hơn. Có sức mạnh, niềm khích lệ và sự thành công trong việc tiếp tục cải tiến và mở rộng khả năng để tiếp nhận sự đổi mới! Hãy sử dụng nhận thức của bạn trong mọi hoàn cảnh, hãy chú ý tới mọi thứ. Hãy hiếu kỳ, đặt câu hỏi dựa trên cả sự ngạc nhiên lẫn nghi ngờ, tập trung vào hai hoặc ba việc bạn sẽ thử làm tuần này, và hãy sử dụng tính sáng tạo để ứng dụng kiến thức mới bắt đầu từ hôm nay.

Một trong những cách tốt nhất để bạn từ bỏ những thói quen cũ và học những điều mới là thông qua sự lặp lại. Điều này là rất quan trọng vì nhờ nó mà bạn có thể tiếp tục sử dụng và phát huy năng khiếu bẩm sinh cũng như thực hành thói quen mới hàng ngày. Khi trí tuệ của bạn hướng về cách suy nghĩ và cách sống mới này, sự đổi mới sẽ là một phần của bạn. Mọi người sẽ ngạc nhiên vì khả năng ứng phó của bạn với những thử thách, để nghĩ ra những sáng kiến và phương pháp giải quyết những khó khăn.

Tốt hơn hết, bạn nên bắt đầu để biết rằng, bạn có khả năng để đối đầu với tất cả những trở ngại trên đường đi. Khi lòng tự tin được nâng cao, bạn sẽ sẵn lòng đảm nhận trách nhiệm hơn nữa và dám vươn ra những cảnh xa nhất để hái hoa trái mà mình muốn. Không phải bằng một cách bất cẩn mà bằng một cách chắc chắn, đã được thực tập và lên kế hoạch cẩn thận. Bằng kinh nghiệm cá nhân, bạn sẽ phát hiện ra mình có thể thành công với những tiêu chuẩn riêng. Bạn sẽ khám phá ra mình có thể tạo cho bản thân một cuộc sống hữu ích và thành công thông qua việc nâng cao tính "nhận thức, hiếu kỳ, tập trung và sáng tạo".

MỤC LỤC

Lời giới thiệu	5
Lời nói đầu.....	7
Phần I: BẠN ĐANG CÓ CÔNG CỤ TRONG TAY	10
<i>Chương 1:</i> Hãy sống với chân dung thành công của bạn.....	11
<i>Chương 2:</i> Sức mạnh tổng hợp của bốn năng lực	18
Phần II: NHẬN THỨC	23
<i>Chương 3:</i> Sức mạnh của khả năng nhận thức	24
<i>Chương 4:</i> Bẩm sinh bạn đã có khả năng nhận thức bằng mắt.....	38
<i>Chương 5:</i> Vượt qua những trở ngại nhận thức.....	49
<i>Chương 6:</i> Mở rộng nhận thức	66
Phần III: TÍNH HIẾU KỲ	79
<i>Chương 7:</i> Sức mạnh của tính hiếu kỳ	80
<i>Chương 8:</i> Tại sao? Hãy suy nghĩ như một đứa trẻ	95
<i>Chương 9:</i> Vượt qua những rào cản hiếu kỳ.....	107
<i>Chương 10:</i> Nâng cao tính hiếu kỳ	122

Phần IV: TẬP TRUNG133

Chương 11: Sức mạnh của sự tập trung.....134

Chương 12: Sự chú ý, nhịp điệu và mục đích144

Chương 13: Vượt qua những trở ngại của tính tập trung.....154

Chương 14: Mở rộng sự tập trung168

Phần V: SÁNG TẠO177

Chương 15: Sức mạnh của tính sáng tạo178

Chương 16: Chuẩn bị sẵn sàng, bắt đầu lên đường.....191

Chương 17: Vượt qua những rào cản203

Chương 18: Tôn thêm sắc màu của tính sáng tạo.....222

Phần VI: TỎA SÁNG VÀ THÀNH CÔNG233

Chương 19: Tỏa sáng trong cuộc sống hàng ngày.....234

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

