Zig Ziglar

VƯƠN ĐẾN SỰ HOÀN THIỆN

BETTER THAN GOOD

• Hãy mua sách in hợp pháp để ủng hộ các Đơn vị xuất bản và các Tác giả.

First News ThuVienOnline

https://thuviensach.vn

Bài 4

Dẫu trải qua bao đổi thay trên đường đời, Zig Ziglar vẫn luôn kiên định với điều mà ông gọi là sứ mệnh của mình: giúp đỡ người khác thực hiện ước mơ và theo đuổi mục đích sống tốt đẹp. Và ***Better Than Good*** được viết ra từ kinh nghiệm của hơn 50 năm bán hàng, làm diễn giả, tác giả và doanh nhân đẳng cấp thế giới của ông, sẽ giúp bạn biết cách chế ngự nỗi sợ hãi, quẳng đi nỗi lo âu và tâm lý thất bại để vươn đến một cuộc sống viên mãn, cả về vật chất và tinh thần, sức khỏe và tâm hồn…

*"Tôi tin rằng **Better Than Good** sẽ thúc đẩy bạn kết nối được những mảnh ghép của niềm đam mê trong cuộc sống của mình với nhau, từng chút từng chút một, để thành quả mà bạn đạt được sẽ là một bức tranh hoàn chỉnh với đầy đủ những mục tiêu mà bạn khát khao vươn đến."*

- Zig Ziglar

https://thuviensach.vn

LỜI GIỚI THIỆU

Vốn không phải là một người hay né tránh những lời giới thiệu, cho phép tôi được bộc bạch đôi chút về bản thân và về đứa con tinh thần của mình.

Tôi sinh năm 1926 tại bang Alabama, Hoa Kỳ. Hilary Hinton Ziglar là cái tên mà bố mẹ tôi đã tặng cho tôi; nhưng khi bước vào tuổi hoa niên, bạn bè tôi – và hy vọng cả bạn nữa – đều gọi tôi là Zig. Liên tục trong suốt nhiều thập niên qua, tôi đã lưu lại dấu chân phiêu lãng của mình khắp nơi với mong muốn mang đến cho mọi người bí quyết vươn tới một cuộc sống viên mãn bằng cách thực hiện điều tốt đẹp nhất trong khả năng của họ. Bất kể trong khía cạnh công việc, cuộc sống riêng tư hay quan hệ cộng đồng, tôi từng nói với hàng triệu người rằng: *Bạn có thể có □ược tất cả mọi thứ nếu bạn biết giúp người khác đạt □ược điều họ muốn.*

Sau bảy mươi chín năm sống trên cuộc đời này và viết hơn hai mươi quyển sách chuyên về xây dựng động lực và truyền cảm hứng cũng như tham gia vô số các cuộc tọa đàm, hội thảo bàn về cách thức để có một cuộc sống hạnh phúc và thành công, giờ đây tôi cảm thấy mình có nhiều điều muốn bộc bạch cùng các bạn hơn bao giờ hết. Đó chính là lý do tôi đặt bút viết ***Better Than Good***. Hy vọng những điều mà tôi chia sẻ sau đây sẽ trở thành một động lực có ý nghĩa đối với bạn, cũng như nó từng thúc đẩy tôi trong suốt mấy mươi năm qua.

Tôi không thể nhớ chính xác lần đầu tiên tôi nói câu "*Tốt, tốt lắm*!"[1] là khi nào, nhưng chắc chắn điều này đã xảy ra từ lâu lắm rồi. Sinh ra và lớn lên ở miền Nam và sống ở Texas, tôi không nhớ có biết bao lần mình có những cuộc đối thoại đại loại như:

"Chào Zig! Dạo này anh thế nào?"

---

[1] Nguyên văn: Good, good!

https://thuviensach.vn

"Tốt, tốt lắm! Còn anh thì sao?"

Bạn có thấy những mẩu đối thoại này quen thuộc không? Chắc là bạn đã từng nhiều lần nói thế bởi đó là cách bạn bè xã giao thường ngày với nhau, bất kỳ nơi đâu.

Nhưng ở một khía cạnh nào đó, tôi nhận thấy rằng "tốt" chưa phản ánh đúng bản chất của những điều tôi hay ai đó trong chúng ta đang có hay sẽ có. Nếu muốn có một cuộc sống trọn vẹn thì chúng ta phải sống "thật viên mãn" nữa. Vậy nên bây giờ có ai hỏi tôi rằng: "*Chào Zig! Dạo này anh thế nào?*", tôi sẽ đáp lại thế này: "*Không thể tốt hơn!*"[2]

Có lẽ nhiều người sẽ rất ngạc nhiên khi thoạt nghe câu trả lời này. Song, có người đã thật sự ghi nhớ nó. Có người còn lịch sự cảm ơn tôi vì đã mang lại cho họ sự nâng đỡ cần thiết về mặt tinh thần; thậm chí có người còn dùng nó như câu cửa miệng trong lúc đối đáp xã giao của mình. Đúng là chúng ta không nên đánh giá thấp sức mạnh của lời nói. Câu trả lời "*không thể tốt hơn!*" như một lời khẳng định tích cực cho biết bạn là ai và bạn đang ở đâu trong thời điểm hiện tại. Tuy nhiên nếu chỉ nói suông rằng bạn đang ở trạng thái "*không thể tốt hơn*!" thì điều đó cũng chẳng có ý nghĩa gì, bởi lẽ cuộc sống của bạn chỉ thực sự thay đổi khi bạn hiểu được điều gì tạo nên một cuộc sống "viên mãn" và vận dụng nó vào cuộc sống của mình.

Có ba điều chính yếu tạo nên một cuộc sống viên mãn, đó là *niềm đam mê cháy bỏng, nỗ lực hết mình* và *mục đích cuối cùng*. Tôi cho rằng không ai có thể duy trì được động lực của mình trong một thời gian dài mà không hiểu rõ ba khái niệm trên. Tôi cũng cho rằng không ai thụ hưởng một cuộc sống viên mãn mà không cần đến một động lực nào.

Điều cốt lõi của quyển sách này chính là: cuộc sống viên mãn chỉ đến với bạn khi bạn nuôi dưỡng niềm đam mê đích thực, cố gắng làm việc hết mình và hoàn thành

---

[2] Nguyên văn: Better Than Good!

https://thuviensach.vn

mục đích sống. Tôi không ngại ngần thổ lộ với các bạn rằng mục đích của tôi chính là khơi dậy niềm khát khao về một cuộc sống như thế trong con người bạn.

Điều quan trọng là chúng ta phải tìm cách kết nối ba yếu tố đam mê cháy bỏng, nỗ lực hết mình và mục đích tối thượng lại với nhau. Dù là trong các hoạt động thể thao, kinh doanh, nghiên cứu khoa học, y học, giáo dục, phục vụ cộng đồng, tôi không tin có người nào làm việc hết sức mình mà lại không mảy may có một chút đam mê. Trên bước đường vươn đến cuộc sống viên mãn, rất có thể bạn sẽ gặp thất bại, sẽ nản lòng thoái chí, bị lợi dụng, bị bạn bè chơi khăm, bị vắt kiệt cả tiền tài lẫn sức lực… Dường như lúc nào cũng có những nguyên nhân rất thuyết phục khiến chúng ta phải chùn bước và muốn buông bỏ. Những lúc như vậy, nếu không có niềm đam mê thực sự, có thể bạn sẽ bỏ cuộc nửa chừng. Đó chính là lý do tại sao niềm đam mê lại là điều tiên quyết cần có trong ba yếu tố kể trên.

Tiếp đến là sự nỗ lực hết mình. Điều này phụ thuộc rất nhiều vào niềm đam mê, tính kiên nhẫn, lòng quyết tâm và thái độ sẵn sàng làm việc cho đến khi bạn có thể vận hành mọi cỗ máy một cách trơn tru, như ý. Nỗ lực hết mình thực sự chịu ảnh hưởng từ những yếu tố như thể chất, tinh thần, công việc và gia đình của bạn.

Yếu tố thứ ba – mục đích – chính là chìa khóa mở ra một cuộc sống viên mãn. Tôi phải thừa nhận rằng đây là một vấn đề không hề đơn giản chút nào. Do những rào cản từ phía gia đình và khả năng tài chính hạn hẹp, có thể sẽ rất khó khăn nếu bạn muốn chuyển hướng và bắt tay vào thực hiện những điều mình hằng ấp ủ, mong muốn. Vâng, đúng là khó khăn thật đấy… nhưng đó không phải là việc bất khả thi. Tôi tin chắc rằng, nếu bạn thực sự đam mê một điều gì đó - và nếu bạn xem đó là sứ mệnh mà bạn phải hoàn thành – thì bạn sẽ làm được.

Chúng ta sẽ bàn luận sâu về mục đích - từ định nghĩa cho đến cách thức xác định mục đích. Và, mục đích có thể thay đổi cuộc đời chúng ta như thế nào?

https://thuviensach.vn

Thế nên khi đọc đến Phần III của quyển sách này – Mục đích của cuộc sống viên mãn – bạn sẽ khám phá ra những điều thú vị và độc đáo mà rất ít diễn giả quan tâm. Trước kia tôi cũng thế – nhưng đó là giai đoạn đầu trong sự nghiệp của tôi. Còn bây giờ, tôi đã nhận ra chân giá trị và tầm quan trọng của việc xác định mục đích tối thượng của cuộc sống; nó đã cho tôi ý niệm về nhân sinh, về cuộc đời mà tôi đã trải qua và tôi vẫn sẽ còn tiếp tục trong cuộc hành trình của đời mình. Đó là lý do tôi muốn nói rằng tôi cảm thấy như mình chỉ vừa mới bắt đầu! Tôi vẫn chưa thực hiện □ược một phần trong mục đích lớn lao trong cuộc sống của tôi. Điều đó khiến trong tôi luôn hiện hữu một động lực mạnh mẽ. Tôi mong bạn cũng có được động lực như vậy – để sống trọn vẹn với niềm đam mê, để nỗ lực hết mình và đạt được những gì mà bạn cho là mục đích của cuộc đời.

Tôi đã cố gắng viết quyển sách này bằng sự những kinh nghiệm thực tiễn và có ý nghĩa nhất của mình. Bởi lẽ tôi muốn chia sẻ với bạn những điều đã có ảnh hưởng đến tôi (và đến hàng ngàn người khác nữa) trong nhiều năm qua. Hãy luôn mang theio bên mình một quyển sổ tay điện tử hay một xấp giấy ghi chú trong khi lần giở từng trang trong quyển sách này. Trong quá trình đọc, nếu bạn nhận thấy một điều gì đó có ý nghĩa đối với bản thân – một ý tưởng, một khái niệm, một kế hoạch, một giá trị, một lý do, một điều đúng đắn… – thì hãy viết ra ngay. Những lúc bạn có chút thời gian rảnh rỗi trong nhịp sống bận rộn và hối hả này – trong lúc bị kẹt xe, chờ điện thoại, ngồi trong phòng đợi của bác sĩ, trước khi chìm vào mộng đẹp của đêm dài – hãy đọc lại những điều bạn đã ghi chép được. Hãy cố gắng duy trì như vậy trong 30 ngày tiếp theo và những thay đổi sẽ lần lượt đến với bạn. Việc dung nạp những ý tưởng mới cũng giống như điều chỉnh thang âm trong chiếc đàn dương cầm vậy – bạn sẽ dạy cho trí óc và cơ thể của mình làm những điều mà chúng chưa bao giờ làm trước đây. Rồi bạn sẽ hành động như thể chúng là bản chất con người bạn vậy. Thế nhưng cho đến lúc này, bạn vẫn phải duy trì động lực của mình bằng những "bí kíp" có trong xấp giấy ghi chú của bạn.

https://thuviensach.vn

Tôi tin rằng ***Better Than Good*** sẽ thúc đẩy bạn kết nối được những mảnh ghép của niềm đam mê trong cuộc sống của mình với nhau, từng chút từng chút một, để thành quả mà bạn đạt được sẽ là một bức tranh hoàn chỉnh với đầy đủ những mục tiêu mà bạn khát khao vươn đến.

Tôi mong rằng bạn sẽ khám phá được mục đích thật sự mà cuộc sống đã giao phó cho bạn – đó là khơi gợi niềm đam mê trong bạn và khiến bạn luôn nỗ lực hết mình. Dẫu cho bạn khám phá ra mục đích đó ngay trong những trang đầu tiên hay sau khi bạn đóng lại trang sách cuối cùng, tôi tin rằng quyển sách này sẽ giúp bạn tạo ra một cuộc sống mà bạn hằng ao ước – một cuộc sống viên mãn!

- Zig Ziglar

ThuVienOnline

https://thuviensach.vn

PHẦN 1

NIỀM ĐAM MÊ

VỀ MỘT CUỘC SỐNG VIÊN MÃN

https://thuviensach.vn

1. HÀNH TRÌNH CỦA NIỀM ĐAM MÊ

Kinh nghiệm cho thấy rằng thành công phụ thuộc vào nhiệt huyết nhiều hơn vào khả năng của một người. Thành công chỉ mỉm cười với những ai biết cống hiến hết mình cho công việc, cả về thể xác lẫn tâm hồn.

CHARLES BUXTON

Lòng nhiệt tình mù quáng sẽ sớm khiến ta phải rút lui trong hổ thẹn, trong khi đó sự kiên định, được tạo nên từ những nguyên tắc vững vàng, sẽ giúp ta hiên ngang như mõm đá trước những cơn sóng dữ.

WILLIAM GURNALL

Con người dành cả đời cúc cung tận tụy cho niềm đam mê của mình, thay vì bắt niềm đam mê phải phục vụ họ.

SIR RICHARD STEELE

ThuVienOnline

https://thuviensach.vn

Niềm đam mê thường bị chúng ta xem nhẹ hay đánh giá thấp, nhưng kỳ thực đó chính là động lực quan trọng nhất thúc đẩy con người vươn đến thành công. Một học sinh có chỉ số IQ[3] trung bình có thể đạt được kết quả học tập xuất sắc, một vận động viên thường thường bậc trung có thể đạt được thành tích xuất sắc trong thi đấu, đó là nhờ niềm đam mê. Cho dù có những hạn chế nhất định về thể chất, năng lực hay gặp phải những chướng ngại khiến chúng ta phải chùn bước, thì chính niềm đam mê sẽ nâng đỡ và đưa chúng ta những đỉnh cao của cuộc đời.

Nước Mỹ giành được độc lập chính là nhờ vào niềm đam mê, sự khao khát tự do của các bậc tiền bối thời lập quốc. Mọi sự phục hưng tôn giáo đều bắt nguồn từ niềm đam mê cháy bỏng như lúc khởi thủy của nó. Phong trào và tư tưởng nhân quyền tại Mỹ được thúc đẩy bởi niềm đam mê của Martin Luther King Jr. và nhiều nhà hoạt động nhân quyền khác. Niềm đam mê xứng đáng được ghi nhận nhiều hơn bất cứ sự kiện nào được nhắc đến trong sử sách nhân loại.

Tôi tin rằng niềm đam mê đóng một vai trò quan trọng trong tất cả những thành tựu mà con người từng đạt được. Câu trả lời cho câu hỏi "*Bạn là ai và bạn làm gì?*" sẽ xác định niềm đam mê của bạn là sự cao quý hay chỉ là sự ích kỷ cá nhân. Việc nhận thức và nuôi dưỡng niềm đam mê là cả một cuộc hành trình, chứ không phải chỉ đơn thuần là một nhát cắt xuyên ngang cuộc đời. Một khi đã xác định và nuôi dưỡng niềm đam mê, bạn phải tuân theo một tiến trình nhất định và nỗ lực không ngừng nghỉ thì bạn mới chạm được đích đến. Một đam mê cao quý sẽ mang lại niềm vui to lớn và những phần thưởng xứng đáng cho cá nhân bạn, đồng thời cũng là một đóng góp lớn cho xã hội.

Tôi sẽ kể cho bạn nghe chuyện về hai con người đầy lòng đam mê và nhiệt huyết với xuất phát điểm có phần tầm thường – thậm chí xét hoàn cảnh của họ lúc đó,

---

[3] IQ – Intelligent Quotient: Chỉ số thông minh

https://thuviensach.vn

nhiều người cho rằng họ không thể nào có được thành công. Nhưng niềm đam mê của họ trong công việc chuyên môn đã khẳng định hùng hồn quan điểm: *đam mê được nuôi dưỡng và phát triển theo thời gian sẽ đưa con người lên đến đỉnh thành công*. Câu chuyện của họ sẽ cho bạn niềm tin về niềm đam mê đang ẩn kín và chờ được giải phóng trong chính bạn.

GIẤC MƠ BẤT TỬ

Nguồn cảm hứng là yếu tố then chốt trên bước đường khám phá ra niềm đam mê. Đối với Debbie Macomber[4], nó xuất phát từ một sự kiện đau buồn: sự ra đi của David, một người thân yêu của bà, vì bệnh ung thư máu. Cái chết của David đã ảnh hưởng sâu sắc đến Debbie. Sau lễ tang, bà thổ lộ: "Dường như Thượng đế đang nói với tôi rằng, tôi không thể trì hoãn những ước mơ của mình lâu hơn nữa. Trước đây, tôi cứ viện hết lý do này đến lời bào chữa nọ, rằng tôi nhất định sẽ làm điều đó khi… " Thực vậy, chỉ khi David qua đời, bà mới ngộ ra rằng ngày mai không phải lúc nào cũng đến, và hôm nay chính là lúc ta phải theo đuổi ước mơ của mình.

Trước đó, có lần bà đến thăm David tại bệnh viên nơi ông nằm điều trị. Vì mắc chứng khó đọc nên bà gặp rất nhiều khó khăn khi lần theo các bảng chỉ dẫn vào bệnh viện. Sau một hồi đi lòng vòng mà không tìm ra phòng bệnh của ông, bà thất vọng và đành hỏi hỏi đường một bác sĩ nọ. Chính câu trả lời của vị bác sĩ đã cho bà một ý niệm về cuộc đời. Ông nói: "Bà hãy đi hết hành lang này và rẽ phải. Sau đó đi qua cánh cửa có bảng đề '*Tuyệt đối cấm vào*'".

Debbie nói rằng giờ đây bà dành hết phần đời còn lại của mình để bước qua những cánh cửa đóng kín – bởi ngày hôm đó bà đã khám phá ra mình có thể làm được điều ấy.

---

[4] Debbie Macomber: sinh năm 1948, một nữ tác giả nổi tiếng người Mỹ với hơn 70 triệu bản sách đã được in trên toàn thế giới.

https://thuviensach.vn

Thời trung học của Debbie không hề dễ dàng gì. Bà không thể giành được suất học bổng để học tiếp lên cao đẳng. Vì thế, bà đã sống như nhiều phụ nữ trẻ khác trong thập niên 60 – kết hôn và sinh con. Trong vòng năm năm sau đó, bà sinh bốn đứa con. Khi còn là một bà mẹ chỉ lo việc nội trợ, bà đã từng ao ước một ngày nào đó sẽ viết sách, nhưng lại không bao giờ nghĩ điều này có thể xảy ra. Giờ đây, bà tin chắc rằng mình sẽ không thể tiếp tục làm điều gì khác ngoài việc theo đuổi những ước mơ. Bà đã thuyết phục chồng bà giúp bà thử sức với công việc viết lách. Bà thuê một chiếc máy đánh chữ và đặt nó trên chiếc bàn ăn trong nhà bếp để "sáng tác" những lúc mặt bàn không phải "phục vụ" các bữa ăn cho gia đình bà.

Khi kể về cuộc đời mình, Debbie nhấn mạnh rằng hoàn cảnh không cho phép bà trở thành một nhà văn. Các cụ tổ của bà vốn là những người nhập cư; cha bà chưa học hết trung học và là một tù nhân chiến tranh trong Thế chiến II. Cho đến nay, bà vẫn tự nhận mình là một "người viết chính tả có sáng tạo" và khẳng định mình không có những tố chất cần thiết của một nhà văn, ngoài một giấc mơ cháy bỏng từ tận tâm can.

Khi lũ trẻ đi học suốt ngày, thì bà-mẹ-siêu-đẳng lại trở thành một nhà văn trẻ tại gia vật lộn với những ý tưởng đang bay bổng, nhảy múa trong đầu và những thực tế khắt khe của cuộc sống. "Những lời từ chối in sách từ những nhà xuất bản cứ liên tục gởi về," Bà kể lại. "Đôi khi tôi có cảm giác như thể chúng dội ngược ngay lập tức vào đầu mình trên đường về lúc tôi bước ra khỏi bưu điện mỗi khi gởi đi một đề nghị đến một nhà xuất bản khác. Danh sách những lời từ chối ngày càng dài ra…" Nhưng rồi sau năm năm trời đằng đẵng, cuối cùng thì tác phẩm đầu tay của bà đã được xuất bản.

Debbie đã nghe tôi diễn thuyết tại Taco

ma Dome vào năm 1990. Bà kể rằng buổi diễn thuyết đã khiến bà vô cùng xúc động và có những ảnh hưởng đáng kể đối với cuộc đời bà. Debbie nhận ra mình chỉ mới tiếp cận được phần nổi của một tảng băng để có thể trở thành một tác giả nổi tiếng. Vào thời điểm đó, những quyển sách của bà sau vài tuần lễ phát hành vẫn còn

https://thuviensach.vn

nằm đầy trên các kệ sách. Việc phát hành gặp nhiều khó khăn. Số lượng bản in cũng rất giới hạn. Việc bà có tên trong danh sách những tác giả có sách bán chạy nhất chỉ là chuyện hoang tưởng!

Tuy vậy, Debbie Macomber không chấp nhận lái ngòi bút của mình theo xu hướng viết văn thịnh hành lúc bấy giờ là khai thác các yếu tố rẻ tiền hay tình dục. Bà không muốn những trang sách của mình làm bại hoại các chuẩn mực đạo đức. "Mỗi câu chuyện tình cảm của tôi đều lãng mạn ngọt ngào mà vẫn tôn trọng thuần phong mỹ tục," Bà nói. "Sau khi nghe anh nói chuyện, Zig ạ, tôi nhận ra rằng mọi thứ đều có thể xảy ra. Anh đã biến tôi trở thành một người biết ươm mầm cho niềm tin".

Tại buổi hội thảo đó, Debbie đã mua hầu như tất cả các cuốn sách và băng cassette của tôi – với tổng giá tiền lên đến gần 800 đô-la. Cùng với chồng, bà đã nghe tất cả các cuộn băng cũng như nghiền ngẫm từng quyển sách một. Bà nghĩ rằng chính Thượng đế đã dẫn dắt bà đến buổi hội thảo ngày hôm đó để gieo vào lòng bà nguồn cảm hứng và sự khích lệ, giúp bà tin tưởng ở bản thân để theo đuổi niềm đam mê viết lách và gặt hái những thành công rực rỡ.

Cho đến hôm nay, sách của Debbie đã đạt đến con số bảy mươi triệu cuốn bán ra trên toàn thế giới. Tác phẩm của bà có mặt trong tất cả các danh mục sách bán chạy nhất của *New York Times*, bao gồm cả sách bìa cứng lẫn bìa mềm. "Nhiều người yêu thích văn phong trong sáng của tôi – họ không ngại ngần khi bỏ tiền mua sách tặng cho ông bà hay con cái họ." Bà hồ hởi nói.

Mỗi lần nhắc đến Debbie Macomber, tôi đều nhớ đến một đoạn trong Kinh thánh. Đoạn này mô tả chính xác những trải nghiệm của Debbie: "Hãy sống sáng tạo, hỡi các vị bằng hữu… Hãy xét xem mình là ai và sứ mệnh được giao phó là gì và hãy suy tưởng về điều đó. Đừng đắc chí về bản thân mình. Đừng so sánh bản thân với thiên hạ".

https://thuviensach.vn

Dù Debbie là một trong những người có nhiều niềm đam mê nhất, nhưng bà lại không hề tỏ ra tự mãn. Chính điều này đã khiến cho thông điệp của bà có sức hấp dẫn và khả năng lan truyền mạnh mẽ. Dẫu có những khó khăn, chướng ngại chắn ngang trên con đường đời, bà vẫn kiên định, vẫn đấu tranh không mệt mỏi để nuôi dưỡng và theo đuổi ước mơ. Bà luôn biết cân bằng niềm đam mê của một nhà văn sáng tạo ra những trang văn đẹp với sự tận tụy và đảm đang của một người mẹ, người vợ. Bà là một nhân chứng sống cho triết lý: Ước mơ sẽ trở thành hiện thực khi nó được thúc đẩy bởi niềm đam mê cháy bỏng.

VƯỢT QUA MỌI TRỞ NGẠI

Những con người giàu lòng đam mê, từng cống hiến rất nhiều cho xã hội có những động cơ thúc đẩy không chỉ mạnh mẽ mà còn rất chính đáng và chính động cơ đó luôn giúp họ hoàn thành những mục tiêu lớn, để phụng sự con người và làm thế giới trở nên tốt đẹp hơn. Cách duy nhất để đi từ mức độ sống đơn thuần cho đến sống có lý tưởng, từ sống có lý tưởng đến sống thành công, và từ sống thành công đến sống có ý nghĩa chính là một nỗ lực không ngừng. George Washington Carver là một trong những người đã làm được điều đó – và trong quá trình ấy, ông đã phải vượt qua biết bao cam go và thử thách.

Nếu George Washington Carver[5] không làm được gì khác hơn ngoài việc vượt qua những khó khăn trở ngại khôn cùng trong thời thơ ấu của mình, thì tấm gương vượt khó của ông cũng đủ làm cho cả thế giới ngưỡng mộ. Ông cất tiếng khóc chào đời vào tháng Giêng năm 1864, trong một trang trại gần Diamond Grove, Missouri. Gia đình nhà Carver là những người Đức nhập cư đến Mỹ và sống tại Missouri. Họ không mấy

[5] George Washington Carver (1864 – 1943): Nhà nông học da đen nổi tiếng của Mỹ, người từng được ba tổng thống Mỹ (Theodore Roosevelt, Calvin Coolidge và Franklin Roosevel) mời tiếp kiến. Ông cũng là sinh viên da đen đầu tiên của Đại học Nông nghiệp Iowa năm 1891.

https://thuviensach.vn

ủng hộ chế độ nô lệ, nhưng dường như đó là cách tốt nhất để bà Susan Carver có được những người giúp việc cũng như có ai đó để bầu bạn, vì bà không có một mụn con nào.

Nhà Carver có một nữ nô lệ tên là Mary, cô sinh được hai cậu con trai, và đứa con thứ hai được đặt tên là George Washington. Cha của hai cậu bé cũng là một nô lệ, sống ở nông trại láng giềng. Ra đời chẳng được bao lâu, George và mẹ cậu bị bắt cóc rồi đưa đến Arkansas bởi quân phiến loạn, những kẻ thường hay trộm cướp gia súc và nô lệ từ các nông trang biệt lập ở vùng Ozarks rồi bán đi nơi khác. Ông Carver đã cất công truy lùng bọn cướp nhưng không có kết quả; tuy nhiên trên đường về ông lại được yêu cầu trả một món tiền khá lớn để chuộc lại hai mẹ con người nô lệ. Vài ngày sau, cậu bé George, lúc này đã rất mệt mỏi và yếu ớt, được trả về; nhưng Mary thì không bao giờ còn được nghe nói đến nữa. Cha của George được phép đến thăm nuôi cậu thường xuyên, nhưng ông đã chết trong một tai nạn xảy ra ở nông trại vài năm sau đó.

Nếu không nhờ sự yêu thương chăm sóc của Susan Carver thì George hẳn đã chết vì chứng hen suyễn rất nguy kịch lúc còn nhỏ. Dù thoát được lưỡi hái của tử thần, nhưng cậu không bao giờ khỏe mạnh được như xưa. Và những di chứng của cơn thập tử nhất sinh này khiến giọng nói của cậu trở nên ngọng nghịu, rất khó để người đối diện nghe và hiểu được cậu muốn nói gì.

Dù George Washington vấp phải bao khó khăn, thử thách (sinh ra trong cảnh nô dịch, côi cút, bệnh tật và nghèo đói), nhưng chàng trai trẻ vẫn rất kiên cường trước bao bão táp phong ba của cuộc đời.

George đã nuôi dưỡng niềm đam mê và theo đuổi sứ mệnh suốt đời của cậu – đó là tri thức. Năm lên mười, cậu đã rời khỏi vòng bảo bọc an toàn của nông trại Carver để theo học tại một ngôi trường của người da đen ở khu dân cư gần đó. Dù chưa biết trú ngụ ở đâu và sẽ sinh sống ra sao, George vẫn kiên quyết dứt áo ra đi. Chính cái quyết định táo bạo ấy đã tạo bước khởi đầu cho một cuộc hành trình của niềm đam mê. George bôn ba phiêu bạt hết thành phố này sang thành phố khác, từ

https://thuviensach.vn

tiểu bang này sang tiểu bang khác, cho đến khi cậu có thể nghiên cứu và giảng dạy ở những trình độ cao hơn.

Carver đã nỗ lực hết mình để có một chân ở Học viện Tuskegee tại Alabama, do Booker T. Washington[6] sáng lập vào năm 1881. Ở đây, Carver được bổ nhiệm làm trưởng khoa Nông nghiệp; trách nhiệm của ông là dạy dỗ, dìu dắt và khơi gợi cảm hứng nghiên cứu khoa học cho sinh viên của khoa cũng như cho toàn trường. Nhưng tình yêu của ông dành cho công việc nghiên cứu – niềm đam mê tìm tòi những bí ẩn của vạn vật – đã níu chân ông ở lại trong phòng thí nghiệm nhiều hơn là trên bục giảng. Cuối cùng, Booker T. Washington đành phải ngả mũ chào thua trước niềm say mê khám phá của Carver, và cho thành lập một chuyên khoa nghiên cứu nông nghiệp và giao cho Carver toàn quyền điều hành.

Dù Carver không còn vướng bận nhiều trách nhiệm giảng dạy nữa, nhưng sinh viên ở Học viện vẫn chịu ảnh hưởng từ con người ông. Họ nài nỉ được nghe ông thuyết giảng, được học tập cách làm việc và phương pháp nghiên cứu khoa học của ông. Chính vì vậy mà niềm đam mê của Carver đã cũng lan truyền sâu rộng vào sinh viên của mình. Một mùa hè nọ, khi ông có tên trong ban tổ chức của một hội thảo thanh niên, một nhóm rất đông các nam sinh viên đã dậy từ lúc chưa đến năm giờ mỗi sáng để được tản bộ cùng ông. Carver đưa họ đi cùng và chỉ cho họ thấy vẻ đẹp cũng như sự kỳ thú của thiên nhiên. Mỗi sự vật được tạo ra đều là nguồn gốc của điều diệu kỳ đối với ông. Những thứ mà người khác thường hay vô tình bước qua hoặc dẫm lên lại được Carver nhặt lên và giải thích tường tận và hết sức lôi cuốn.

Ông không chỉ mang lại nguồn cảm hứng mà còn đánh thức trong mỗi sinh viên niềm say mê học hỏi nhiều điều lớn lao hơn. Nhiều người đã đăng ký vào học, nhưng luật của bang Alabama cấm người da trắng và da đen học cùng với nhau nên những sinh viên da trắng đành học hỏi bằng cách viết thư cho ông. Dẫu vô cùng bận rộn, ông

---

[6] Booker Taliaferro Washington (1856 – 1915): nhà giáo dục, tác giả, nhà hoạt động nhân quyền nổi tiếng người Mỹ da đen.

https://thuviensach.vn

vẫn dành thời gian để hồi âm cho họ. Có lần sau một cuộc hội thảo thanh niên, bảy nam sinh viên đã viết cho ông tổng cộng 904 lá thư! Ông như một thỏi nam châm có sức hút cực mạnh, đặc biệt đối với những cô cậu sinh viên say mê khám phá khoa học.

Ông đã hướng dẫn cho các nông dân miền Nam, cả da trắng lẫn da đen, cách trồng trọt luân canh, thay vì chỉ trồng duy nhất cây bông vải từ năm này sang năm khác. Những hướng dẫn của ông đã góp phần tạo ra một sản lượng đậu phộng lớn đến mức loại nông sản này bị mất giá trên thị trường. Cũng vì thế mà ông bắt tay vào nghiên cứu những công dụng mới của loại ngũ cốc hãy còn lạ lẫm này. Ông đã phát triển được hơn ba trăm sản phẩm làm từ đậu phộng, bao gồm sữa, bơ, phô mai, cà phê, bột, mực, thuốc nhuộm, xà phòng, chất nhuộm màu gỗ, ván cách điện...

Để chứng minh tính đa dụng của đậu phộng, ông đã cho sinh viên của mình bày ra một bữa ăn với năm món khác nhau được chế biến hoàn toàn từ đậu phộng để thiết đãi ngài hiệu trưởng Booker T. Washington và một số giáo viên của nhà trường. Thực đơn hôm ấy gồm có súp, giả gà, đậu phộng nghiền, bánh mì, kem, bánh quy, cà phê và kẹo. Thứ duy nhất không có đậu phộng là món xà lách trộn gồm cải xoong, rau diếp và lá me đất.

Nghiên cứu của ông đã dọn đường cho nhiều khám phá khác làm thay đổi vĩnh viễn cả ngành công nghiệp Hoa Kỳ. Kết quả là ông được đề nghị trao tặng một món tiền thưởng giá trị hàng ngàn đô-la cho công trình này, nhưng ông đã từ chối vì không muốn kiếm tiền từ công trình khoa học của mình. Ông cũng đã từ chối khéo lời đề nghị mức lương lên đến sáu con số của Henry Ford, cũng như mức lương khá hậu hĩnh là 175.000 đô-la từ một công ty khác.

Nhờ các thành quả tuyệt vời của mình, tiến sĩ George Washington Carver được xem là một trong những nhà khoa học vĩ đại nhất thế kỷ 19. Niềm đam mê khám phá mọi thứ, trong đó có cây đậu phộng, đã tạo ra động lực kích thích không ngừng nghỉ sự sáng tạo nơi ông, và lan tỏa sang rất nhiều người khác. George Washington Carver

https://thuviensach.vn

không bao giờ cảm thấy buồn chán trong cuộc sống, vì ông nhìn nhận nó như một mục tiêu nghiên cứu vô cùng tận và là một nguồn khám phá không có điểm kết thúc.

NIỀM ĐAM MÊ TẠO NÊN SỰ KHÁC BIỆT

Tôi tin hình thức cao nhất của niềm đam mê chính là sự liên tục đặt ra và chinh phục những mục tiêu cao hơn. Cuộc sống viên mãn chỉ đến khi chúng ta mong muốn thay đổi và làm cho thế giới tốt đẹp hơn. Có thể "thế giới" đó là gia đình bạn, hàng xóm láng giềng, công ty, cộng đồng, hay đất nước của bạn và cả thế giới này. Việc tạo ra một tầm ảnh hưởng, dù chỉ đối với một cá nhân, bằng chính niềm đam mê của mình đã là một hành động làm thay đổi thế giới. Việc truyền cảm hứng và thúc đẩy một ai đó bằng niềm đam mê của chính chúng ta giúp bản thân ta tiến xa hơn và khuyến khích người khác theo cùng trên con đường hạnh phúc. Đó chính là điều cốt lõi của một cuộc sống viên mãn.

Dù có người vẫn chưa khám phá ra niềm đam mê của mình, song bất kỳ ai cũng có niềm đam mê riêng. Nếu bạn đã nhận thức được và đang nuôi dưỡng niềm đam mê thì xin đừng bỏ cuộc. Hãy tìm ra một hướng đi để biến giấc mơ của mình thành hiện thực.

https://thuviensach.vn

2. CẢM HỨNG: NHIÊN LIỆU CỦA ĐAM MÊ

Hãy lắng nghe những thanh âm của cảm hứng!

WILLIAM FAULKNER

Chín mươi phần trăm cảm hứng đến từ bên trong con người bạn.

TỤC NGỮ

Đừng dập tắt nguồn cảm hứng và trí tưởng tượng của bạn; đừng trở thành nô lệ cho hình mẫu của mình.

VINCENT VAN GOGH

Một người càng trung thành với nguồn cảm hứng của mình thì càng có nhiều nguồn cảm hứng mới với những đòi hỏi ngày càng cao nơi bản thân.

JOSEPH DE GUIBERT

https://thuviensach.vn

Bất kỳ người nào dám liều mình đi đến những vùng đất đáng sợ như vùng Alaska hoang sơ, những dòng sông đầy cá hồi ở British Columbia hay miền Tây hoang dã của nước Mỹ – thì ắt hẳn người đó sẽ được khuyên rằng: trong bất cứ hòan cảnh nào, đừng để bị mắc kẹt giữa một con gấu mẹ và bầy gấu con. Có một gã đàn ông ở Dallas, Texas, chắc hẳn đã ao ước rằng giá như gã biết đến lời khuyên này sớm hơn khi phải đối mặt với sự chống trả ngoan cường của một người mẹ nhằm bảo vệ đứa con của mình. Câu chuyện đầy kịch tính và xúc động này được tờ *Dallas Morning News* số ra ngày 15 tháng Bảy năm 2005 thuật lại như sau:

Khi cùng với ba đứa con của mình tung tăng trên chiếc xe hơi ở vùng ngoại ô Dallas, đến một trạm xăng ở Oak Cliff Antelma, Arroyo đã cho xe dừng lại để bơm xăng. Bỗng có một gã đàn ông sấn lại gần Arroyo xin đểu. Khi bị từ chối, gã liền nhảy vào trong xe với ý định sẽ cướp xe, nhưng người mẹ đã hành động ngay lập tức. Cô hét lên để lũ trẻ chạy ra khỏi xe. Trong lúc Arroyo kéo đứa con bốn tuổi là Adriana Frias khỏi yên ghế thì Javier Frias, sáu tuổi, chạy thoát được ra ngoài. Nhưng vẫn còn Alondra Frias, mới mười tám tháng tuổi, bị kẹt lại trong xe khi gã đàn ông nọ bắt đầu lao xe đi.

Gã phóng xe ra khỏi trạm xăng trong khi Arroyo đang bám vào bên hông xe, cố tìm cách chui vào trong và giành quyền điều khiển tay lái. Tên kia cho xe ra đến đường cái và bắt đầu tăng tốc nhưng Arroyo vẫn không bỏ cuộc. Cô bám vào cửa trước, cố nắm lấy vô-lăng và thế là bị kéo lê một quãng đường dài. Gã liên tục tung nhiều cú đấm vào mặt cô nhằm buộc cô phải buông tay. Cuối cùng, không hiểu bằng cách nào đó mà cô đã chui được vào trong xe và tiếp tục chiến đấu với gã đàn ông nhẫn tâm cướp chiếc xe trong đó có đứa con mười tám tháng tuổi của cô. Hoảng sợ vì phản ứng quyết liệt của một "gấu mẹ", tên cướp nọ đã dừng xe, quyết định không dây dưa gì đến bà mẹ quả cảm này nữa, và tông cửa chạy biến không dám quay đầu lại!

Tôi cược là nếu có lần tới, tên cướp ắt phải tránh xa các bà mẹ đang đi cùng các con của mình. Hắn không thể hiểu được lý do vì sao người mẹ trông có vẻ hiền

https://thuviensach.vn

lành ấy lại có một sức mạnh và lòng can đảm đến thế. Bạn hãy thử nghĩ về điều đó mà xem – cô ấy không hề chuẩn bị cho một biến cố như vậy, cũng không hề cảnh giác, không hề được tập dượt trước và cũng không đoán được mình sẽ làm gì nếu rơi vào tình huống đó.

Đó là một sức mạnh tiềm tàng bên trong mỗi con người và nó vẫn tiếp tục sinh sôi cho đến khi có một tác nhân kích thích khiến nó bùng nổ thành một hành động có sức chuyển sinh vô cùng to lớn, thậm chí có thể làm thay đổi cả thế giới.

Tôi tin rằng nguồn cảm hứng chính là nhiên liệu của niềm đam mê. Nếu bạn ví niềm đam mê như một ngọn lửa rực cháy trong tim mỗi người, thì nguồn cảm hứng chính là nhiên liệu để giữ ngọn lửa đó cháy mãi.

Vậy ai có trách nhiệm nuôi dưỡng niềm đam mê của bạn bằng nguồn cảm hứng đây? Không phải ai khác mà chính là bạn đấy! Và nếu bạn không làm như vậy, thì hãy tin tôi– thời gian trôi qua, niềm đam mê sẽ trở nên xa cách đối với bạn, nó chỉ còn là một vị khách thi thoảng mới ghé thăm và chẳng buồn gõ cửa trái tim bạn.

Chúng ta có trọng trách giữ cho ngọn lửa đam mê của mình luôn rực cháy. Câu hỏi được đặt ra ở đây là, bạn sẽ làm gì để không ngừng khơi dậy niềm đam mê trong cuộc sống của mình? Bạn sẽ tự tiếp thêm cho mình nguồn cảm hứng nào để theo đuổi ước mơ? Và nếu như nguồn cảm hứng ấy mất đi, thì ai sẽ là người chịu trách nhiệm?

Nếu bạn muốn ghi chép lại một điều gì đó từ chương này, thì hãy viết: ***Đam mê sẽ lụi tàn nếu nguồn cảm hứng không được duy trì liên tục.***

Dưới đây, tôi xin mang đến cho bạn bốn phương pháp thực tiễn để tự truyền cảm hứng cho bản thân để duy trì ngọn lửa đam mê trong bạn.

1. ĐẦU TƯ VÀO CẢM HỨNG

https://thuviensach.vn

Khi đấn đo hiến tặng một phần thu nhập vì mục đích từ thiện và bất vụ lợi, một số người thường nghĩ thế này: "Chà, tôi không hào hứng lắm với những lý do này, và tôi muốn có qua có lại một khi tôi hiến tặng tiền của mình cho họ." Nếu bạn quý trọng tiền bạc của mình, thì chắc chắn bạn sẽ không thể cho đi nhiều được. Nhưng nếu bạn lưu tâm đến hoàn cảnh của những con người cần sự giúp đỡ của bạn, thì bạn sẽ sẵn lòng hỗ trợ cho họ nhiều hơn về vật chất cũng như về tinh thần hay tình cảm.

Bạn hãy cảm nhận sự khác biệt giữa hai quan điểm sau. Một quan điểm cho rằng: "Khi tôi bắt đầu cảm thấy hứng thú, thì tôi sẽ đầu tư mọi nguồn lực của mình". Nhưng lại có một quan điểm khác: "Tôi sẽ tham gia đóng góp vì khi chung vai góp sức và nhận ra vấn đề thì nhận thức của tôi cũng được nâng cao hơn; và một khi các mối quan hệ được thiết lập thì tôi còn muốn đầu tư vào những thứ khác nữa, chứ không chỉ là thời gian và công sức". Đây mới là quan điểm đúng đắn! Tôi nghĩ cách nhanh nhất để xây dựng và phát triển niềm đam mê của bạn trong một lĩnh vực nào đó chính là đầu tư thời gian, tài năng và tiền bạc của bạn vào đó.

Hãy nghĩ đến Antelma Arroyo, người mẹ ở Dallas mà tôi đã kể cho bạn nghe ở trên. Đừng tính đến giá trị vật chất trong hành động chống trả quyết liệt để bảo vệ con mình khỏi tên cướp, đặc biệt là đứa bé nhất đang bị mắc kẹt trong xe. Nhưng phải thừa nhận rằng ba đứa trẻ là tài sản quý giá nhất trên đời của Arroyo. Công lao của một người mẹ trong ngần ấy năm trời nuôi dạy bọn trẻ không thể tính bằng vật chất cô đã "đầu tư" vào chúng mà còn có cả máu, mồ hôi, nước mắt và tình mẫu tử thiêng liêng của cô. Cũng như bao người mẹ hết mực yêu thương con khác, Arroyo đã thể hiện một sức mạnh mãnh liệt trong việc bảo vệ con của mình, một cách hoàn toàn tương xứng với những gì mà cô đã hy sinh và đầu tư vào chúng.

Liệu có một bảng giá nào có thể sánh ngang với tình yêu thiêng liêng và cao cả của một người mẹ dành cho con khi phải chịu bao sự đau đớn trong hơn chín tháng cưu mang và sinh nở, khi phải thức trắng đêm để chăm sóc cho con cái khi chúng ốm đau, khi phải hy sinh những mong muốn của bản thân vì nhu cầu của các con?... Vì thế,

https://thuviensach.vn

sự "đầu tư" của Arroyo vào bọn trẻ quả thật không thể đo đếm được nên chính tình yêu thương vô bờ bến đã cho cô sức mạnh để giải thoát con mình khỏi vòng hiểm nguy.

Bạn và tôi được Thượng đế ban tặng cho ba loại tài nguyên để đầu tư vào bất kỳ điều gì mà chúng ta muốn, đó là ***thời gian, tài năng*** và ***của cải***. Thượng đế không xuống thế gian mỗi buổi sáng để bảo chúng ta cần phải phân chia thời gian của mình như thế nào, sử dụng tài năng và sức lực của mình ra sao, và tiêu tiền của mình vào cái gì. Người cho ta quyền tự lựa chọn. Nhưng tôi có thể nói với bạn điều này: Bạn càng đầu tư thời gian, tài năng và của cải vào niềm đam mê của mình nhiều bao nhiêu, thì bạn sẽ càng phải chiến đấu vì nó, bảo vệ nó, che chở nó khỏi những người và những thứ muốn cướp nó từ tay bạn bấy nhiêu.

Giả sử đam mê của bạn là một ngày nào đó sẽ sở hữu một cửa hàng hoa của riêng mình. Ngay lúc này đây, bạn vẫn chưa để tâm đến hoa cỏ nhiều lắm ngoài việc đó chỉ là một sở thích, hay chỉ muốn gây ấn tượng với hàng xóm của bạn bằng khu vườn xum xuê cây lá và khoe sắc tỏa hương mỗi độ xuân về. Nhưng khi con của bạn đã yên bề gia thất, thì đó chính là thời điểm để bạn thực hiện ước mơ ấp ủ từ lâu. Nếu có ai đó cùng sở thích với bạn, tôi chắc bạn sẽ dành ra hàng tiếng đồng hồ để thổ lộ về niềm đam mê của bạn, và bạn cũng sẽ phát ra tín hiệu rằng mình sẽ đầu tư thời gian, công sức và tiền bạc của mình vào đó. Bạn sẽ tìm kiếm những cuốn sách, tạp chí chuyên ngành về các loại hoa, tham gia các khóa học quản trị kinh doanh và tìm hiểu cách thức tổ chức một tiệm hoa nhỏ; hay bạn sẽ tham gia làm thành viên của hội cây cảnh ở địa phương, gởi đơn xin học việc tại các cửa hàng hoa tươi trong vùng để trau dồi kỹ năng nghề nghiệp và có thêm kinh nghiệm, thu thập những tài liệu có liên quan và tham dự các cuộc hội thảo chuyên đề v.v…

Không khó khăn gì trong việc nhận biết một người có đầu tư cho nguồn cảm hứng của mình hay không. Và tôi chưa bao giờ gặp một ai đang sống với niềm đam mê

https://thuviensach.vn

của mình – ý tôi muốn nói đến "đòn bẩy để đến đích" – mà không đầu tư thật nhiều vào nguồn cảm hứng của mình cả.

2. TIẾP NHẬN NGUỒN CẢM HỨNG

Bạn có muốn giữ vững niềm đam mê của mình hay không? Hãy tìm một người thầy – một người có cùng niềm đam mê như bạn – và cố gắng tạo ra một cái gì đó như một thỏa thuận để gặp họ một cách thường xuyên và có được cảm hứng từ người ấy.

Không gì có thể truyền cảm hứng cho chúng ta nhiều hơn việc gặp gỡ một ai đó đã thành công trong lĩnh vực mà ta đam mê. Có một thời các luật sư, bác sĩ và những chuyên gia khác (không kể đến các thương nhân) chuyên trau dồi và lĩnh hội các kỹ năng nghề nghiệp bằng cách học hỏi từ những người thầy. Chẳng hạn, các luật sư tập sự sẽ "tầm sư học đạo" ở chỗ một luật sư đang hành nghề cho đến khi họ thành thục trong việc vận dụng luật pháp. Song, bạn cũng nên nhớ điều này: Nguồn cảm hứng mà bạn tự thụ đắc được sẽ tốt hơn nguồn cảm hứng mà người khác mang đến cho. Do đó, việc phụ thuộc quá nhiều vào lối giáo dục từ chương, mô phạm mà bỏ qua giai đoạn học việc để làm quen với môi trường thực tế là một trong những điều đáng buồn của nhiều nền giáo dục trên thế giới.

Tôi ước sao người Mỹ cũng noi gương cách của những con người ở những nền văn hóa La-tinh là vẫn gìn giữ truyền thống gia đình mở rộng, vốn được truyền từ đời này sang đời khác và từng được tôn vinh trong nền văn hóa Mỹ. Chúng ta hãy trở lại với trường hợp của người mẹ quả cảm Antelma Arroyo. Tôi không hề nghi ngờ gì về việc cô Arroyo là một phần của quá trình ý thức gia đình mở rộng, nơi mà tình yêu thương dành cho con cái được truyền từ bà sang mẹ rồi đến con gái, cháu gái và cứ thế cho đến muôn đời sau. Những ai đã tận hưởng những đặc ân từ môi trường của một gia đình mở rộng chắc chắn sẽ thấu hiểu được điều tôi muốn nói. Thường thì không có trường lớp nào huấn luyện và đào tạo cách làm cha làm mẹ – đó là một môi trường thực tiễn. Tình yêu thương đối với gia đình và con cái sẽ được nhận thức một cách chủ

https://thuviensach.vn

động, không phải được dạy bảo một cách thụ động. Cách học hiệu quả nhất là học qua các tình huống thực tiễn chứ không qua những mớ lý thuyết suông.

Khi tên cướp cố tẩu thoát cùng với chiếc xe có đứa con nhỏ của Arroyo, tình yêu thương trong cô đã được khơi dậy ngay lập tức bởi những giá trị văn hóa và truyền thống của một gia đình mở rộng. Arroyo không chỉ chống trả để giành lại đứa bé mà cô còn chống trả để gìn giữ những giá trị và tình cảm thiêng liêng mà cô đã được dạy dỗ. Và bằng hành động ấy, cô đã truyền lại giá trị tinh thần này cho những đứa con của mình.

Không có cách nào duy trì được nguồn cảm hứng tốt hơn là dành thời gian để ở bên cạnh những người truyền cảm hứng. Có một động lực mạnh mẽ thúc đẩy bạn tiến về phía trước, một tác động cộng sinh khiến bạn cảm thấy mình hòa nhập trong môi trường nhóm (ngay cả khi nhóm chỉ có hai người – bạn và người dẫn dắt bạn) hơn là khi bạn đơn độc một mình.

Một trong những đoạn Kinh Thánh mà tôi tâm đắc nhất về động lực trong cuộc sống là: "Chúng ta hãy nghĩ cách khơi gợi lòng yêu thương và hành thiện trong nhau… và hãy khuyến khích lẫn nhau…". Không gì có thể thay thế được sự "lẫn nhau" ấy trong cuộc sống. Vua Solomon[7] từng nói rằng: "chỉ có sắt mới mài được sắt, vậy nên chỉ có con người mới có thể giáo huấn được con người" (Sách Cách ngôn 27:17).

Làm thế nào để "thọ giáo" được với một người hướng dẫn đầy kinh nghiệm – một người có thể truyền cảm hứng cho bạn và giúp bạn duy trì được ngọn lửa đam mê của mình? Rõ ràng, bạn phải tìm một ai đó đang làm việc mà bạn muốn làm, tốt nhất là một người giỏi việc, giàu kinh nghiệm và có chung các giá trị với bạn. Rồi bạn hãy hỏi họ một cách tế nhị rằng liệu họ có thể dành một ít thời gian quý báu để kể lại những gì họ trải qua – bất cứ điều gì liên quan đến niềm đam mê mà bạn đang theo

[7] Vua Solomon (1000 Tr.CN – 931 Tr.CN): Con trai vua David (chàng thiếu niên chăn cừu từng chiến thắng Goliath khi xưa). Solomon được Kinh thánh cho là vị vua khôn ngoan, giàu có và hùng mạnh nhất của dân Do Thái cổ.

https://thuviensach.vn

đuổi. Bạn sẽ ngạc nhiên khi có rất nhiều người – đặc biệt là các vị đã nghỉ hưu – tỏ ra thích thú hơn bao giờ hết khi có một kẻ hậu sinh ngồi chăm chú nghe họ thao thao bất tuyệt về niềm đam mê mà họ đã theo đuổi trong cả cuộc đời.

Hãy tìm một người truyền cảm, rồi gắn bó và gần gũi với họ, nhưng chỉ khi nào bạn tuân theo "Quy luật vàng của Zig về mối quan hệ giữa người hướng dẫn và người tập sự": Đừng trở thành người tập sự trừ khi bạn muốn một ngày nào đó sẽ trở thành một người hướng dẫn. Khi trưởng thành, người tập sự lại trở thành người hướng dẫn – và đó là cách mà niềm đam mê được truyền từ thế hệ này sang thế hệ khác.

3. CỘNG HƯỞNG CẢM HỨNG

Nhìn vào lịch sử nước Mỹ, có bao giờ bạn thử lý giải xem điều gì khiến những người Anh ly khai đầu những năm 1600 phải rời bỏ chính quốc (nước Anh) để bắt đầu tạo dựng một cuộc sống mới ở một lục địa (châu Mỹ) vẫn còn ít người sinh sống? Điều gì giúp cho các vị "khai quốc công thần" tận tâm tận lực khai sinh ra Tân Thế Giới? Điều gì tiếp sức cho hàng triệu người châu Âu nhập cư vượt hàng chục ngàn hải lý để cập cảng New York vào thời kỳ hoang sơ của vùng đất mới? Và điều gì đã thôi thúc người Mỹ – cả đàn ông, đàn bà và trẻ con – ủng hộ và tham gia giải phóng châu Âu khỏi bọn phát-xít cực đoan trong Thế chiến II?... Tất cả đều xuất phát từ nguồn cảm hứng mãnh liệt cộng hưởng từ mỗi con người.

Càng hướng đến những điều lớn lao bao nhiêu, thì chúng ta càng có được nhiều cảm hứng bấy nhiêu. Điều gì sẽ tạo cảm hứng lớn hơn trong hai điều sau: bạn ngồi lẻ loi một mình trong sân bóng đá hay hòa mình vào đám đông hơn bảy mươi ngàn người hâm mộ đang phấn khích reo hò cổ vũ đội nhà?

Tôi đã từng phát biểu trước một cử tọa mười ngàn người. Từ kinh nghiệm của bản thân, tôi có thể đoan chắc với bạn rằng tôi luôn cảm thấy tràn đầy hứng khởi khi nói chuyện trước những cử tọa lớn. Cử tọa càng lớn thì tôi càng hào hứng hơn. Đơn giản vì bầu nhiệt huyết và niềm hứng khởi trong tôi được hâm nóng bởi năng lượng

https://thuviensach.vn

của hàng ngàn người đang cùng khát khao tìm kiếm trong cuộc đời này những điều giống như tôi: sự thành công, nguồn cảm hứng, niềm khích lệ và động lực thúc đẩy. Khi mọi người đã không quản thời gian quý giá của mình đến nghe tôi nói chuyện, thì tôi hiểu rằng họ đã rất nghiêm túc tiếp nhận thông tin. Và khi có đến hàng ngàn người cùng làm như vậy, thì điều đó khiến tôi vô cùng cảm kích và hăng hái truyền đạt cho họ tất cả những gì tôi biết.

Nếu bạn trót đam mê môn golf thì hãy đầu tư cả thời gian lẫn tiền bạc vào môn thể thao quý tộc này. Trước hết, hãy trở thành một cổ động viên trong một giải thi đấu tầm cỡ quốc tế nào đó. Hãy hòa cùng đám đông, cùng tán thưởng hay tiếc nuối sau mỗi lần các golf thủ vung gậy thực hiện một cú đánh hay hoặc tồi, và học hỏi kỹ thuật điêu luyện của những tay golf nhà nghề chỉ bằng vài cú chuyển mình là có thể đưa bóng vào lỗ. Và chắc chắn bạn sẽ cảm thấy hào hứng hơn khi có hàng ngàn người cũng có niềm đam mê giống bạn.

Nếu bạn đam mê công việc viết lách, hãy tìm hiểu các hoạt động của hội nhà văn hay những cuộc trao đổi bàn tròn văn học, những buổi giao lưu và cả những hội chợ sách, nơi những tác phẩm mới được trình làng. Hãy tích cực tham gia vào những buổi ký tặng sách và đọc sách của các tác giả, năng lui tới các thư viện, hội quán của giới văn sĩ tại địa phương nơi bạn đang sinh sống.

Dù niềm đam mê của bạn là gì đi nữa, hãy dồn tâm huyết vào nó với một mức độ cao hơn mức hiện tại. Như bạn có thể thấy những gì Antelma Arroyo đã thể hiện. Cô ấy đã chứng tỏ một điều gì đó còn lớn lao hơn bản thân cô khi bất chấp cả tính mạng để bảo vệ ba đứa con nhỏ của mình. Khi bạn trở thành một phần của một điều gì đó lớn lao hơn chính bản thân mình, bạn sẽ trở nên có trách nhiệm, bạn luôn thấy mình tràn đầy nhiệt huyết và nỗ lực hết mình. Bạn thấy như có nguồn động lực thúc đẩy mình hoàn thành công việc để không làm người khác thất vọng. Và điều đó sẽ nhen nhóm lửa đam mê trong bạn bùng cháy mãnh liệt đến khôn cùng.

4. TÌM CẢM HỨNG TỪ SỰ TƯỞNG TƯỢNG

https://thuviensach.vn

Có thể nói sức mạnh chống lại tên cướp của Antelma Arroyo một phần đến từ sự tưởng tượng về tương lai hạnh phúc của các con cô. Những viễn cảnh tốt đẹp nhất về các con như chúng sẽ có được học vị cao, sức khỏe tốt, công việc trong mơ, người bạn đời lý tưởng và một ngày nào đó cho ra đời những đứa cháu kháu khỉnh để cô ẵm bồng… đã cho cô sức mạnh. Sức mạnh của trí tưởng tượng là một trong những nguồn tài nguyên vĩ đại nhất mà con người chưa biết cách khai phá đúng mức. Thật đáng kinh ngạc khi những hình ảnh trong trí óc của con người lại có một sức mạnh to lớn đến như vậy – một sức mạnh hoàn toàn có thực!

Chính trí tưởng tượng là một trong những động lực thúc đẩy tôi không ngừng vươn lên khi hãy còn là một diễn giả non nớt. Hằng đêm, tôi cố tưởng tượng ra bản thân mình đang nói chuyện trước đám đông đến hàng ngàn hàng vạn người, thu hút cử tọa bằng những lời nói và cử chỉ của mình, và rồi đón nhận những tràng pháo tay nhiệt liệt của họ một cách khiêm nhường. Viễn cảnh đó chắc chắn không bao giờ xảy ra chỉ sau một đêm, và sẽ không bao giờ có được nếu như tôi không ngừng vươn lên, hoặc nếutôi cho phép hình ảnh đó phai nhòa trong tâm trí mình.

Bruce Barton[8] đã từng nói thế này: "Tôi không thích câu '*Đừng bao giờ băng qua cầu cho đến khi bạn đã đến được cây cầu ấy*'". Nhiều người đã dùng thành ngữ này để biện minh cho trí óc lười biếng của họ. Thế giới này chỉ thuộc về những ai băng qua cầu bằng trí tưởng tượng trước khi chính thức đặt chân lên chiếc cầu đó trên đường đến thành công. Một số người sinh ra đã được tạo hóa ưu ái cho trí tưởng tượng hết sức phong phú, hơn hẳn những người khác; nhưng để trí tưởng tượng ấy có thể phát huy sức mạnh thì buộc họ phải không ngừng nỗ lực, trau dồi bản thân – không phải bằng những mơ mộng hão huyền, tự bào chữa cho sự biếng nhác và dễ dãi của mình, mà bằng cách suy nghĩ đến tận cùng và tư duy thật nghiêm túc".

[8] Bruce Fairchild Barton (1886 – 1967): Tác giả, chính trị gia, nhà điều hành quảng cáo người Mỹ.

https://thuviensach.vn

Cho đến tận hôm nay, tôi vẫn còn hình dung chính xác chỗ nào tôi cần nhấn trọng âm trong một từ, sẽ dừng lại giữa câu này và câu kia trong bao lâu, sẽ lên hay xuống giọng, và sẽ đưa tay lên cao hay cúi người xuống thấp để chỉ ra một luận điểm trong khi tôi đang diễn thuyết.

Khi sắp xếp lại những điểm ghi chú của bài thuyết trình, đó cũng là lúc tôi mường tượng xem mình nên đi đứng thế nào trên sân khấu, tốc độ nhanh chậm ra sao, và tôi sẽ đứng ở đó trong bao lâu. Trí tưởng tượng có thể giúp tôi thể hiện bài diễn thuyết một cách tốt nhất có thể. Nếu suy nghĩ đến tận cùng và tư duy thật nghiêm túc chắc chúng ta sẽ đạt được kết quả vô cùng xứng đáng với nỗ lực đã bỏ ra.

Trí tưởng tượng mà tôi đề cập ở đây không phải là điều gì đó quá đỗi huyễn hoặc, phi thực tế, mà là một nguồn cảm hứng và động lực thúc đẩy. Tôi tin rằng một khi chúng ta tưởng tượng ra những hình ảnh mà mình mong muốn đạt được, thì chúng sẽ trở thành các tác nhân kích thích mạnh mẽ để giúp ta vươn đến một cuộc sống viên mãn.

Một động lực rất lớn để nhiều người sống tốt và hành thiện là ước mơ về một cuộc sống vĩnh hằng ở chốn thiên đàng, dù đó là một thế giới chỉ có trong trí tưởng tượng hay chỉ được mô tả trong sách Khải Huyền[9]. Không ai biết chính xác thiên đàng ra sao vì chưa có ai trở về từ nơi ấy và kể lại cho chúng ta, nhưng điều đó cũng không quan trọng, miễn là chúng ta cảm nhận được sự vĩ đại, ánh hào quang và niềm cực lạc nơi ấy. Đây là một trong những lý do khiến nhiều người có cảm xúc mãnh liệt với niềm tin của mình. Bản thân tôi cũng nuôi dưỡng niềm hy vọng về chốn thiên đường, nơi chúng ta có thể giao hòa và sống một cuộc sống viên mãn, vượt qua mọi trí tưởng tượng và ước vọng của con người.

Bất kể niềm đam mê của bạn là gì, hãy cởi trói cho trí tưởng tượng của bạn bay bổng để nó truyền cảm hứng cho bạn theo đuổi và biến giấc mơ của mình thành hiện

[9] Sách Khải Huyền (Book of Revelation): quyển cuối cùng trong bộ Kinh thánh Tân ước.

https://thuviensach.vn

thực. Hãy nhớ rằng nhiệm vụ của bạn là giữ ngọn lửa đam mê luôn cháy bỏng bằng thứ nhiên liệu đặc biệt - nguồn cảm hứng.

https://thuviensach.vn

3. STRESS: KẺ THÙ CỦA ĐAM MÊ

Hạnh phúc thay những kẻ bận rộn lo toan vào ban ngày và ngủ ngon vào ban đêm.

EARL RINEY

Thứ duy nhất mà chúng ta nên sợ – chính là nỗi sợ.

FRANKLIN DELANO ROOSEVELT

Khi phải đối mặt với sự căng thẳng đáng sợ đè nặng lên người cả ngày lẫn đêm, nếu không nở được nụ cười, hẳn là tôi đã chết.

ABRAHAM LINCOLN

ThuVienOnline

https://thuviensach.vn

Những kẻ thù của niềm đam mê, nếu có cơ hội, sẽ đánh cắp mọi thứ tốt đẹp của bạn. Tiền tài, danh vọng, sự nghiệp, gia đình, niềm vui, ước mơ và cả mục đích sống củabạn đều có nguy cơ bị tước đoạt.

Kẻ cướp đi niềm đam mê của nhiều người nhất không gì khác hơn là sự căng thẳng - stress - ở mọi hình thức.

Sau đây là một ví dụ điển hình.

Ed Greer là một nhân viên văn phòng của công ty Hughes Aircraft tại El Segundo, California. Cuộc sống của anh là một bi kịch: anh chán ghét công việc hiện tại và chịu nhiều áp lực từ phía người vợ và cha mình về những vấn đề trong cuộc sống. Anh từng thổ lộ với đồng nghiệp rằng: "Đừng bao giờ làm quá tốt những điều mà bạn chán ghét. Người khác sẽ bắt bạn phải làm điều đó suốt đời".

Ed cảm thấy không thể nào chịu đựng thêm được nữa khi áp lực của công việc đáng chán đè nặng lên vai và những mối quan hệ nhạt nhẽo vắt kiệt sức lực anh. Thế là vào ngày 10 tháng Chín năm 1981, Ed "bỗng dưng" biến mất mà không một lời từ biệt hay hẹn ngày tái ngộ với bất kỳ ai. Anh đáp chuyến bay đến Ft. Lauderdale, Florida, lang bạt trên các bãi biển và kiếm sống bằng công việc sửa chữa động cơ tàu thuyền. Một dạo, Ed thay tên đổi họ và chuyển đến Houston, nơi anh được một công việc trong một công ty thăm dò dầu khí nhỏ.

Vài năm sau, vợ anh nộp đơn xin ly dị vắng mặt. Đối với vợ và cha anh, Ed là một kẻ trốn tránh trách nhiệm và đầu hàng áp lực. Song ở một mức độ nào đó, anh trở thành người hùng trong mắt những người trẻ tuổi đang bị mắc kẹt giữa bộn bề công việc trong các công ty lớn mà không biết phải làm gì với cuộc đời mình. (Đây cũng là những con người có niềm đam mê bị đánh cắp và chịu bao nỗi dày vò của áp lực cũng như căng thẳng từ công việc).

Cuối cùng, sau bảy năm "mất tích", anh được FBI tìm thấy. Con người bỏ cuộc năm nào giờ đã bước sang tuổi tứ tuần giải thích với giới truyền thông rằng: "Tôi cảm

https://thuviensach.vn

thấy bị mắc kẹt giữa áp lực nặng nề của công việc và cuộc sống. Tôi đã không còn yêu thích cuộc sống của mình."

LÀM THẾ NÀO ĐỂ KHÔNG BỊ ÁP LỰC CƯỚP ĐI NIỀM ĐAM MÊ?

Câu chuyện của Ed Greer khiến tôi liên tưởng đến một thông điệp tẻ nhạt trên những tấm hình dán ở bộ phận hãm xung xe hơi vài năm về trước: "Cuộc sống không dễ dàng gì, rồi ai cũng phải chết!". Đúng là cuộc sống của chúng ta đầy rẫy những căng thẳng, áp lực. Chỉ có người nào bị lừa dối hay không dám đối mặt với sự thật mới không tin điều này. Vậy nên vấn đề đặt ra ở đây không phải là cách thức để tránh những tình huống gây căng thẳng mà là cách thức để sống nhưng không chịu đầu hàng trước những áp lực. Và cụ thể hơn, thông điệp mà tôi muốn gởi đến các bạn là phương pháp giải quyết vấn đề: Làm thế nào để những áp lực không cướp đi niềm đam mê của chúng ta?

Để vươn đến một cuộc sống viên mãn, chúng ta cần duy trì ngọn lửa đam mê của mình trong suốt cuộc đời này. Để làm được như vậy, bạn phải có cái nhìn thực tế về những kẻ thù của niềm đam mê – những trải nghiệm đắng cay, chua chát, những căng thẳng bám chặt vào bạn, và cả những con người chực chờ đánh cắp cuộc sống tươi đẹp của bạn.

Tôi hoàn toàn cảm thông với Ed Greer cũng như bất kỳ ai trong cảnh ngộ như ông, những người từ năm này sang năm khác phải làm một việc mà mình chán ghét và vướng vào những mối quan hệ không lấy gì làm thích thú. Nhưng rõ ràng Ed đã làm một điều mà tôi cho là không mấy đúng đắn: bỏ cuộc. Đó không phải là cách để giải quyết vấn đề. Tôi dám khẳng định rằng, nếu phải sống trong cảnh lương tâm cắn rứt cả về phương diện đạo đức lẫn pháp lý, thì sự căng thẳng ấy cũng ngang bằng với những gì mà Ed từng phải hứng chịu trước đây.

https://thuviensach.vn

Có lần tôi đọc được một bài báo trên tờ *Reader's Digest* thông tin rằng có đến 90% trường hợp bệnh nhân có vấn đề về tâm thần tìm đến bác sĩ đều bắt nguồn từ sự căng thẳng, cả trực tiếp lẫn gián tiếp. Sự căng thẳng làm suy yếu hệ thống miễn dịch của cơ thể, phá rối giấc ngủ và có nguy cơ dẫn đến nhiều chứng bệnh. Khi rơi vào trường hợp này, sức khỏe của bạn ngày một suy giảm đi, và điều này sẽ ảnh hưởng rất lớn đến một loạt các vấn đề khác trong cuộc sống của bạn như nguy cơ mất việc làm, những xung đột trong mối quan hệ với gia đình, bạn bè – và hậu quả là bạn ngày càng bị căng thẳng hơn. Vòng luẩn quẩn này sẽ dìm bạn xuống vực sâu và bạn khó lòng ngoi lên được.

Tuy thực tế chỉ có 50% các căn bệnh liên quan đến sự căng thẳng, nhưng bạn hãy hình dung: Bộ mặt một quốc gia sẽ thay đổi như thế nào nếu phân nửa bệnh nhân có vấn đề về tâm thần không còn cần đến bác sĩ nữa vì họ đã biết cách loại trừ sự căng thẳng ra khỏi cuộc sống của mình? Có lẽ lúc ấy hiệu quả công việc sẽ tăng vùn vụt, chi phí ngày càng tiết kiệm, và cuộc sống của nhiều người hiển nhiên là sẽ hạnh phúc hơn.

Tôi cho rằng mọi sự căng thẳng không phải lúc nào cũng mang ý nghĩa xấu cả. Sự căng thẳng có thể là một dạng kích thích khiến chúng ta làm việc hết mình để hoàn thành một dự án cho kịp kỳ hạn. Tuy đôi khi căng thẳng có thể dẫn đến những hệ quả tích cực, nhưng nếu điều này xảy ra quá thường xuyên, nó sẽ hủy hoại chúng ta bằng cách lấy đi niềm đam mê trong cuộc sống của chúng ta.

Đây là thông điệp của Chương này: ***Áp lực và căng thẳng luôn tồn tại trong cuộc sống. Bạn có thể chế ngự chúng để không bị chúng tước đoạt niềm đam mê của mình.***

Sau đây tôi xin gợi ý sáu phương pháp để bạn tự bảo vệ khỏi sự căng thẳng.

https://thuviensach.vn

1. ĐỪNG VỘI LO LẮNG

Thoạt nghe thì phương pháp này có vẻ rất đơn giản, nhưng chính vì đơn giản nên không mấy người để ý đến. Theo kinh nghiệm của tôi thì có nhiều người vì quá quen thuộc với một cuộc sống đầy căng thẳng nên họ không hề hay biết là nó căng thẳng như thế nào – họ không ý thức được những tác nhân cụ thể gây cho họ cảm giác căng thẳng. Cũng giống như Ed Greer, họ cứ nghĩ rằng một công việc đáng chán và những mối quan hệ tồi tệ là một phần cuộc sống của họ mà thôi.

Giữa bao bộn bề lo toan, nhiều người đã bỏ ra quá nhiều thời gian để lo nghĩ việc này việc nọ mà không biết rằng chính điều đó đã dẫn đến tâm trạng căng thẳng và cướp đi niềm đam mê của họ. Họ cho rằng việc lo lắng cũng tự nhiên như là việc ta hít thở vậy – một điều gì đó rất đỗi bình thường đối với tất cả mọi người.

Bây giờ, chúng ta hãy lắng nghe Fred Smith, một người bạn của tôi và cũng là một thầy giáo, chia sẻ về việc xác định nguồn gốc của sự lo lắng trong cuộc sống:

> Năm 1942, tôi là một "chuyên gia lo lắng". Tôi không thể quên được những nỗi lo lắng của mình, cả khi ngả lưng vào giường sau một ngày mệt mỏi. Tôi hầu như không ngủ được, chỉ trằn trọc và thỉnh thoảng lại lao ra khỏi giường để ngồi ghế lắc lư (rocking-chair) uống một tách cà phê, rồi lại quay vào giường để tiếp tục chong mắt lo nghĩ.
>
> Đến năm 1944, tôi đã chế ngự được lo lắng. Tôi đã dành cả hai năm tập trung hết sức để giải quyết vấn đề của mình. Và tôi đã tìm ra điều mình từng canh cánh trong lòng: Tôi có một công việc mà yêu cầu của nó cao hơn so với khả năng thực sự của tôi; tôi không đủ tiêu chuẩn để làm công việc ấy. Thế là tôi cứ lo lắng về chuyện mất việc. Rồi tôi tự nhủ với bản thân: "Chà, hãy thử ngẫm xem! Mình làm công việc này tốt nhất là lúc nào nhỉ? À, đó là lúc mình không lo lắng!". Vậy đó, nếu bạn không thể giữ được công việc của mình khi bạn không lo lắng, thì làm sao mà bạn có thể giữ nó khi bạn đang lo lắng chứ?
>
> Cuối cùng thì tôi đã khắc sâu bốn từ này trong tâm trí của mình: ĐỪNG VỘI LO LẮNG. Tôi nhận thấy rằng mình đã quá lo lắng trước khi tỉnh táo nhìn nhận mọi việc; không có

https://thuviensach.vn

lý gì tôi phải vội vã chuốc lấy nỗi lo lắng một cách vô ích, thậm chí là gây hại như thế. Ngay khi tôi nhận thức được mọi việc một cách rõ ràng, thì tôi đã có tất cả thông tin để lên một kế hoạch. Và khi bạn đã có một kế hoạch thì bạn không còn phải lo lắng về bất kỳ điều gì nữa.

Đúng vậy, để giảm bớt căng thẳng thì bạn nên bình tâm phân tích tình huống hay hoàn cảnh thay vì lo lắng. Sau đó, hãy xác định nguồn gốc nỗi lo lắng của mình. Một khi bạn đã nhận thức được toàn bộ sự việc, thì bạn sẽ tìm ra cách giải tỏa căng thẳng một cách hợp lý nhất.

2. ĐỪNG VỘI BỎ CUỘC

Trong một kỳ Thế vận hội dành cho người khuyết tật, Bonnie St. John Deane tham gia với tư cách là một vận động viên trượt tuyết chỉ có một chân. Cô cùng tranh tài với một vận động viên khác cũng cùng cảnh ngộ như cô. Vận động viên nọ xuất phát trước, và trong lần thi cuối cùng của mình thì cô ấy bị ngã. Bonnie tự tin nói với bạn bè rằng cô sẽ chiến thắng, bởi vì cô sẽ cố không để ngã như người kia. Nhưng tới lượt mình, Bonnie đã bị ngã. Cuối cùng, chiến thắng chung cuộc thuộc về vận động viên kia. Đồng đội của Bonnie cố lựa lời an ủi: "Cô ấy chỉ may mắn trượt nhanh hơn chị mà thôi!" Nhưng Bonnie đã đáp lại thật kiên quyết: "Không đâu, cô ấy không phải là người trượt nhanh hơn, mà là người biết đứng dậy nhanh hơn tôi."

Bonnie nói đúng, người chiến thắng là người biết đứng dậy nhanh hơn. Ở đời, tôi chưa từng nghe nói có người nào chưa bị vấp ngã hay nếm mùi thất bại bao giờ. Khi rơi vào trường hợp này, có người thậm chí còn không bao giờ gượng dậy được; một số khác thì đứng dậy rất chậm chạp, họ mất hàng năm trời, gặm nhấm bao nỗi giận dữ và đắng cay trước khi có thể trở lại trạng thái bình thường. Trong lần thi đấu ấy, Bonnie chỉ giành được huy chương đồng nhưng cô lại được trường Rhodes cấp học bổng và trở thành một trong những người đại diện của tập đoàn IBM. Cô là nhân vật được nhắc đến trên các tạp chí như *People*, *New York Times* và *Ebony*. Cái tên Bonnie còn được

https://thuviensach.vn

xướng lên trong chương trình *NBC Nightly News* với tư cách là một trong năm người phụ nữ truyền cảm hứng nhất nước Mỹ.

Quả vậy, khi đứng dậy và quay trở lại cuộc chơi, bạn sẽ loại bỏ khả năng hứng chịu áp lực, căng thẳng từ thất bại trong một thời gian dài. Vấp ngã không có nghĩa là thất bại – mà thất bại chính là không đứng dậy được sau lần vấp ngã ấy. Hãy để thất bại lùi sâu vào quá khứ và tự tin tiến lên trong hiện tại, vươn đến tương lai. Khi biết sống như vậy, bạn không có lý do gì để cảm thấy căng thẳng nữa.

3. DUY TRÌ SỰ CHÍNH TRỰC

Đó là điều mà bạn nên cam kết trong suốt cuộc đời của mình. Một khi sống chính trực, bạn sẽ miễn nhiễm trước bất cứ sự căng thẳng nào phát sinh từ tội lỗi hay sự hổ thẹn, cũng không phải khổ sở ghi nhớ những phát ngôn của mình trong đầu khi cần lặp lại với người này người nọ, vì đơn giản là bạn luôn nói đúng sự thật.

Sự trung thực cũng là vấn đề được đưa lên bàn cân để đánh giá đạo đức nghề nghiệp của một số cá nhân tha hóa và biến chất ở các tập đoàn kinh tế lớn. Khi các vụ bê bối tài chính được phơi bày ra ánh sáng, các nhà đầu tư cả tin cũng như những người làm công đã mất trắng hàng tỷ đô-la, hàng ngàn người mất việc và mất luôn cả những khoản hưu bổng. Đó là hệ lụy từ lối sống không chính trực của một số kẻ bất lương!

Về phần mình, tôi cũng muốn chia sẻ bí quyết gìn giữ hạnh phúc gia đình của bản thân tôi - không có gì khác ngoài sự trung thực. Cho đến bây giờ, sau 59 năm chung sống, tôi vẫn luôn trung thực và chung thủy với người vợ thân yêu của mình, tình yêu đó không hề suy suyển. Điều này tạo nên lòng tin bền vững và tuyệt đối giữa hai chúng tôi. Mỗi lần tôi trở về sau những chuyến diễn thuyết khắp nơi trên thế giới, vợ tôi không hề mảy may nghi ngờ hay lo lắng gì. Lòng trung thực và chung thủy luôn thấm đẫm trong tim và là nền tảng cho hạnh phúc của chúng tôi.

https://thuviensach.vn

Triết gia Ralph Waldo Emerson[10] nói rằng: "Nếu bạn muốn nâng tôi lên, bạn phải đứng ở một vị trí cao hơn". Điều này có nghĩa rằng nếu bạn muốn giúp người khác đạt được những điều họ ước ao trong cuộc sống, thì bạn phải có danh dự và phải sống chính trực. Emerson còn nói rằng: "Những gì nằm sau lưng và trước mặt bạn đều rất nhỏ bé so với những gì nằm bên trong con người bạn".

Bạn sẽ nhận thấy bản thân có thể tránh khỏi biết bao áp lực, căng thẳng trong cuộc sống nếu bạn sống một cách chính trực, thẳng thắn. Hãy làm mọi việc một cách chân thực, suy nghĩ đúng đắn và đưa ra những quyết định phù hợp.

4. TRÁNH XA NỢ NẦN

Nợ nần như một thứ bệnh dịch len lỏi và hoành hành trong xã hội – một thứ bệnh bệnh khó chữa. Một phần của nguyên nhân chính là vì con người không thể kìm nén được những mong muốn của bản thân, họ mua sắm vô tội vạ để thỏa mãn những nhu cầu và quyền sở hữu mà họ nghĩ là chính đáng. Cùng với sự ra đời của phương thức thanh toán bằng thẻ tín dụng, chẳng có gì ngạc nhiên khi trung bình mỗi gia đình trung lưu ở Mỹ đều có một khoản nợ lên đến hơn 9.000 đô-la trong thẻ tín dụng[11].

Để tránh các khoản nợ thẻ tín dụng, chúng ta có thể tham khảo và áp dụng một kế hoạch gồm ba phần của Larry Burkett, một nhà tư vấn tài chính:

1. Đừng bao giờ tính vào thẻ tín dụng bất cứ món hàng nào bạn không có khả năng chi trả.
2. Phải trả hết nợ trong thẻ tín dụng mỗi tháng.

---

[10] Ralph Waldo Emerson (1803 –1882): Triết gia, nhà tiểu luận, nhà thơ người Mỹ, đồng thời là nhà tiên phong của Thuyết Tiên nghiệm (Transcendentalism) vào đầu Thế kỷ 19.

[11] Cần phân biệt credit card (thẻ tín dụng) và debit card (thẻ ghi nợ). Người sử dụng thẻ tín dụng thường được các ngân hàng cấp một hạn mức tín dụng để chi tiêu trước và trả nợ (lẫn lãi) sau, còn người sử dụng thẻ ghi nợ phải ký gởi vào tài khoản cá nhân của mình một số tiền trước khi sử dụng và chỉ được chi tiêu trong phạm vi số tiền họ đã ký gởi mà thôi. Các loại thẻ tín dụng quốc tế được nhiều người biết như VISA, MASTER CARD, DINER, AMERICAN EXPRESS… Các loại thẻ ghi nợ phổ biến tại Việt Nam như thẻ ATM Connect-24 của Vietcombank, F@stAcess của Techcombank, Success của Agribank…

https://thuviensach.vn

3. Nếu lần đầu tiên không thể trả hết nợ trong thẻ vào cuối tháng, hãy đặt thẻ tín dụng của bạn vào lò nướng và tăng nhiệt độ lên 350 độ để nó tan chảy và biến mất. Rồi trong tháng sau đó, hãy lập tức thanh toán bằng hết phần nợ còn lại.

Bất kỳ ai làm theo cách này sẽ không bao giờ có tâm trạng căng thẳng khi phải gánh một món nợ trong thẻ tín dụng.

Nhiều gia đình ở Mỹ đang phải gồng mình mang gánh nặng tài chính trên vai – phải chi trả hàng ngàn đô-la mỗi năm cho các hoạt động vui chơi của bọn trẻ, hội phí câu lạc bộ, vung cả khối tiền để tậu những chiếc xe hơi đắt tiền, những món đồ xa xỉ. Và không có gì đáng ngạc nhiên khi những gia đình ấy đang phải hứng chịu nỗi căng thẳng hàng ngày. Khi những kẻ ưa hào nhoáng này cố khoe mẻ bằng những tiện nghi vật chất thì họ cũng đang tạo ra sự căng thẳng từ những món nợ ngày một chồng chất vì sự tiêu pha quá độ của mình. Thật đáng buồn khi họ tự đặt mình vào hoàn cảnh phải duy trì sự hào nhoáng bên ngoài, nhưng kỳ thực bên trong họ đang mục ruỗng!

Không ai có thể sống một cuộc sống đầy đam mê khi phải bận tâm về hàng xấp hóa đơn cần chi trả và những món nợ kết sù đang đẩy mình đến sự khánh tận. Do đó, nếu bạn muốn thoát khỏi tình trạng căng thẳng, hãy tránh xa nợ nần. Chỉ khi nào không phải canh cánh trong lòng về những khoản nợ thì bạn mới được tận hưởng một cuộc sống trên cả tuyệt vời.

5. ĐỪNG SỢ HÃI

Nỗi sợ hãi mà tôi muốn nói đến ở đây không phải đến từ các cơn lốc xoáy, con mèo đen hay trò chơi tàu lượn siêu tốc, mà là nỗi sợ hãi đang tiềm ẩn bên trong mỗi người chúng ta, ngăn ta bước vào chuyến phiêu lưu vĩ đại có tên gọi là Cuộc Đời! Chúng ta sợ thất bại, sợ mất đi sự an toàn, sợ mất quyền tự chủ và sợ cả tương lai. Khi bị vây hãm bởi những nỗi sợ như vậy, chúng ta sẽ để sự căng thẳng dày vò, khiến ta cảm thấy bất an, hoang mang, để rồi tự trói chân mình vào quá khứ thay vì dấn thân vào hiện tại và hướng đến tương lai.

https://thuviensach.vn

Nỗi sợ hãi và niềm tin vốn dĩ là hai thái cực. Song có một điểm chung khá thú vị: đó là cả hai đều mong chờ một điều gì đó xảy ra trong tương lai. Khi ấy, nếu nỗi sợ hãi lớn hơn niềm tin thì ta đã rước họa vào thân. Ngược lại, nếu niềm tin luôn hiện hữu mạnh mẽ, nó có thể đem lại những điều tốt lành, bởi ta sẽ cố gắng hết mình để đạt được những điều mà mình mong đợi.

Trong kỳ Thế vận hội mùa đông năm 2002, Sarah Hughes, nữ vận động viên 16 tuổi đã xuất sắc đoạt chiếc huy chương vàng ở bộ môn trượt băng. Khi bước lên sân băng, Sarah không hề nghĩ đến giải thưởng này nọ và cũng không hề lo lắng hay quan tâm đến khán giả trên khán đài, những người xem truyền hình, thậm chí là cả Ban giám khảo. Cô thể hiện bài thi của mình một cách thoải mái như trong một buổi tập thường ngày. Chính sự thoải mái ấy đã giúp Sarah Hughes thể hiện phần thi đấu của mình hết sức xuất sắc và mang về chiếc huy chương vàng danh giá.

Cũng trong kỳ Thế vận hội ấy, nữ vận động viên Michelle Kwan thể hiện phần thi của mình ngay sau lượt thi của Sarah. Michelle vốn được giới chuyên môn và người hâm mộ kỳ vọng; cô được đánh giá là ứng cử viên số một cho danh hiệu vô địch của bộ môn này. Ngoài ra, cô cũng đã nhận được rất nhiều huy chương trong sự nghiệp của mình. Sau màn trình diễn khá hoàn mỹ của Sarah Hughes, Michelle quyết tâm không phạm bất cứ một sai lầm nào. Nhưng thật không may là Michelle đã bị vấp ngã, và kết quả chung cuộc cô chỉ nhận được huy chương đồng.

Điểm khác biệt giữa hai vận động viên này chính là: Trong khi Sarah tập trung vào những gì phải làm, thì Michelle lại tập trung vào những gì phải tránh. Đây cũng là điểm khác biệt giữa niềm tin và nỗi sợ hãi.

Chính nỗi sợ thất bại đã khiến một vận động viên lão luyện như Michelle phải chịu nhường bước trước đàn em như Sarah[12]. Còn bạn, liệu có bao giờ bạn để cho nỗi sợ hãi tác động đến cuộc sống và tương lai của mình hay không? Bạn đối mặt với cuộc

[12] Sarah Hughes sinh năm 1985, Michelle Kwan sinh năm 1980.

https://thuviensach.vn

đời bằng niềm tin hay nỗi sợ hãi? Dù thế nào, tôi khuyên bạn không nên căng thẳng về tương lai. Hãy vứt bỏ nỗi sợ hãi và gầy dựng niềm tin, một ngày nào đó bạn sẽ có một tương lai tươi sáng.

6. HÃY BẮT ĐẦU BẰNG MỘT NỤ CƯỜI

Trong những buổi diễn thuyết, hầu như bao giờ tôi cũng đưa ra một chút kinh nghiệm của mình về vấn đề này. Sau khi nói chuyện một lúc về sự căng thẳng, thế nào tôi cũng kể vài câu chuyện hài hước để gieo vào lòng thính giả những tràng cười sảng khoái.

Chắc bạn cũng từng nghe *"Một nụ cười bằng mười thang thuốc bổ"*? Nụ cười là một liều thuốc giảm căng thẳng rất hiệu quả. Về việc này, tôi chợt nhớ đến những ghi chép của Norman Cousin trong quyển *Giải phẫu một căn bệnh* (*Anatomy of an Illness*) đề cập đến những kinh nghiệm tự chữa trị của ông. Khi được chẩn đoán là đã mắc phải chứng rối loạn nhịp tim trầm trọng, Cousin bèn đem một chiếc máy chiếu phim đến bệnh viện rồi xem hết bộ phim này đến bộ phim khác. Các bộ phim hài kinh điển đã mang lại cho ông những trận cười sảng khoái và kỳ lạ thay, chúng có tác dụng xoa dịu nỗi đau thể xác cho ông. Nhờ phương pháp trị liệu khá đặc biệt là một chế độ ăn uống giàu vitamin C và xem phim hài, bệnh tình của Norman dần thuyên giảm và sức khỏe ông hồi phục trở lại. Sau đó, ông rời sự nghiệp báo chí lẫy lừng và tham gia giảng dạy ở một trường y về sức mạnh của tâm lý và cảm xúc trong việc chữa trị các chứng bệnh của cơ thể.

Sau tình yêu, tiếng cười được xem là cảm xúc mạnh mẽ thứ hai mà chúng ta có thể bày tỏ. Có người ví von tiếng cười cũng giống như việc chạy bộ bên trong cơ thể con người – nó kích thích hệ hô hấp, làm giãn các cơ và mang lại cảm giác dễ chịu cho não bộ. Bạn không thể vừa cười vừa tức điên lên, hoặc vừa cười vừa bồn chồn căng thẳng được!

https://thuviensach.vn

Tiếng cười thực sự là món quà vô giá mà Thượng đế đã trao tặng cho con người. Chúng ta có thể thăng hoa cùng với tiếng cười, bộc lộ sự sảng khoái qua tiếng cười. Tiếng cười có thể được trao tặng và dễ dàng lan truyền... Không phải mất tiền mua nhưng tiếng cười mang đến cho ta những điều mà tiền bạc chưa chắc đã mua được. Nếu mỗi sáng thức dậy và nở nụ cười trước tiên, chúng ta sẽ cảm thấy vui vẻ cả ngày.

Không thể phủ nhận rằng cuộc sống luôn nảy sinh nhiều tình huống mang lại sự căng thẳng cho con người. Và đáng buồn là mỗi sự căng thẳng đều có thể tước đoạt thành phần chính trong cuộc sống viên mãn của bạn, đó là niềm đam mê. Thế nên bạn hãy cố giảm thiểu đến mức tối đa những căng thẳng cho mình. Nếu bạn không lo lắng thái quá, biết nhanh chóng đứng dậy sau mỗi lần vấp ngã, sống chính trực, tránh xa nợ nần, tin tưởng vào tương lai thay vì sợ hãi và luôn nở nụ cười vào mỗi sáng thức dậy, chắc chắn cuộc sống của bạn sẽ nằm ngoài tầm ảnh hưởng của sự căng thẳng.

Và khi sự căng thẳng dần biến mất, niềm đam mê tăng lên, cuộc sống của bạn sẽ trở nên tươi đẹp hơn rất nhiều.

https://thuviensach.vn

4. THAY SUY NGHĨ, ĐỔI CUỘC ĐỜI

Bạn chính là điều bạn nghĩ.

KHUYẾT DANH

Chúng ta không thể chọn lựa họ hàng của mình, nhưng chúng ta có thể chọn lựa suy nghĩ, đó là thứ tác động đến ta nhiều hơn.

KHUYẾT DANH

Khi bạn thay đổi, cả thế giới sẽ đổi thay.

NORMAN VINCENT PEALE

ThuVienOnline

https://thuviensach.vn

Tiến sĩ Bruce Wilkison, tác giả cuốn *Lời cầu nguyện của Jabez (The Prayer of Jabez)* và *Bảy quy tắc dành cho người ham học hỏi* (*The 7 Laws of the Learner)* và nhiều quyển sách bán chạy khác, đã thuật lại câu chuyện về phép nhiệm màu đến từ một lời phê bình có thể làm thay đổi hoàn toàn nhận thức về bản thân mình cũng như thay đổi cả tương lai của ông.

Khi còn theo học trong một trường dòng, Bruce không bao giờ vắng mặt trong tất cả các tiết học có giáo sư Howard Hendricks giảng dạy. Ai cũng biết Howard Hendricks là một giáo sư danh tiếng, một nhà diễn thuyết xuất chúng và là một người huấn luyện kỹ năng lãnh đạo tài ba. Bản thân Bruce rất thần tượng giáo sư Howard và luôn luôn lắng nghe những lời vàng ngọc mà giáo sư dành cho mình. Một ngày nọ, Bruce lấy làm hãnh diện khi nhận lại bài làm của mình với điểm số tuyệt đối là A^+. Thêm vào đó, Bruce còn cảm thấy vô cùng hạnh phúc khi vị giáo sư đáng kính đã để lại hàng chữ viết như thế này: "Bruce ạ! Tôi tin rằng anh có tiềm năng để trở thành một trong những người thuyết giảng Kinh Thánh vĩ đại nhất của thế hệ mình". Khi đọc xong, Bruce rảo bước về nhà, ông cầm bài làm của mình bằng cả hai tay áp vào lồng ngực, nâng niu như thể đó là chén thánh mà anh vừa được ban tặng. Anh phóng lên lầu, lao ngay vào căn hộ của mình và khoe với vợ những gì Tiến sĩ Hendricks đã viết. Và phần còn lại của câu chuyện đã trở thành lịch sử. Bruce Wilkinson đã trở thành một trong những giáo sư đồng thời là nhà thuyết giảng vĩ đại nhất nước Mỹ, không chỉ về Kinh Thánh mà còn về hàng loạt các đề tài khác nữa.

CHỈ NGHĨ ĐẾN NHỮNG ĐIỀU TỐT ĐẸP

Bạn có biết rằng những điều bạn nghĩ sẽ ảnh hưởng mạnh mẽ đến bản thân như thế nào hay không? Khi bạn đã có những suy nghĩ tích cực thì chắc chắn chúng sẽ hình thành trong bạn niềm tin để biến suy nghĩ ấy thành hiện thực. Và ngược lại, khi bạn mang trong mình những suy nghĩ tiêu cực thì chúng sẽ gieo vào lòng bạn những nỗi lo lắng và sợ hãi đến mức bạn không thể làm điều gì tốt đẹp được.

https://thuviensach.vn

Ông Job trong Kinh thánh Cựu ước là một ví dụ điển hình cho sự thực này. Sau khi gia đình, của cải và sức khỏe của Job bị cướp đi bởi những tai họa triền miên, Job đã buột miệng thú nhận: "Những gì tôi khiếp sợ đã đến với tôi, những gì tôi kinh hãi đã xảy ra cho tôi!" (Job 3:25). Job sống với nỗi sợ hãi sẽ bị Thượng đế lấy đi mọi thứ mà ông có – và điều đó đã xảy ra! Dẫu cuối cùng mọi thứ đều trở lại với ông, nhưng đã có lúc cuộc đời ông đã khốn khổ thế nào khi những tiên tri trở thành sự thật. Quả vậy, nỗi sợ hãi là một lời mời để ngỏ cho những rắc rối thâm nhập vào cuộc đời chúng ta. Ngược lại, lòng tin thì dẫn ta đến thành công.

Qua nhiều năm, với những lý do mà tôi không thể giải thích một cách khoa học hay thậm chí theo phương pháp thần học, tôi nhận thấy rằng cách thức tôi mong đợi sẽ ảnh hưởng vô cùng mạnh mẽ đến những gì thực sự xảy ra trong đời tôi. Khi tiếp cận cuộc sống theo hướng tích cực, tôi đảm bảo rằng bạn sẽ gầy dựng cho mình niềm tin về một cuộc sống tươi đẹp mà một ngày nào đó bạn sẽ làm chủ được nó.

Còn bây giờ, tôi muốn kể cho bạn nghe về những người đã thay đổi cuộc đời sau khi thay đổi suy nghĩ của mình.

THỂ HIỆN NIỀM LẠC QUAN VÀ THÁI ĐỘ TÍCH CỰC

Là một bà mẹ đơn thân, Lisa Spicer lại phải nuôi ba con đang ở tuổi thiếu niên trong khi cô đang bị thất nghiệp. Tình cảnh còn bi đát hơn khi cô bị trượt té và gãy chân khi trong tay không có lấy một tờ bảo hiểm sức khỏe. Hẳn đây không phải là một khởi đầu tốt đẹp cho cuộc sống mới của một người mẹ và ba cậu con trai.

Suốt mười bốn năm qua, Lisa vẫn theo đuổi công việc của một họa sĩ, và cô cũng từng gây ấn tượng khi quảng bá các tác phẩm hội họa của mình tại các cuộc trưng bày mỹ thuật ở miền Đông Bắc. Vì vướng bận chuyện chăm sóc bọn trẻ, Lisa không thể tham gia đầy đủ tất cả các cuộc triển lãm nên tên tuổi của cô cũng chỉ được biết đến ở quanh khu vực mình sinh sống. Sau khi hồi phục và đi lại bình thường, Lisa lao vào làm việc cật lực để sáng tác. Mỗi ngày, cô say sưa với cọ vẽ từ 9 giờ sáng cho đến 5

https://thuviensach.vn

giờ chiều. Cuối cùng, khi thời cơ đến, cô quyết định thực hiện một bước ngoặt cho cuộc đời mình. Cô mạnh dạn đăng ký tham gia cuộc triển lãm của các nghệ sĩ nổi tiếng ở New York – một sự kiện kéo dài ba ngày tại Trung tâm Jacob Javits ở Manhattan. Để có thể trang trải cho những khoản chi phí khổng lồ, Lisa đã phải dốc cả những đồng xu cuối cùng mà cô tích cóp được. Song cô vẫn tham gia với một tâm trạng phấn chấn và niềm tin sẽ làm nên chuyện. Dẫu cho các tác phẩm của mình bị xếp vào một gian trưng bày trong góc khuất, nhưng Lisa vẫn hy vọng sẽ tìm được sự đồng điệu từ giới nghệ thuật và những hợp đồng từ phía khách hàng. Đối với Lisa, đây là cơ hội tuyệt vời để cô có thể biến ước mơ của mình thành sự thật.

Trước khi buổi triển lãm chính thức diễn ra, ngoài phần việc sáng tạo của một họa sĩ khiến cô phải giam mình trong phòng vẽ tại nhà suốt năm tháng trời, Lisa còn gửi đi hơn một trăm lá thư tay, năm mươi mốt thư điện tử và thực hiện hơn hai mươi cuộc gọi đến khách hàng, mời họ tìm đến gian trưng bày tranh của cô để thưởng ngoạn trực tiếp và đặt hàng.

Sau cuộc triển lãm, Lisa đã thu về những kết quả đáng kể. Có hơn hai mươi công ty quan tâm đến những tác phẩm mà cô đã trưng bày. Hai bản hợp đồng được ký kết giữa cô với Nhà xuất bản New York Graphic Society để họ có thể dùng các tác phẩm của cô trên những ấn phẩm mà họ bày bán trong các cửa hàng khắp nước Mỹ cũng như các phòng triển lãm và viện bảo tàng. Ngoài ra, Lisa cũng ký một thỏa thuận với Encore Promotion, một chi nhánh của tổ chức Bradshaw International, cho phép họ sử dụng những sáng tác nghệ thuật trên các sản phẩm sẽ tung ra thị trường cho mùa Giáng sinh 2006.

Lisa thực sự tin rằng một khi nuôi dưỡng niềm lạc quan và thái độ tích cực trong những lúc khó khăn thì thế nào cô cũng hướng cuộc đời mình đến những điều tích cực và sự tươi sáng trong tương lai.

Mọi người ai cũng bị thu hút bởi tính lạc quan – họ thích được ở bên cạnh những người tin rằng cuộc sống là một chuỗi những sự kiện tốt đẹp nối tiếp với nhau. Và tôi

https://thuviensach.vn

cũng muốn nói thêm rằng, nếu bạn chỉ nuôi dưỡng niềm lạc quan thôi thì chưa đủ, mà bạn còn phải hành động nữa. Với cách nhìn nhận đầy lạc quan và hướng về phía trước đó, chắc chắn bạn sẽ là người chạm được đích đến mà bạn đã đặt ra.

NỖ LỰC HẾT MÌNH

Trong suốt mười ba năm làm việc tại công ty Bank & Trust, North Dallas, dù trải qua nhiều thăng trầm nhưng Kelly Green vẫn được các đồng nghiệp công nhận là người thành đạt. Từ vị trí nhân viên, anh được cất nhắc lên chiếc ghế trợ lý phó giám đốc vào tháng 6 năm 2000. Rồi vào cuối năm 2001, Kelly được thuyên chuyển sang một chi nhánh khác của ngân hàng nên anh buộc phải chứng tỏ bản thân mình lại từ đầu tại chỗ làm mới. Cho đến cuối năm 2004, anh được thăng chức phó giám đốc chi nhánh. Sở dĩ sự nghiệp của Kelly luôn tiến lên như vậy là nhờ sự chăm chỉ làm việc của anh. Song một điều không thể phủ nhận là Kelly được kích thích và nỗ lực hết mình từ những ngày đầu nhờ vào bản đánh giá quá trình làm việc từ người giám sát của mình. Trong đó có những dòng như thế này: "Anh ấy có một tác phong làm việc rất chuyên nghiệp. Đồng thời, anh cũng có thái độ hợp tác rất tốt với người giám sát, đại diện ban quản trị và đồng nghiệp."

Sự cộng hưởng giữa khả năng làm việc của bản thân và sự động viên của cấp trên đã giúp Kelly Green có được những thành quả to lớn trong công việc và một sự nghiệp vững vàng.

QUAN TÂM ĐẾN NHỮNG ĐIỀU BẠN NGHĨ LẪN CÁCH BẠN NGHĨ

Mỗi khi có dịp đến Texas, chắc nhiều du khách khó mà bỏ lỡ một trong những địa chỉ ẩm thực độc đáo của bang, đó là chuỗi nhà hàng Luby's Cafeteria. Mọi người vẫn khen ngợi đấy là một trong những nơi phục vụ thức ăn có "Hương vị của Texas, cảm giác như ở nhà".

John Cartwright là quản lý của một nhà hàng Luby rất được lòng thực khách với những món ăn độc đáo và cả những chiêu thức giới thiệu món ăn cũng độc đáo không

https://thuviensach.vn

kém. Vào hôm vợ chồng tôi đến nhà hàng của ông thì thấy ở trên cửa ra vào có dòng chữ: "Mọi người sẵn sàng chết để có được món cá *tilapia* của chúng tôi". Một câu khá kêu nhưng có gì đó bất ổn! Tôi liền gọi John lại và nói: "John ạ! Không ai sẵn sàng chết chỉ vì một con cá đâu! Sao anh không thay nó bằng câu: "Chết rồi còn nhớ đến món cá *tilapia* của chúng tôi!". Khẩu hiệu này lập tức được John chấp thuận và được thực khách truyền tai nhau, kéo đến nườm nượp để được thưởng thức món cá độc đáo của họ.

Đôi khi chỉ là một từ, một cụm từ hay một ý nghĩ thôi cũng có thể thay đổi cả cục diện. Vậy nên bạn thực sự cần chú ý đến những điều bạn nghĩ cũng như cách bạn nghĩ. Ở điểm này, Frank Outlaw đã thật tinh tế chỉ ra nguồn sức mạnh đến từ những suy nghĩ của ta khi khuyên rằng:

Hãy chú ý đến suy nghĩ của bạn; chúng sẽ trở thành lời nói.

Hãy chú ý đến lời nói của bạn; chúng sẽ trở thành hành động.

Hãy chú ý đến hành động của bạn; chúng sẽ trở thành thói quen.

Hãy chú ý đến thói quen của bạn; chúng sẽ trở thành tính cách.

Hãy chú ý đến tính cách của bạn; chúng sẽ trở thành số phận của bạn!

Có lẽ trước đây bạn chưa bao giờ mường tượng đến mối liên hệ giữa suy nghĩ và số phận của mình, nhưng tôi hy vọng bạn nhận ra điều đó từ bây giờ. Và tôi mong bạn sẽ bắt đầu bằng cách suy nghĩ và tin rằng cuộc sống của bạn đang ngày một tốt đẹp hơn.

https://thuviensach.vn

PHẢI BIẾT KIÊN NHẪN VÀ HAM HỌC HỎI

Nhà văn nổi tiếng Charles Osgood cho rằng: so với lời nói, thì hình ảnh là không đáng kể. Đó là vì hình ảnh không có khả năng khắc sâu vào trái tim con người như lời nói.

Trong lớp học của tôi có một người phụ nữ trẻ đang gặp rất nhiều khó khăn trong cuộc sống. Sau này, cô ấy kể tôi nghe là vài lời đơn giản mà tôi đã truyền đạt trong lớp – chẳng hạn như: "Thất bại chỉ là một biến cố, không phải là một đời người", "Ngày hôm qua đã thực sự kết thúc tối hôm qua rồi" – đã mở ra một viễn cảnh khích lệ cô vững lòng bước tới. Những lời nói đơn giản nhưng đúng lúc đôi khi lại có tác động vô cùng sâu sắc.

Ngòi bút luôn mạnh hơn gươm đao, và có thể thúc đẩy người ta hành động tốt hơn bất cứ điều gì khác. Thông qua ngòi bút của mình, các tác giả đã làm những cuộc cách mạng tư tưởng kêu gọi mọi người chống lại cái xấu, cái ác. Trong thời đại ngày nay, dù những phương tiện giải trí hiện đại như phim ảnh, băng đĩa, trò chơi điện tử,… đang có vẻ thắng thế nhưng không thể thay thế được những quyển sách thực sự. Bởi lẽ sách là sản phẩm văn hóa giải trí lâu đời và là kết tinh của văn hóa nhân loại, dù hiện tại không giữ thế độc tôn nhưng không thể mất đi.

Mỗi người có thể chọn cho mình những đầu sách khác nhau trong quá trình thu lượm tinh hoa của nhân loại. Nói chung đọc bất kỳ quyển sách giá trị nào cũng mang lại cho ta những kiến thức bổ ích và mở mang đầu óc. Nhân đây, tôi muốn dẫn ra câu chuyện của Andy Andrews – một trong những con người ngoan đạo và truyền cảm hứng nhất mà tôi từng gặp. Sở thích đọc tiểu sử các vĩ nhân đã làm thay đổi cuộc đời ông, cũng như cuộc đời của hàng ngàn con người khác.

Mẹ của Andy qua đời khi ông mười chín tuổi và cha ông mất không lâu sau đó trong một vụ tai nạn xe hơi. Có dạo, Andy sống trong cảnh không nhà không cửa. Ông cảm thấy tuyệt vọng đến mức từng có ý định tự tử nhưng rồi cuối cùng ông cũng tìm ra

https://thuviensach.vn

một lý do để tồn tại. Ông bắt đầu dành nhiều thời gian trong thư viện công cộng, đọc các tiểu sử và tìm kiếm những động lực đưa đến thành công.

Sau khi đọc hơn hai trăm tiểu sử của các bậc vĩ nhân, Andy đã thai nghén tác phẩm *Món quà của người lữ hành: Bảy quyết định chỉ rõ thành công cá nhân (The Traveler's Gift: Seven Decisions That Determine Personal Success*). Khi gởi bản thảo đến các nhà xuất bản, cả 51 nơi đều gửi lại ông những lời từ chối. Nhưng Andy vẫn tiếp tục. Tôi nghĩ ông đã quyết định rõ ràng rằng kiên nhẫn là một trong những đặc tính của người thành công nên ông đã không bỏ cuộc và chờ đợi cho đến ngày có một nhà xuất bản chấp nhận in tác phẩm của mình. Khi trình làng, quyển sách đã lọt vào danh mục sách bán chạy nhất của tờ *New York Times* trong suốt mười bảy tuần liền. Trong tác phẩm này, Andy kể về một nhân vật giả tưởng du hành ngược thời gian và đàm đạo với bảy con người thành công trong việc tìm được ý nghĩa của cuộc sống cũng như cách đạt được sự thành công.

Andy tin rằng, việc đọc Kinh Thánh cùng với hai trăm tiểu sử của các bậc vĩ nhân đã cho ông rất nhiều ý tưởng về những hạt giống ươm mầm cho thành công. Hãy nghĩ xem thế giới sẽ ra sao nếu không còn bất kỳ một quyển sách nào lưu lại trên đời! Chắc là sẽ kinh khủng lắm!

NUÔI DƯỠNG MỘT TÂM HỒN TRONG SÁNG

Tôi rất thích câu chuyện về một ông lão người Eskimo thường đem con chó đầu đàn đi tranh tài với một con khác trong những cuộc thi chó kéo. Ông có đến hai con chó, một đen và một trắng, con nào cũng tỏ ra xuất sắc nên nhiệm vụ của ông là phải chọn ra con tốt hơn để đem ra thi thố. Một điều rất đáng ngạc nhiên là ông chưa bao giờ mắc sai lầm trong việc chọn lựa chó đen hay chó trắng để mang về cho ông chiến thắng. Lâu sau có người trong làng hỏi rằng ông làm sao luôn biết được con nào trong số hai con chó gần như ngang sức nhau ấy sẽ giành chiến thắng. "Rất đơn giản," Ông đáp. "tôi đặt cược vào con mà tôi đã bồi bổ cho nó suốt cả tuần".

https://thuviensach.vn

Việc này khiến tôi liên tưởng đến món ăn tinh thần mà chúng ta bồi bổ cho trí óc của mình. Nếu bạn nuôi dưỡng một tâm hồn nhỏ mọn, tầm thường, thì chắc chắn hành vi của bạn sẽ bị ảnh hưởng không nhỏ. Nhưng nếu bạn nuôi dưỡng một tâm hồn với những điều cao đẹp, bạn sẽ được dẫn dắt đến những việc làm đúng đắn. Tâm hồn con người như một khối rỗng, thứ gì ta nạp vào nó sẽ lưu giữ đúng thứ đó và chuyển hóa thành hành động.

Nhiều năm trôi qua, tôi nghiệm ra rằng hầu như không có cách nào khác để tôi có thể truyền cảm hứng cho mọi người và lấp đầy tâm trí họ bằng những tư tưởng tích cực và tốt đẹp – nếu như tôi không thể tự làm điều đó cho chính mình. Vì mục tiêu của tôi là nâng mọi người lên chứ không phải kéo họ xuống, nên tôi phải liên tục cập nhật kiến thức và thực hành ở một mức cao hơn. Tôi không thể làm được điều đó nếu chỉ nhồi nhét vào đầu mình những suy nghĩ và những thứ tầm thường. Tôi cố gắng bảo vệ bản thân khỏi những thứ ô trọc của cuộc đời này đến mức tối đa. Tôi luôn có ý thức "gạn đục khơi trong" đối với những gì mắt thấy tai nghe mỗi khi xem truyền hình, phim ảnh, internet hay nghe nhạc, trò chuyện và đọc sách báo.

Chắc bạn cũng từng nghe những bi kịch mà nhiều người đã nếm trải khi từ nhỏ họ đã quen nhìn và xem các loại tranh ảnh, sách báo đồi trụy và chúng ảm ảnh họ đến mức nhiều người trở thành tội phạm về tình dục. Chính nó đã gieo rắc và làm băng hoại đạo đức của một lớp người trong xã hội. Bạn không thể đổ rác rưởi vào giếng nước và mong rằng nước giếng sẽ trong sạch. Cũng vậy, bạn không thể đưa vào đầu óc mình những thứ đồi bại và mong hướng đến những điều tốt đẹp, cao thượng trong cuộc sống.

THAY ĐỔI TRIỆT ĐỂ TỪ NHẬN THỨC ĐẾN HÀNH ĐỘNG

Tôi muốn kể cho các bạn nghe về Melissa Hovendick, một người phụ nữ từng nếm trải nhiều nỗi đau và không đầu hàng số phận. Khi Melissa đến làm việc cho Tập đoàn Zig Ziglar, tôi lấy làm lo ngại về khả năng thành công của cô ấy. Nhưng chỉ sau vài tháng, khi được chuyển sang bộ phận bán hàng, Melissa đã vươn lên thành nhân

https://thuviensach.vn

viên bán hàng số một của chúng tôi. Đây là bí quyết mà Melissa chia sẻ: "Bạn có thể thay đổi địa vị và con người bạn bằng cách thay đổi những gì bạn dung nạp vào đầu. Và tôi là một nhân chứng sống cho điều này".

Thành công mà Melissa có được còn đáng để chúng ta thán phục khi trước đó cô đã phải sống một quãng đời thật khổ sở. Thuở bé, Melissa là một cô gái sống trong sự ngược đãi của gia đình cùng với những con người nghiện ngập. Năm lên 12 tuổi, cô từng có ý nghĩ tự vẫn và đến năm 18 thì chấp nhận lấy một kẻ vũ phu để thoát khỏi tình trạng ngược đãi ở gia đình. Suốt thời gian ấy, cô thường xuyên phải đối mặt với bệnh tật ốm đau do đầu óc luôn trong tình trạng căng thẳng quá độ. Melissa từng làm thợ làm tóc và không biết gì về công việc văn phòng. Song, Melissa đã may mắn lọt vào mắt xanh của nhà tuyển dụng của Tập đoàn Zig Ziglar trong khi nhiều ứng viên khác có nhiều kỹ năng và kinh nghiệm hơn cô.

Cũng từ đó, Melissa có một cuộc lột xác ngoạn mục. Cô bắt đầu thanh lọc tâm hồn bằng một triết lý sống mạnh mẽ và đúng đắn. Thay vì phải đến gặp bác sĩ hầu như mỗi tuần để lấy lại thăng bằng, cô chuyển sang tập thể dục đều đặn mỗi ngày, ăn uống điều độ và khoa học. Cô quyết định chia tay anh chồng vũ phu để đoạn tuyệt những chuỗi ngày bị bạo hành và lăng mạ. Ngoài ra, cô còn tham gia vào các lớp học buổi tối để trau dồi trình độ học vấn lẫn kiến thức chuyên môn. Cô từ bỏ thói quen xem những chương trình truyền hình vô bổ hay đọc những quyển tạp chí lá cải chỉ làm cô cảm thấy bản thân kém cỏi. Cô hạn chế tiếp xúc với những người có thể gây ảnh hưởng xấu đến mình và dành thời gian ở bên cạnh những người mà cô tôn trọng và có thể học hỏi những điều tốt đẹp.

Tương lai của Melissa ở tập đoàn của chúng tôi cũng bắt đầu xán lạn. Từ vị trí sắp xếp tài liệu đến dịch vụ khách hàng, rồi đến xử lý dữ liệu, cô nhanh chóng chuyển sang vị trí bán hàng với những thành quả đáng kể. Ban đầu, cô bắt đầu với mức lương 17.000 đô-la một năm, nhưng không lâu sau đó cô đã trở thành nhân viên bán hàng số một của tập đoàn và là người thiết lập nên nhiều kỷ lục về bán hàng.

https://thuviensach.vn

Song, đó chỉ là bước khởi đầu trong sự nghiệp của cô. Sau đó, Melissa chấp nhận lời đề nghị từ một khách hàng của Hệ Thống Đào Tạo Ziglar và đến làm việc ở Omaha. Tiếp theo, cô được thuê vào một công ty khác để cải thiện tình hình công ty và sau đó bán nó đi để gầy dựng một doanh nghiệp mới. Melissa đã thành công vang dội và phát triển công ty từ con số không đến mức tổng thu nhập hàng năm khoảng 50 triệu đô-la. Với chức danh là phó giám đốc bộ phận bán hàng, chỉ trong vòng 5 năm, Melissa đã góp phần đưa công ty đến với thành công khi nó trở thành công ty tư nhân lớn nhất trong ngành. Lương của cô từ 65 ngàn đô-la một năm tăng lên đến mức sáu con số.

Và, hạnh phúc đã mỉm cười với cô. Cô được người chồng mới, John Hovendick, yêu thương và chia sẻ. Họ có với nhau hai đứa con kháu khỉnh. Họ sống trong ngôi nhà xinh xắn trên một diện tích rộng đến năm mẫu Anh. Tuy nhiên, Melissa vẫn không từ bỏ thói quen làm cho cuộc sống của cô luôn đổi mới và tốt đẹp hơn nữa: "Tôi vẫn thường xuyên theo dõi chặt chẽ những gì tôi đưa vào đầu mình, bởi vì tôi biết những lựa chọn mà tôi thực hiện hôm nay sẽ ảnh hưởng đến cả cuộc đời tôi về sau – cả tích cực lẫn tiêu cực."

Tôi tin rằng cuộc đời của bạn cũng sẽ đáng sống như thế nếu bạn xem Melissa là tấm gương sáng để chiêm nghiệm và học hỏi. Và bạn hãy luôn nhớ rằng: ***Đời thay đổi khi ta thay đổi!***

https://thuviensach.vn

5. QUAN ĐIỂM TÍCH CỰC VÀ THÁI ĐỘ LẠC QUAN

Bản chất sâu xa của lạc quan không phải là niềm vui trong hiện tại, mà là nguồn cảm hứng, là sức sống và niềm hy vọng khi mọi thứ khác không còn nữa. Nó giúp ta ngẩng cao đầu và tự quyết định tương lai của mình.

DIETRICH BONHOEFFER

Kẻ bi quan thường hay than phiền về tiếng ồn khi cơ hội gõ cửa.

MICHAEL LEVINE

Phần lớn hạnh phúc của con người không được tạo thành từ những vận may lớn , mà từ những lợi ích nhỏ trong cuộc sống hàng ngày.

BENJAMIN FRANKLIN

https://thuviensach.vn

Dù Steve Fossett[13] là một nhà đầu tư tài chính - ngân hàng tầm cỡ thế giới, nhưng đối với ông, tiền bạc không phải là đích đến cuối cùng của cuộc đời. Niềm đam mê cháy bỏng của Fossett chính là sự mạo hiểm – ông thích độ cao, tốc độ và được thử thách sức chịu đựng cũng như sẵn sàng đương đầu với hiểm nguy. Chính vì thế mà Fossett đã ghi tên mình trong một loạt các hoạt động mạo hiểm: bơi qua eo biển Manche[14], tham gia cuộc thi Alaskan Iditarod[15] và cuộc đua xe Le Mans[16] kéo dài suốt 24 giờ. Và điều làm nên tên tuổi của Steve Fossett về tinh thần thể thao mạo hiểm là những nỗ lực đi vòng quanh thế giới bằng khinh khí cầu. Sau những cố gắng bất thành, vào tháng Bảy năm 2002, Steve Fossett đã thành công trong lần thử thứ sáu và ông trở thành người đầu tiên đi vòng quanh trái đất bằng khinh khí cầu.

Trong một lần vượt Đại Tây Dương, Fossett và khinh khí cầu của ông bị những cơn gió cuốn lên độ cao hơn 7 km và đưa thẳng đến miền bắc châu Phi, ngang qua lãnh thổ Libya. Thật không may là chính phủ Libya không cho phép ông bay qua không phận của họ, nghĩa là khinh khí cầu của ông có thể bị bắn hạ nếu họ muốn. Ông có thể làm gì trong trường hợp này? Ông có thể thay đổi những cơn gió để tránh bay trên những "họng súng" Lybia không? Không! Vì ông không thể tạo ra gió.

Cuối cùng, Fossett chọn cách tống bớt khí heli ra khỏi quả cầu và hạ độ cao xuống gần 2 km, và may mắn gặp được một luồng không khí thổi về hướng Đông

---

[13] James Stephen Fossette (1944 – mất tích 2007): nhà tư bản tài chính, phi công, thủy thủ, nhà thám hiểm người Mỹ, người có niềm đam mê mãnh liệt trong việc thể hiện tiềm năng con người và chinh phục các kỷ lục (ông từng lập 116 kỷ lục và 60 trong số đó vẫn chưa có người vượt qua). Vào ngày 03/09/2007 Fossette lái máy bay riêng trên sa mạc Nevada và không trở về nữa. Các nỗ lực tìm kiếm ông được chính phủ và các tổ chức riêng lẻ tiến hành ráo riết trong vòng một tháng sau đó nhưng không có kết quả. Theo yêu cầu của vợ ông, vào ngày 15/02/2008, Tòa án Mỹ đã chính thức tuyên bố Fossett mất tích. Nguồn: http://en.wikipedia.org/wiki/Steve_Fossett

[14] Khoảng cách hẹp nhất của biển Manche, nối liền Anh và Pháp, là 34 km tại eo Dover.

[15] Alaskan Iditarod: Cuộc thi xe chó kéo hàng năm được tổ chức tại bang Alaska băng giá.

[16] Cuộc đua xe hơi hàng năm được tổ chức tại vùng Le Mans, nước Pháp.

https://thuviensach.vn

Nam, nhờ đó mà ông có thể men theo rìa biên giới Libya cho đến khi một cơn gió thổi về hướng Đông giúp khí cầu của ông quay lại lộ trình ban đầu. Mặc dù phải đáp xuống Ấn Độ, nhưng Fossett vẫn lập được kỷ lục chuyến du hành dài và lâu nhất bằng khinh khí cầu (20.482,26 dặm, tức gần 33.000 km).

Khi bình luận về quyết định thay đổi độ cao của Fossett, Bertrand Piccard, một nhà du hành khinh khí cầu đẳng cấp thế giới khác, đưa ra một nhận định khá thú vị: "*Trên khinh khí cầu, bạn là tù nhân của những cơn gió, chúng thổi đi hướng nào thì bạn đi theo hướng đó. Trong cuộc sống, có một số người nghĩ mình là tù nhân của hoàn cảnh, nó đưa đẩy họ đến đâu thì xuôi theo đến đấy. Nhưng nếu là một người lạc quan, dù ở trên khinh khí cầu hay trong cuộc sống, bạn có thể thay đổi hướng đi và làm chủ được bản thân. Lúc ấy, bạn sẽ không còn là tù nhân nữa*".

Bertrand Piccard đã rất chí lý khi cho rằng: "Khi thay đổi cao độ, bạn sẽ thay đổi hướng đi". Và như vậy, "bạn sẽ không còn là tù nhân nữa". Suy rộng ra trong cuộc sống, tôi xin mạn phép được sửa lại chữ "cao độ" thành "thái độ": "Khi thay đổi **thái độ**, bạn sẽ thay đổi hướng đi"

Trong cuộc sống, nếu bạn thuộc tuýp người cảm thấy mình là tù nhân của hoàn cảnh, thì ngay từ bây giờ bạn hãy ghi nhớ điều này: một khi thay đổi thái độ, bạn có thể làm chủ được hoàn cảnh, thay vì phó thác bản thân mình cho sự may rủi.

QUAN ĐIỂM TÍCH CỰC VÀ QUAN ĐIỂM TIÊU CỰC

Bây giờ, tôi muốn kể cho bạn nghe câu chuyện đầy trắc trở của vận động viên trượt băng tốc độ người Mỹ Dan Jansen. Anh đã liên tục nếm trải thất bại trong các kỳ Olympics 1984, 1988 và 1992. Trong quyển tự truyện *Full Circle*, Dan Jansen kể lại cách anh nhìn nhận những thất bại của mình như thế nào.

Khi mới lên chín, Jansen đã tham gia tranh chức vô địch trượt băng tốc độ toàn quốc dành cho lứa tuổi nhi đồng tổ chức tại bang Minnesota. Khi sắp chạm đích, thì cậu bị ngã do vấp phải gờ biên. Kết quả là Jansen để vuột khỏi tay chiếc cúp vô địch

https://thuviensach.vn

trong khi cậu chỉ còn thiếu có đúng một điểm. Cậu khóc tức tưởi suốt trên đường về nhà. Cha cậu cầm lái ngồi bên cạnh và yên lặng để mặc sức cậu khóc. Khi họ ra khỏi xe và khuôn mặt Dan vẫn còn ràn rụa nước mắt thì cha cậu nói: "Con biết không, Dan, cuộc sống này vẫn còn nhiều thứ đáng quan tâm hơn cả trượt băng đấy!"

Thoạt nghe những lời ấy có thể bạn sẽ cho rằng người cha khá lạnh lùng trước nỗi đau của cậu con trai bé nhỏ, nhưng thực ra đó là một cái nhìn đúng đắn về sự thất bại. Dĩ nhiên cuộc thi nào cũng có người thắng kẻ bại. Nếu không may bạn không thể thắng thì đừng bao giờ nản lòng thoái chí. Bạn hãy xem đó như một bài học để đứng vững trong đời. Chắc chắn bạn sẽ giành chiến thắng trong một hoặc nhiều lĩnh vực khác nếu bạn quyết tâm theo đuổi, hay ít ra bạn cũng vượt qua chính mình khi duy trì thái độ "bại không nản".

Thật sai lầm khi cho rằng những ai hạnh phúc là gặt hái thành công nối tiếp thành công, còn những kẻ bất hạnh thì chuốc lấy hết thất bại này đến thất bại khác. Qua nghiên cứu, người ta nhận thấy những người hạnh phúc và bất hạnh thường có những trải nghiệm rất giống nhau. Điểm khác biệt chính là ở chỗ cách nhìn nhận của họ. Người bất hạnh thường dành nhiều thời gian để suy ngẫm về những sự việc không như mong đợi. Trong khi đó, người hạnh phúc biết cách vượt qua mọi trở ngại trong cuộc sống một cách rất dễ dàng. Họ nhìn thế giới xung quanh bằng ánh mắt tích cực và lạc quan; họ xem thất bại chỉ là chuyện tạm thời để hướng đến thành công trên bước đường của mình.

Có người cho rằng hạnh phúc là sự thỏa mãn một điều gì đó trong cuộc sống và quan niệm về hạnh phúc của mỗi người không phải lúc nào cũng giống nhau. Thực tế cho thấy không phải ai cũng hạnh phúc khi được thăng chức trong cộng việc. Tại sao? Những người có suy nghĩ tích cực sẽ cảm thấy hào hứng khi được thăng chức bởi điều đó đồng nghĩa với những cơ hội mới, những thành công mới. Nhưng những người có cái nhìn tiêu cực thì lại khác. Dù được thăng chức, được tăng lương, họ vẫn luôn mồm than

https://thuviensach.vn

vãn vì phải đối mặt với những thách thức mới, trách nhiệm mới và cả áp lực sẽ đè nặng lên vai họ.

Khi những người có quan điểm tích cực gặp điều thất vọng, họ sẽ nhìn nhận nó như một ngoại lệ của cuộc sống, một cuộc phiêu lưu trên bước đường đến với thành công. Còn đối với những người có cái nhìn tiêu cực, họ lại xem đó như một lời khẳng định cho niềm tin cố hữu của mình: cuộc sống này vốn dĩ là một trải nghiệm cay đắng, một chuỗi những thất bại mà thỉnh thoảng mới có một vài mắc xích thành công. Do vậy, họ cứ tự nhận mình là những kẻ thua cuộc và thất bại.

Nói cách khác, những người tích cực không phản ứng lại với cuộc sống; mà họ đáp lại nó. "Đáp lại" là một hành động tích cực nhưng "phản ứng" lại là hành động tiêu cực. Những người đáp lại không rúc đầu vào cát, không sống trong sự phủ nhận. Họ thừa nhận tính chất quan trọng của những sự việc xảy ra trong cuộc sống, nhưng xem chúng chỉ là những sự việc khiến đường đi của họ phải thay đổi một chút chứ không là những tai họa dồn họ vào bước đường cùng. Họ biết rõ cuộc sống vốn không phải là một con đường thẳng tắp trải đầy hoa hồng mà là một chuỗi những sự điều chỉnh và luôn hướng về mục đích của mình.

PHÉP MÀU CỦA THÁI ĐỘ LẠC QUAN

Trên tạp chí *Rotarian* số tháng Ba năm 1988, một tổ chức bảo vệ động vật hoang dã đã treo giải thưởng năm ngàn đô-la cho mỗi con sói trong vùng được bắt sống nhằm chuyển chúng đến một môi trường khác. Đọc mẩu tin này, hai chàng trai trẻ Sam và Jed đã chuẩn bị rất kỹ lưỡng và khăn gói lên đường. Với những kiến thức về môi trường sống của loài sói, cả hai tin rằng họ có thể kiếm được rất nhiều tiền.

Ngày cũng như đêm, họ ra sức lùng sục khắp vùng để tìm kiếm lũ sói, nhưng chẳng thấy bóng dáng chúng đâu cả. Một đêm nọ, khi họ thiếp đi bên đống lửa sau một ngày tìm kiếm vô vọng, bỗng có một âm thanh khiến Sam choàng tỉnh. Anh nhận ra mình và người bạn đồng hành đang bị bao vây bởi một bầy sói ước chừng đến năm

https://thuviensach.vn

mươi con. Con nào cũng đang nhe răng gầm gừ với ánh mắt nảy lửa. Sam khẽ lay Jed và thì thào: "Jed! Dậy, dậy! Chúng ta sắp giàu to rồi!"

Câu chuyện này không phải là cuộc săn đuổi gay cấn hay phiêu lưu mạo hiểm mà là nó thể hiện một thái độ lạc quan. Chính sự lạc quan đã giúp cho hai chàng trai này không bỏ cuộc. Thực vậy, người lạc quan luôn tràn đầy niềm đam mê; họ tìm thấy ý nghĩa và mục đích cuộc sống của mình, họ luôn nỗ lực và phấn đấu đến cùng cho đến khi nào mục đích đó được thỏa nguyện. Họ luôn có những quan điểm rất tích cực, sục sôi nhiệt huyết và nhìn thấy vầng hồng lóe lên từ trong màn đêm u tối. Trong cơn bĩ cực, họ luôn mơ đến hồi thái lai.

Người lạc quan tác động sâu sắc đến mọi người xung quanh một niềm cảm hứng mà không công nghệ hiện đại hay tài năng xuất chúng nào có thể làm được. Bên họ, bạn sẽ được cộng hưởng một nguồn năng lượng tích cực để luôn phấn đấu không ngừng trong một tâm trạng vui tươi và tin tưởng.

Vì những người lạc quan không phải là người thích nói về khó khăn của mình, nên một số người cho rằng họ không trung thực. Thật ra, người lạc quan không phủ nhận bất kỳ điều gì. Họ là những người có óc thực tế nhất bởi họ là người nhìn rõ nhiều khía cạnh của sự việc trong mọi trường hợp. Khi công ty của bạn mất một khách hàng quan trọng, họ sẽ nói rằng: "Được rồi, đây là điều chúng ta không mong đợi. Khách hàng lớn nhất của chúng ta đã không tiếp tục ký hợp đồng mới. Nhưng ít nhất thì vấn đề hàng tồn kho bức bối của chúng ta đã được giải quyết, bởi nhà cung cấp lớn nhất của chúng ta sẽ không còn tiếp tục công việc nữa! Sự thực là như vậy đấy. Bây giờ hãy xem hoàn cảnh mới này sẽ đem đến cho chúng ta những cơ hội gì".

Những người lạc quan luôn yêu thích sự thật, bởi chúng cũng giống như những mảnh ghép của cuộc sống – bạn cần tất cả những mảnh ghép đó để có thể xếp thành một bức tranh hoàn chỉnh. Người lạc quan sẽ đặt tất cả thông tin thực tế lên bàn, không phải để nói rằng "Mình thật bất hạnh", mà là để bắt đầu sắp xếp kế hoạch cho ngày hôm sau, tuần sau, tháng sau, và cả năm sau nữa.

https://thuviensach.vn

Khi bạn xét đến bản chất của vấn đề, bạn sẽ thấy những người lạc quan là những người hạnh phúc. Từ điển Noah Webster định nghĩa *Hạnh phúc* là "*cảm giác dễ chịu xuất hiện từ việc tận hưởng điều tốt đẹp; trạng thái khi những khát khao được thỏa mãn; sự tận hưởng niềm vui thú mà không có bất cứ khổ đau nào*". Theo đó thì người lạc quan luôn có được hạnh phúc bởi họ luôn sống trong niềm tin tưởng vào kết quả tốt đẹp mà họ trông đợi.

Bạn thân mến của tôi, tôi hy vọng bạn là một người lạc quan. Không phải tất cả mọi người đều lạc quan, nhưng mọi người nên như vậy. Tôi sẽ nói với bạn rằng, nếu bạn muốn có niềm đam mê lớn trong cuộc sống thì bạn không thể là người bi quan. Sự bi quan sẽ làm cạn kiệt ngọn lửa đam mê trong bạn, nó như một ngọn đèn không thể cháy sáng khi dầu đã cạn khô bên dưới. Bạn hãy cứ thử nghĩ xem: vận hành cỗ xe cuộc sống mà thiếu chất dầu bôi trơn là niềm đam mê, thì bạn sẽ đi được bao xa?

SỨC MẠNH CỦA LÒNG BIẾT ƠN

Nolan Ryan – cựu vận động viên bóng chày nổi tiếng – trở thành một hình mẫu đối với người dân vùng Texas. Nolan Ryan không chỉ là một trong những tay ném bóng xuất sắc nhất mọi thời đại, mà còn là một người đàn ông của gia đình, một doanh nhân với những phương thức kinh doanh thực tiễn và hiệu quả. Trong quyển tự truyện *Covering Home*, Ruth Ryan, vợ của Nolan viết lên một chi tiết rất có ý nghĩa về lòng biết ơn:

> "Hành động. cử chỉ ấy có lẽ xảy ra lần đầu tiên tại sân bóng chày trường trung học ở Alvin, Texas, vào giữa những năm 1960 và lặp đi lặp lại nhiều lần trong suốt ba thập niên sau đó. Lần nào cũng vậy, khi trận đấu sắp diễn ra, Nolan bước ra khỏi hàng ghế dành cho vận động viên rồi dõi mắt quanh khán đài để tìm tôi. Sau khi bắt gặp khuôn mặt của tôi, anh mở một nụ cười thật tươi, đôi khi còn trao cho tôi một cái gật đầu như muốn nói rằng anh cảm thấy hạnh phúc biết dường nào khi trông thấy tôi ở vị trí cổ động viên trên khán đài. Tôi đáp lại bằng cách vẫy tay chào và mỉm cười với anh. Sau đó, anh bắt đầu bước vào trận đấu.

https://thuviensach.vn

Đó là những khoảnh khắc ngọt ngào, giản dị và không bao giờ được ghi lại trong bất kỳ quyển sách thành tích hay bản tóm tắt sự nghiệp nào của Nolan. Nhưng nó đã thấm vào con tim và khối óc của tôi như một trong những điều quan trọng nhất đời mình."

Tôi đoán rằng có thể vợ của một vài siêu sao danh tiếng và giàu có cũng rất biết ơn chồng vì đã tậu cho mình những chiếc xe sang trọng, những ngôi nhà tráng lệ, hay những viên đá quý và vòng trang sức lộng lẫy. Nhưng tôi rất xúc động khi thấy Ruth Ryan bày tỏ lòng biết ơn trước những điều nhỏ bé và giản dị nhất của cuộc sống. Trong đoạn bộc bạch ấy, tôi cảm nhận được hạnh phúc của một người vợ khi bắt gặp ánh mắt tìm kiếm của người chồng và nhận được cái nhìn ấm áp cùng nụ cười tươi như thể nói rằng: "Anh cần em, và anh rất vui vì em đã ở đây!". Nó chuyển tải một thông điệp hết sức mạnh mẽ và mãnh liệt mà không một ngôn từ hay của cải vật chất nào có thể so sánh được.

Vợ của một vận động viên chuyên nghiệp rất dễ bực bội với lịch di chuyển dày đặc của chồng mình, hay mệt mỏi với việc tham dự các trận đấu được tổ chức trên sân nhà. Nhưng lòng biết ơn cùng với ý nghĩ là mình được yêu thương và cần đến đã cho Ruth Ryan sức mạnh để vun đắp gia đình trong suốt nhiều thập niên chồng cô theo đuổi những trận đấu chuyên nghiệp trên khắp Hoa Kỳ.

https://thuviensach.vn

Ý NGHĨA THỰC TẾ CỦA LÒNG BIẾT ƠN

Sẽ không phải là một câu sáo rỗng khi cho rằng càng mang ơn bao nhiêu thì chúng ta càng phải thể hiện lòng biết ơn đối với những gì mà ta có bấy nhiêu. Đối với những ai đã đánh mất ý thức biết ơn hay chưa bao giờ có khái niệm đó, họ sẽ không bao giờ hiểu được sự sẻ chia mà người khác mang lại và sâu xa hơn, họ không thể có được một cuộc sống đam mê đích thực. Họ là những người sẵn sàng gây chuyện cãi nhau trong suốt cuộc đời mình. Họ dành ra phần lớn thời gian để thu về những gì họ cho là thuộc quyền sở hữu của họ, nhưng lại đánh mất điều có giá trị nhất: niềm vui và cảm giác hạnh phúc đích thực.

Nhân đây, tôi muốn kể cho bạn nghe câu chuyện của một ông lão nông dân nọ. Sau nhiều ngày nằm viện để dưỡng bệnh, ông tỉnh dậy và đưa mắt nhìn người vợ tận tụy đang ở bên cạnh, sẵn sàng sẻ chia và an ủi mình. Ông lão nói: "Này Martha, bà còn nhớ không, khi chúng ta vừa kết hôn, mưa đá đã phá hoại vụ mùa đầu tiên của chúng ta, và bà đã ở bên cạnh tôi. Hai năm sau, sét đánh kho thóc của chúng ta và phá hủy những bao hạt giống của chúng ta, bà cũng ở bên cạnh tôi. Sau đó, khi chúng ta chuyển sang nuôi bò sữa, một cơn dịch bệnh đã xóa sổ cả đàn bò, bà vẫn ở bên cạnh tôi. Rồi sau tất cả những khó khăn, hoạn nạn đó, Martha ạ, bà lại tiếp tục có mặt bên tôi".

Người vợ đáp: "Vâng, George!".

Ông nói tiếp: "Giờ đây tôi đang ốm đau trong bệnh viện, và một lần nữa bà lại ở bên tôi".

Bà đáp: "Vâng, tôi đây, George à!"

Những tưởng ông ấy sẽ thổ lộ niềm biết ơn sâu sắc đối với người bạn đời của mình bằng những lời cảm động và chân thành nhất. Nhưng không, ông ta đã nói: "Bà biết không, Martha, tôi bắt đầu tin rằng bà đã đem lại cho tôi bao điều xúi quẩy đấy!"

https://thuviensach.vn

Tôi sẽ không nói đến đoạn kết của câu chuyện cũng như không nói đến thái độ của người vợ thế nào. Tôi chỉ muốn nói rằng có một số người không biết tỏ lòng biết ơn, dù đã nhận được bao nhiêu ơn nghĩa của người khác. Họ thật là những kẻ đáng thương vì luôn cảm thấy mình là nạn nhân và luôn cô độc trên đời.

Có một số người mắc sai lầm khi cho rằng họ chỉ tỏ thái độ biết ơn khi tận hưởng được niềm hạnh phúc, và để hạnh phúc thì họ phải có những trải nghiệm tốt đẹp trong cuộc sống. Song, niềm hạnh phúc không bắt nguồn từ những trải nghiệm như thế, mà nó xuất phát từ một thứ sâu xa hơn có tên gọi là *niềm vui*, dẫu cho có bất cứ chuyện gì xảy ra đi chăng nữa. Niềm vui là chìa khóa mở cánh cửa thành công trong cuộc sống, được treo trên bức màn ngăn cách giữa thiên đàng và hạ giới. Tông đồ Paul viết trong "Thư Tin mừng" rằng ông tìm thấy niềm vui trong ngục tù! Thánh nhân tìm thấy niềm vui trong ngục tù, phàm nhân như chúng ta cũng nên tìm thấy niềm vui trong những lúc tưởng chừng như không thể nào vui được như những lúc chúng ta bị kẹt xe, khi bị cho thôi việc, bị bạn bè xa lánh hay những khi người thân ốm đau, bệnh tật.

Tôi còn nhớ những ngày u ám, buồn bã khi đứa con gái yêu quý của chúng tôi là Suzan lìa xa trần thế. Thay vì giận dữ vì mất đi đứa con yêu, chúng tôi hướng cảm xúc của mình vào lòng biết ơn – biết ơn về khoảng thời gian chúng tôi đã sum vầy bên nhau. Và những hồi ức đó đã cho tôi niềm hạnh phúc, giúp tôi thêm trân trọng cuộc sống và những tháng ngày được sống bên cạnh người thân.

THÁI ĐỘ QUYẾT ĐỊNH TẦM CAO

Quan điểm là cái nhìn từ tâm trí – một hệ thống của trí óc. Đó là cách bạn tư duy dựa trên những gì bạn biết là đúng, là sự phản chiếu của lòng tin. Do đó, những điều tôi nói trên đây là những điều tôi đã chứng thực và trải nghiệm. Và tôi muốn nhấn mạnh rằng, mỗi người đều đã có sẵn những quan điểm tích cực trong tâm khảm, chỉ có điều nó hay bị khe khuất, bị lấn lướt bởi những quan điểm tiêu cực mà thôi. Mục đích của tôi không gì khác hơn là giúp bạn đẩy lùi thái độ tiêu cực và khơi dậy thái độ tích cực.

https://thuviensach.vn

Một khi muốn đẩy lùi hoàn toàn thái độ tiêu cực, bạn cần phải có một sự thay đổi sâu thẳm từ trong tư tưởng của mình. Ngoài những gì tôi đã chia sẻ với bạn từ đầu cho đến giờ, bạn cần phải tự thân vận động, trau dồi nhằm hoàn thiện bản thân. Bạn cần phải làm một cuộc "đại phẫu" để mang trong mình một con tim, một khối óc tràn đầy tình yêu thương, niềm lạc quan, sự kiên nhẫn, lòng trung thành, sự khoan dung độ lượng,… Nếu bạn đã có đầy đủ những phẩm chất tốt đẹp ấy, niềm đam mê sẽ chắp cánh đưa bạn đến đỉnh cao cuộc sống.

Trong cuộc sống của chúng ta, thái độ chính là cao độ. Thái độ tích cực như một khinh khí cầu đưa ta lên những tầm cao, vượt qua những hố sâu, vực thẳm, những xung đột và tranh chấp tầm thường, nhỏ bé ở bên dưới.

Hãy xem lại quan điểm của bạn, thái độ của bạn. Tôi hy vọng bạn đã khơi dậy trong lòng mình niềm đam mê đối với một cuộc sống viên mãn. Bởi vì đây chính là thời điểm thích hợp để niềm đam mê thể hiện đúng bản chất của nó: trở thành nguồn nhiên liệu thúc đẩy bạn nỗ lực hết mình để có một cuộc sống viên mãn!

https://thuviensach.vn

Phần 2

VƯƠN ĐẾN MỘT CUỘC SỐNG "TRÊN CẢ TUYỆT VỜI"

ThuVienOnline

https://thuviensach.vn

6. LẬP KẾ HOẠCH THỂ HIỆN NIỀM ĐAM MÊ CỦA BẠN

Hãy định liệu trước – khi Noah đóng chiếc thuyền lớn thì trời chưa hề đổ mưa.

RICHARD GUSHING

Hãy đề ra những kế hoạch phi thường theo như bạn mong muốn, bởi hai mươi lăm năm sau, chúng sẽ trở nên rất tầm thường. Hãy đề ra những kế hoạch lớn lao gấp mười lần so với những gì bạn dự định ban đầu, và hai mươi lăm năm sau, bạn sẽ tự hỏi tại sao mình không khiến nó lớn hơn gấp năm mươi lần.

HENRY CURTIS

Lập kế hoạch chính là đem tương lai đến gần hiện tại, để bạn có thể làm một điều gì đó ngay từ bây giờ.

ALAN LAKEIN

https://thuviensach.vn

Một lần, kiến trúc sư nổi tiếng Frank Lloyd Wright đã kể về một sự việc tình cờ có vẻ như chẳng mấy ý nghĩa đối với người khác, nhưng lại có ảnh hưởng sâu sắc đến cuộc đời ông. Vào mùa đông năm lên chín tuổi, cậu bé Frank phải băng qua một cánh đồng phủ đầy tuyết cùng với người cậu của mình. Khi cả hai đã sang bên kia cánh đồng, người cậu dừng bước và nhìn lại phía sau. Ông chỉ xuống dấu chân của mình in trên tuyết, nó thẳng tắp như đường bay của mũi tên từ bờ bên này sang bờ bên kia. Sau đó, ông chỉ xuống dấu chân của Frank chạy vòng vèo suốt cánh đồng. "Này, dấu chân của cháu cứ loanh quanh, không dứt khoát đi theo một hướng duy nhất", người cậu nói. "Cháu hãy nhìn xem dấu chân của ta nhắm thẳng đến đích của mình như thế nào. Có thể rút ra một bài học quan trọng từ việc này đấy, cháu ạ!".

Nhiều năm sau, khi đã là một kiến trúc sư nổi tiếng thế giới, Frank vẫn khẳng định lần trải nghiệm ấy đã góp phần to lớn vào triết lý sống của ông: "Tôi đã quyết định ngay lúc ấy rằng," Ông nói cùng với một cái nháy mắt, "tôi sẽ không bỏ lỡ phần lớn những điều quý giá trong cuộc sống như cậu của mình!".

Vậy trong hai người, ai đúng? Liệu có phải đó là người cậu chỉ tập trung vào mục tiêu của mình và không để cho bất cứ điều gì làm ông chệch hướng? Hay đó là cậu bé Frank, người đi theo con đường sáng tạo, tập trung vào cuộc hành trình nhiều hơn là vào đích đến?

Cả hai người đều đúng! Cậu của Frank đã tập trung vào một mục đích và cam kết không để bất kỳ điều gì làm ông chệch khỏi con đường đã vạch sẵn. Ông biết rằng con đường ngắn nhất giữa nơi mình đứng và nơi mình muốn đến chỉ có thể là một đường thẳng. Trong khi cậu bé Frank lại đi lòng vòng, và nếu không đuổi theo ông thì có lẽ cậu cũng chẳng đến được bờ bên kia. Song chính Frank mới là người thưởng ngoạn được cuộc hành trình nhiều hơn, khi đôi lúc cậu dừng lại và khám phá mọi thứ trên suốt đường đi.

Vậy, làm cách nào để theo đuổi mục đích một cách kiên định mà vẫn linh hoạt? Làm sao để biết được khi nào nên trì hoãn, khi nào nên chuyển hướng để có thể

https://thuviensach.vn

tiếp nhận tất cả những cơ hội mà chúng ta vốn không thể thấy hết được trước khi bắt đầu cuộc hành trình?

Trong chương này, chúng ta sẽ cùng nhau tìm hiểu về việc lập kế hoạch gắn với niềm đam mê. Cuộc sống của bạn dẫu có tràn trề đam mê thì cũng sẽ không có ý nghĩa gì nếu bạn không sử dụng được niềm đam mê đó một cách hiệu quả. Điều này cũng giống như bạn đổ đầy bình xăng cho chiếc xe nhưng lại bạn không lái nó đi đâu cả. Khái niệm về sự *nỗ lực hết mình* có nghĩa là có một điều gì đó mà bạn muốn làm, một nơi nào đó mà bạn muốn đến trong cuộc đời mình. Và điều đó đã gợi ra sự cần thiết của việc biết cách lên kế hoạch – và làm sao để duy trì được sự linh hoạt đủ để thay đổi kế hoạch đó khi cần thiết.

CUỘC SỐNG LÀ MỘT HÀNH TRÌNH

Tất cả những người thực sự thành công mà tôi có dịp tiếp xúc trong đời đều cho rằng thành công là một quá trình, và cuộc sống này là một hành trình. Thành công không chỉ hạn hẹp trong sự giàu có về của cải vật chất, chinh phục đỉnh của một ngọn núi cao hay bước qua cột mốc nào đó của cuộc đời. Định nghĩa thành công đúng nhất khi hiểu đó là một cách sống đem lại sự viên mãn.

Vì vậy, hãy vạch ra kế hoạch của bạn – nhưng đừng quá cứng nhắc với bản kế hoạch mà hãy linh hoạt thay đổi cho phù hợp với năng lực bản thân và thực tiễn cuộc sống. Khi vạch kế hoạch, nhiều người cứ thao thao bất tuyệt với những ý tưởng siêu phàm và nghĩ mình sẽ thành công vang dội. Nhưng khi đem ra thực thi thì hỡi ôi, đa phần chuốc lấy thất bại thảm hại, bởi vì những kế hoạch ấy thiếu tính thực tế, nó khiến không ít người như đang từ đỉnh cao rơi tõm xuống tận đáy vực sâu.

Tóm lại, người thành công chính là người luôn nỗ lực không ngừng, duy trì sự tập trung cao độ và lúc nào cũng có thể linh hoạt thay đổi kế hoạch sao cho hợp lý nhất.

ĐỪNG TRÌ HOÃN CUỘC ĤNH TRÌNH

https://thuviensach.vn

Tôi từng gặp nhiều người đầy ắp trong đầu những ý định tốt đẹp. Có đến hàng triệu thứ họ muốn thực hiện trong cuộc sống này. Chỉ có điều là họ chưa bao giờ bắt tay vào thực hiện chúng!

Một số người do lười biếng, nhưng đa số còn lại là do sợ hãi. Có thể họ sợ thất bại, cũng có thể họ sợ mình không hoạch định đủ kỹ càng để đối phó với những sự việc bất ngờ xảy ra, hay là sợ khi đã đi được đến đích, thì đó lại là một nơi khác xa với những gì mà họ mong đợi lúc ban đầu. Và kết quả là họ viện hết cớ này đến cớ khác để trì hoãn chuyến du hành của cuộc đời mình, bởi họ không bao giờ có thể lên kế hoạch đủ kỹ lưỡng để loại trừ tất cả những sự kiện ngẫu nhiên.

Joe Sabah từng viết: "Bạn không nhất thiết phải vĩ đại để bắt đầu một việc gì đó. Nhưng bạn cần bắt đầu một việc gì đó để có thể trở nên vĩ đại". Đúng vậy! Rất nhiều người muốn chờ cho đến khi mọi thứ đều trở nên hoàn hảo rồi mới bắt đầu nghĩ đến việc khởi hành. Thậm chí ngay cả trong những sự việc có tính chất trọng đại (như phẫu thuật não hay du hành vũ trụ) thì những điều không lường trước được vẫn luôn là một phần của quá trình đó. Các bác sĩ không thể biết tất cả những gì họ sẽ gặp phải khi tiến hành phẫu thuật. Còn đối với các kỹ sư ở NASA, họ cũng không chắc chắn mọi thứ sẽ diễn ra đúng như kế hoạch trong những chuyến du hành không gian. Nhưng họ không để những lo sợ vớ vẩn đó ngăn cản chuyến bay của mình.

Tôi biết có một cách chắc chắn để *không bao giờ* đạt đến đỉnh cao trong cuộc sống, đó chính là sự e ngại dấn thân và… không bao giờ bắt đầu!

Để thực hiện một cuộc hành trình, chúng ta thường ước ao mình có thể nhìn thấy rõ ràng con đường phía trước. Nhưng nếu bạn có thể thấy mọi khúc quanh trên con đường trước mặt, biết rõ mỗi ngả rẽ thì liệu chuyến đi có còn hứng thú nữa không? Khi đó thì óc sáng tạo, tài tháo vát, và cả sự dũng cảm nữa, sẽ không còn chỗ để sử dụng. Một cuộc sống như vậy đáng buồn biết bao!

https://thuviensach.vn

Những người theo đuổi một cuộc sống viên mãn biết rằng cuộc sống này là một cuộc hành trình, chứ không phải là một đích đến. Họ không nhất thiết phải thấy tất cả mọi ngả rẽ trên suốt con đường, không cần biết trước mọi biến cố, chướng ngại cản trở lối đi. Họ chỉ cần có một khát vọng biến đời mình thành một cuộc hành trình thú vị và ánh sáng niềm tin đủ để thực hiện bước đi đầu tiên, rồi bước kế tiếp và kế tiếp…

ĐỪNG ĐO ĐẾM CUỘC HÀNH TRÌNH

Trong phần sau của quyển sách, bạn sẽ hiểu thêm về Charles Goodyear[17], người đã tìm ra phương pháp đưa cao su vào sản xuất lốp xe thương mại. Vấn đề là ông đã chết trước khi có thể chứng kiến công trình của mình được mọi người công nhận và áp dụng. Tuy nhiên, những gì ông khám phá được trong cuộc hành trình kéo dài hàng nhiều thập kỷ đã cho phép bạn và tôi ngày nay có thể lái xe băng băng trên những bánh xe cao su.

Nếu cứ xem đích đến là quan trọng hơn cả cuộc hành trình, thì bạn sẽ hoặc là chẳng bao giờ khởi hành vì sợ mình không đến được nơi, hoặc là cảm thấy đau khổ vào cuối đời khi chúng ta đã gần đến đích, nhưng lại không bao giờ đến được. Tôi đã từng kể cho bạn nghe câu chuyện về George Washington Carver. Trong bước đường khám phá ra những bí mật của tự nhiên, ông đã tạo ra hơn ba trăm sản phẩm từ đậu phộng. Đó là bởi vì kế hoạch của ông là bắt đầu cuộc hành trình, chứ không phải kết thúc nó.

Dù bạn dấn thân vào một kế hoạch mới mà trong tay không có gì ngoại trừ niềm đam mê thì bạn cũng đã làm một việc rất có ý nghĩa. Vì cuộc sống là một hành trình, chứ không phải là đích đến, nên sự mãn nguyện sẽ đến trên con đường bạn đi. Việc bạn có đến được đích đã định vào cuối cuộc hành trình hay không chẳng có ý nghĩa gì nhiều. Những gì mà bạn cống hiến trong suốt quãng đường đi mới là điều

[17] Charles Goodyear (1800 – 1860): người Mỹ đầu tiên phát minh ra qui trình lưu hóa cao su vào năm 1839 và được cấp bằng sáng chế năm 1844.

https://thuviensach.vn

quan trọng. Bạn có thể chuyển thanh gỗ tiếp sức cho người khác để họ chạy đến vạch kết thúc. Bạn sẽ được nhớ đến vì niềm đam mê, sự bền bỉ của mình, bất kể kết quả có ra sao đi nữa.

Một lý do khác để không nên đo đếm cuộc hành trình, đó là vì chúng ta đều di chuyển với tốc độ khác nhau. Và một số kế hoạch sẽ cần thời gian dài hơn để đi đến kết quả so với những kế hoạch khác. Thế nên đừng đợi trở thành một chuyên gia hàng đầu rồi bạn mới bắt đầu dấn thân. Nếu hiểu biết của bạn đã đủ để giúp bạn vượt qua ngày đầu trong cuộc hành trình của mình, thì bạn có thể khởi hành được rồi đấy. Bạn sẽ học hỏi thêm nhiều điều trong ngày đầu tiên ấy rồi bắt đầu tiến bước vào ngày hôm sau, hôm sau nữa. Hãy ghi nhớ rằng: nếu bạn không đi hết quãng đường mà ánh sáng đã soi tỏ, thì bạn không cần phải phàn nàn về việc không có đủ ánh sáng để kết thúc.

LẬP KẾ HOẠCH THỂ HIỆN NIỀM ĐAM MÊ CỦA BẠN

Khi bạn kết hợp niềm đam mê cùng với việc lập kế hoạch, những điều tốt đẹp sẽ đến với bạn. Trên thực tế, có bảy lợi ích mà bạn có thể đạt được:

1. BẠN SẼ THÊM VỮNG TIN

Sở dĩ tôi đặt niềm tin ở vị trí số một trong số những lợi ích là vì nếu không có niềm tin, bạn sẽ không thể làm được bất cứ điều gì cả. Bạn không thể dày công lên kế hoạch khi chẳng mấy tin tưởng vào tính khả thi và thành công của nó. Còn khi đã vững tin, bạn sẽ thỏa sức đề ra những kế hoạch chi tiết và bắt tay vào việc để biến những kế hoạch đó thành hiện thực một cách dễ dàng. Niềm tin giúp bạn có cái nhìn tươi sáng vào tương lai. Có niềm tin, bạn có thể nhìn xa trông rộng và mạnh dạn đoán định tương lai của mình.

2. BẠN SẼ SỐNG KHÔNG SỢ HÃI

Nỗi sợ hãi thường đến từ việc chúng ta không biết điều gì rồi sẽ xảy đến cho mình. Chính vì nỗi sợ hãi này mà rất nhiều người không dám dấn thân vào hành trình. Họ chọn con đường an toàn và sống một đời an phận, trong khi lẽ ra họ hoàn toàn có

https://thuviensach.vn

thể trải qua một cuộc đời phong phú, sống động, mãn nguyện. Nhưng một khi đã lên kế hoạch, bạn không có lý do gì để sợ hãi tương lai nữa. Nó sẽ tiếp sức để bạn thấy mình mạnh mẽ, vững vàng. Nếu có chướng ngại, bạn sẽ tự tin để linh hoạt thay đổi và tiếp tục tiến lên thay vì chùn bước và bỏ cuộc vì sợ hãi.

3. BẠN SẼ ĐƯỢC TRUYỀN CẢM HỨNG

Nguồn cảm hứng chính là sự kích thích, và kết quả của việc lập kế hoạch với niềm đam mê là bạn được tiếp thêm sinh lực để vươn tới mục đích của mình. Hãy nhớ rằng: niềm đam mê bên trong con người chúng ta có vai trò giống như nhiên liệu đối với động cơ xe. Bạn không thể nỗ lực hết mình để sống đời viên mãn một khi bạn không có niềm đam mê. Đó là lý do tại sao việc tìm ra niềm đam mê trong cuộc sống là tối quan trọng.

4. BẠN SẼ LÀM VIỆC CHĂM CHỈ

Tôi rất ủng hộ việc duy trì sự thăng bằng và ổn định trong cuộc sống. Đúng là chúng ta cần quan tâm đến việc ăn uống đủ chất và ngủ đủ giấc. Nhưng sẽ có những lúc bạn phải thức khuya dậy sớm, phải nỗ lực hết mình để biến giấc mơ thành hiện thực. Nếu chây lười biếng nhác, bạn khó có thể đạt đến cuộc sống viên mãn. Khi bạn có niềm đam mê cùng với một kế hoạch để hành động, bạn sẽ làm việc chăm chỉ hơn và hiệu quả hơn rất nhiều. Qua nhiều năm, tôi khám phá ra rằng không một thành công nào làm cho ta cảm thấy tốt đẹp hơn là những thành tích mà chúng ta có được bằng sự cố gắng và chăm chỉ hết mình.

5. BẠN SẼ ĐÓN NHẬN THẤT BẠI NHƯ BƯỚC ĐỆM CHO THÀNH CÔNG

Chắc bạn đã từng nghe câu chuyện về Thomas Edison và chiếc bóng đèn, về việc ông đã thất bại hàng chục ngàn lần trước khi tìm ra được sợi dây tóc có thể duy trì lâu dài ánh sáng của bóng đèn. Ông đã thu thập vô số nguyên liệu từ khắp nơi để cố gắng tạo ra một sợi dây tóc không bị đứt nhanh chóng khi có dòng điện chạy qua. Khi một thí nghiệm thất bại, ông chỉ đơn giản gạt bỏ nguyên liệu đó trong danh sách của

https://thuviensach.vn

mình và tiếp tục với nguyên liệu tiếp theo. Những chuỗi thất bại không hề làm ông nao núng mà càng khiến ông háo hức vì biết rằng mình đang tiến đến gần đến thí nghiệm cuối cùng để gặt hái thành công. Người ta nói rằng khi phòng thí nghiệm của ông bốc cháy và tạo nên một cảnh tượng huyên náo như vỡ chợ, ông đã cử người chạy nhanh đến báo cho vợ: "Bảo bà ấy đến nhanh lên, vì chắc sẽ không bao giờ có dịp ngắm một ngọn lửa như vậy nữa đâu!" Bạn nghĩ gì khi biết điều này? Phải chăng Edison phát điên? Không, ông đã rất tỉnh táo để đối diện với thất bại; và vĩ đại hơn, ông đã nhìn thấy những hạt mầm thành công trong thất bại. Đó chính là điểm khác biệt của một thiên tài.

Và cũng chính Edison đã từng nói: "Rất nhiều người thất bại trong cuộc sống là những người đã bỏ cuộc giữa chừng khi không nhận ra họ đã đến rất gần với thành công".

6. BẠN SẼ GIỮ VỮNG ĐƯỢC NIỀM HY VỌNG

Chính niềm tin mạnh mẽ của Winston Churchill đối với nước Anh đã giữ vững niềm hy vọng của quốc gia lúc quân Đức đánh bom vào Luân Đôn. Khi những người dân hoảng loạn túm tụm lại trong các tầng ngầm và đường hầm , họ nghe thấy giọng nói khích lệ của Churchill vang lên trên đài phát thanh – điều đó khiến họ tin rằng họ sẽ chiến thắng nếu quyết tâm chiến đấu đến cùng. Thành phố của họ đã gần như trở thành một đống đổ nát, nhưng nó không hề chiến bại.

Mức độ hy vọng mà bạn biểu lộ bằng sự bền chí trước những trở ngại sẽ trở thành thước đo cho niềm đam mê của bạn. Khi bạn soạn ra kế hoạch cho mình, hãy dự tính cả những nỗi chán nản, thất bại và chướng ngại mà bạn sẽ gặp phải trên đường đi. Cùng lúc đó, hãy thầm nhủ rằng bạn sẽ không bao giờ bỏ cuộc.

7. BẠN SẼ KHƠI DẬY NHỮNG TIỀM NĂNG THIÊN PHÚ CỦA MÌNH

Khi bạn lên kế hoạch và bắt tay vào hành động, bạn sẽ nỗ lực hết mình để đạt được những gì mà bạn hằng mong đợi. Chính lúc đó, bạn đã tạo cơ hội để những khả

https://thuviensach.vn

năng tiềm ẩn của mình phát lộ và giúp bạn biến ước mơ thành hiện thực. Chúng ta không nói về những ước mơ viển vông mà là những việc mà bạn biết chắc mình sẽ đạt được nếu toàn tâm toàn ý nỗ lực vì nó. Như vậy, bạn đã làm người hùng cởi trói cho chính những tiềm năng thiên phú của mình trỗi dậy để vươn đến một cuộc sống viên mãn.

NHỮNG ĐỘNG LỰC CẦN THIẾT KHI LẬP KẾ HOẠCH CHIẾN LƯỢC

Sở dĩ tôi gọi là "động lực" thay vì "bước đi" bởi vì nó mang ý nghĩa lớn lao hơn; nó xuyên suốt kế hoạch từ đầu đến cuối. Không có một khoảnh khắc nào trong quá trình thực hiện kế hoạch của bạn – từ khi nó còn là giấc mơ cho đến lúc kết thúc – mà bạn không cần có tất cả bốn động lực này:

1. SỰ TỰ TIN

Bạn cần phải tự tin trong giai đoạn lập kế hoạch, giai đoạn thực hiện, giai đoạn đối diện và vượt qua chướng ngại, và giai đoạn khám phá.

2. DÁM HÀNH ĐỘNG

Ngay thời điểm bạn ngưng hành động, mọi thứ trong kế hoạch của bạn cũng sẽ ngừng lại. Ngay cả sự phản chiếu trong tâm trí cũng là một hành động. Tìm kiếm lời khuyên cũng là hành động. Nghỉ ngơi cuối tuần cũng là hành động. Vì thế, hãy đảm bảo rằng luôn có một điều gì đó hướng bạn vào việc hành động để thực hiện kế hoạch của mình trong mọi thời điểm.

3. SỰ HAM HỌC HỎI

Học từ những người xung quanh, từ trong cuộc sống, từ chính những sai lầm và thất bại của bạn. Không có một kế hoạch nào của con người là hoàn hảo cả, và sẽ không bao giờ tồn tại một kế hoạch như vậy. Chỉ những người sẵn sàng học hỏi suốt đời mới có thể bước lên bục vinh quanh để đón nhận thành công.

4. SỰ KIÊN TRÌ

https://thuviensach.vn

Nếu bạn không sẵn sàng kiên trì theo đuổi kế hoạch của mình đến cùng, thì sự thành công chỉ là một viễn cảnh mà bạn không bao giờ với tới được.

Dù kế hoạch của bạn là gì – giảm cân, bỏ hút thuốc lá, mở công ty riêng hay trở lại trường học – bạn sẽ cần duy trì được bốn động lực này trong suốt cả quá trình đó. Nếu làm được như vậy, bạn sẽ thành công.

THỰC THI MỘT KẾ HOẠCH

Khi nhận thấy chồng mình là Victor Burzynski đã trở thành một con người hoàn toàn mới sau khi tham dự khóa học của chúng tôi, Linda quyết định thay đổi cuộc sống của mình. Cô đang trông đợi đứa con đầu lòng chào đời và mong muốn trở thành một người mẹ mẫu mực. Bằng việc nghiên cứu những tài liệu Victor đã đem về từ khóa học, cô đã tìm ra những tiềm năng mà trước đó cô chưa bao giờ biết mình đang sở hữu. Cô đã lên kế hoạch, bắt tay thực hiện và có những trải nghiệm đáng kinh ngạc như sau:

1. MỐI QUAN HỆ

Linda bắt đầu tìm kiếm và xây dựng các mối quan hệ với những người phụ nữ khác, những người theo đuổi điều tốt nhất mà cuộc sống này đã ban tặng cho họ. Lòng tin của cô bắt đầu phát triển khi cô ở bên cạnh những người có cùng mục đích như cô.

2. MỤC ĐÍCH

Linda bắt đầu xác lập mục đích bằng những cách thức đơn giản rồi dần dần tiến đến những cách thức cao hơn. Chính điều này đã làm cho cô có trách nhiệm hơn đối với quá trình mà cô muốn thực hiện.

3. LÒNG BIẾT ƠN

Linda bắt đầu dùng thời điểm khởi đầu và kết thúc của mỗi ngày để suy ngẫm về hạnh phúc của cô, để viết những lời cảm ơn đến bạn bè, người thân. Chính lòng biết ơn đã giúp Linda nhận ra bản thân ngày càng trở nên tích cực trong cuộc sống.

https://thuviensach.vn

4. CHO LÀ NHẬN

Linda cùng chồng cô bắt đầu dành 10% thu nhập của họ cho nhà thờ và các tổ chức từ thiện để thay đổi cuộc sống của những người kém may mắn hơn họ. Triết lý "gieo nhân nào gặt quả ấy" đã được minh chứng qua cuộc đời của những người dành thời gian, tài năng và của cải của mình cho những người bất hạnh xung quanh họ.

Trong quá trình thể hiện lòng tin của mình, Linda Burzynski không ngừng hành động, say mê học hỏi và kiên trì theo đuổi mục đích đến cùng. Kết quả là cô đã thay đổi được cuộc sống của nhiều người và tận hưởng cảm giác mãn nguyện từ sự thành công của kế hoạch.

Tôi tin chắc rằng qua những điều được trình bày trong chương này, bạn sẽ có những gợi ý cần thiết để tiến hành kế hoạch riêng của mình thật nhanh chóng và hiệu quả. Cùng với niềm đam mê và sự nỗ lực hết mình thì sự thành công chắc chắn sẽ mỉm cười với bạn, và rồi bạn sẽ cảm nhận được hương vị của một cuộc sống tươi đẹp.

https://thuviensach.vn

7

THIẾT LẬP MỤC TIÊU

Nếu đuổi theo hai con thỏ trong cùng một lúc, bạn sẽ không bắt được con nào cả.

CÁCH NGÔN

Đặt ra mục tiêu không phải là vấn đề chính. Mà vấn đề ở chỗ bạn sẽ cố gắng để đạt được mục tiêu ấy như thế nào và theo đuổi kế hoạch ra sao.

TOM LANDRY

Hãy hướng tới thiên đàng và bạn sẽ có cả mặt đất. Còn nếu chỉ hướng tới mặt đất thì bạn sẽ chẳng có gì cả.

C. S. LEWIS

https://thuviensach.vn

Nữ vận động viên bơi lội người Mỹ nổi tiếng Florence Chadwick có lẽ là người hiểu hơn ai hết ý nghĩa của việc xác định mục tiêu. Năm 1950, bà là người phụ nữ đầu tiên trong lịch sử bơi hai mươi dặm băng qua eo biển Manche từ Pháp đến Anh; và một năm sau, bà lặp lại kỷ lục này với quãng đường ngược lại, từ Anh sang Pháp. Và vào năm 1954, bà đã cố gắng để trở thành người đầu tiên bơi qua Hồ Ontario[18], nhưng không thành công.

Giữa thành công ở eo biển Manche và thất bại ở Hồ Ontario, Florence có một mục tiêu khác, một mục tiêu không thể tin được: trở thành người phụ nữ đầu tiên bơi hai mươi mốt dặm từ Đảo Catalina đến bờ Tây California. Vào buổi sáng ngày 4 tháng Bảy năm 1952, sương mù phủ kín vùng biển giữa Catalina và California – sương dày đến nỗi Florence thậm chí khó nhìn thấy được những chiếc thuyền hộ tống đi cùng với bà nhằm xua lũ cá mập ra xa. Vấn đề chính mà bà gặp phải là nhiệt độ lạnh thấu xương của nước biển. Sau mười lăm giờ bơi không nghỉ, bà đã không chống nổi cái lạnh của nước biển và nhờ mọi người kéo lên boong. Mẹ của Florence cùng với huấn luyện viên đã cố gắng động viên bà hãy tiếp tục vì họ đã đến rất gần bờ. Nhưng tất cả những gì mà Florence có thể thấy được chỉ là sương mù – có thể bà chỉ còn cách bờ biển hai mươi thước, mà cũng có thể là đến hai mươi dặm.

Khi được kéo lên khỏi mặt nước, bà đã quá lạnh và kiệt sức để có thể tiếp tục bơi. Sau đó, Florence mới nhận ra rằng bà chỉ còn nửa dặm nữa để hoàn tất quãng đường và đạt đến mục tiêu. Khi biết được điều này, bà thốt lên: "Không phải tôi bào chữa, nhưng nếu tôi có thể thấy được bờ biển thì tôi đã hoàn tất được mục tiêu của mình!" *Khi Florence Chadwick không thể nhìn thấy mục tiêu của mình, bà đã mất đi ý chí để tiếp tục cuộc bơi.*

---

[18] Ontario là hồ nhỏ nhất thuộc hệ thống ngũ hồ (gồm các hồ Superior, Michigan, Huron, Erie, Ontario) nằm giữa biên giới Canada và Mỹ.

https://thuviensach.vn

Hai tháng sau đó, vào một ngày không có sương mù, bà đã hoàn tất cuộc hành trình, lập một kỷ lục mới về tốc độ khi bơi từ Catalina đến California. Bà đã bơi từ chính hòn đảo đó, bờ biển đó, khoảng cách đó. Song, sự khác biệt duy nhất giữa chiến thắng và thất bại của bà chính là khả năng nhìn thấy đích đến.

Tôi chia sẻ với bạn câu chuyện này vì nó cũng giống như một lăng kính vậy – nó phản chiếu những thực tế khác nhau của việc đặt ra mục tiêu. Tôi muốn giới thiệu với bạn bốn thực tế như vậy:

1. TÌM KIẾM MỤC TIÊU

Không có một giới hạn nào về số lượng cũng như tính chất của những mục tiêu mà chúng ta có thể đặt ra trong cuộc đời mình. Florence Chadwick đã tìm kiếm những điều chưa từng được thực hiện trước đó trong sở trường của mình – là người phụ nữ đầu tiên bơi qua eo biển Manche theo cả hai chiều, người phụ nữ đầu tiên bơi qua Hồ Ontario, người phụ nữ đầu tiên bơi từ Catalina đến California. Việc đặt ra những mục tiêu như vậy giúp bà có động lực tập luyện bền bỉ và nỗ lực không ngừng trong vị thế của một vận động viên bơi lội.

2. VƯỢT QUA NHỮNG TRỞ NGẠI ĐỂ ĐẠT ĐƯỢC MỤC TIÊU

Chắc chắn là Florence Chadwick chưa bao giờ có một thoáng suy nghĩ rằng sương mù sẽ ngăn cản bà bơi đến đích. Bởi vậy, bạn phải hiểu rằng có vô số trở ngại có thể khiến bạn chệch khỏi con đường theo đuổi mục tiêu của mình. Bạn phải biết và chuẩn bị để không cảm thấy bất ngờ khi những trở ngại ấy xuất hiện.

3. KHÔNG RỜI MẮT KHỎI MỤC TIÊU

Việc liên tục xem xét lại và kiểm tra tiến trình thực hiện là vô cùng quan trọng. Khi không thể thấy được đích đến của mình, rất có thể bạn khó lòng chạm tới mục

https://thuviensach.vn

tiêu. Vì thế, một khi giữ mục tiêu của mình trong tầm mắt, cả theo nghĩa đen lẫn nghĩa bóng, bạn sẽ được tiếp thêm nhiều động lực để đi đến kết quả cuối cùng.

4. ĐẶT MỤC TIÊU MANG TÍNH KHẢ THI

Nếu đó là mục tiêu khả thi thì chắc chắn bạn sẽ đạt được, dù cho bạn có bị thất bại trong lần thực hiện đầu tiên. Dĩ nhiên là với điều kiện bạn phải nỗ lực hết mình và không được nản lòng thoái chí. Florence Chadwick không bơi qua được bờ Tây California ngay trong lần đầu tiên, nhưng bằng ý chí và nỗ lực cũng như việc xác định mục tiêu rõ ràng, bà đã thử lại và đã thành công.

SỨC MẠNH TỪ MỘT BỨC TRANH

Những người vạch ra mục tiêu cũng giống như các họa sĩ. Họ vẽ nên những bức tranh mà họ từng ấp ủ. Nhưng đó không phải là những bức tranh được vẽ bằng sơn dầu, màu nước hay những chất liệu thông thường mà chính bằng những khát khao và kỳ vọng. Nó không được vẽ bằng tay mà bằng trí tưởng tượng; nó không được thể hiện bằng đường nét, hình khối mà bằng ngôn từ. Và chính những bức tranh bằng ngôn từ đã tạo nguồn cảm hứng để họ đặt ra mục tiêu, đạt được mục tiêu và làm cho cuộc sống trở nên tốt đẹp hơn.

Tôi có một kinh nghiệm cá nhân sâu sắc về điều này, bởi bức tranh ngôn từ đã giúp bản thân tôi lấy lại sự cân đối hình thể. Hơn bốn mươi năm trước, tôi từng nặng đến gần một trăm cân trong khi chiều cao chưa đầy 1,8 mét. Tôi đã thử rất nhiều chế độ ăn kiêng khác nhau, nhưng chẳng ích gì. Sau đó, tôi mới nhận thấy bức tranh mà tôi vẽ ra trong đầu mình có vấn đề. Tất cả những gì tôi củng cố trong đầu chỉ là hình ảnh bản thân mà tôi căm ghét – một Zig Ziglar béo phì. Khi nào trong đầu tôi còn giữ hình ảnh con người nặng nề to béo phục phịch thì tôi vẫn sẽ là một người như thế. Dù tôi có

https://thuviensach.vn

ăn kiêng đến thế nào đi nữa, hay thậm chí có giảm cân đôi chút, thì điều đó vẫn không hề thay đổi.

Mọi việc dần chuyển biến khi tôi tìm ra một hình ảnh mới để thay thế hình ảnh xấu xí đã hiện hữu từ lâu trong tiềm thức của tôi. Khi tôi bắt gặp một mẫu quảng cáo trong tờ tạp chí có hình người đàn ông lực lưỡng và rắn chắc, tôi đã cắt trang đó ra và dán nó lên chiếc gương trong phòng tắm của mình. Hình ảnh đó dần trở thành mục tiêu để tôi cố gắng rèn luyện thân thể và thay ý nghĩ mình là kẻ béo phì bằng hình ảnh của một người đàn ông khỏe mạnh và rắn chắc.

Một khi đã có hình ảnh đó trong đầu, tôi liền đề ra những mục tiêu phụ: ăn uống hợp lý và tập thể dục đều đặn. Trong suốt những tháng sau đó, tôi đã sụt gần mười bảy cân. Đó là vào năm 1972 - 1973, và cho đến tận hôm nay, tôi chỉ xê xích gần ba cân so với trọng lượng đó. Việc tập luyện thể dục đã giúp tôi "đốt cháy" một lượng mỡ khá lớn trong cơ thể và cơ bắp bắt đầu sắc nét. Tôi khỏe mạnh hơn kể từ dạo đó. Ở tuổi bảy mươi bốn, trong lần kiểm tra trên máy chạy bộ gần nhất, tôi đã chạy lâu hơn so với hồi tôi năm mươi lăm tuổi, lúc tôi vẫn còn thừa cân và béo phì.

Một khi cơ thể đã có được vóc dáng như mong muốn, tôi không cần hình ảnh của một ai khác để làm động lực nữa. Tôi có thể thấy bức tranh đó bất kỳ lúc nào tôi muốn, bằng cách nhìn vào gương! Tôi có động lực để giữ gìn sức khỏe tốt bởi vì tôi đã trở nên thoải mái – và được thúc đẩy bởi chính thành công của tôi trong việc đạt được và duy trì một cơ thể khỏe mạnh.

Qua kinh nghiệm của mình, tôi muốn nhắn nhủ với bạn rằng: Đừng bao giờ vẽ trong đầu một bức tranh toàn những điều tiêu cực, những điều bạn *không* muốn làm. Thay vào đó, hãy vẽ một bức tranh bao quát những điều mà bạn muốn đạt được – hình dung cuộc sống của bạn sẽ như thế nào khi bạn đã đạt được mục tiêu.

Khi liên tưởng kinh nghiệm của bản thân với trường hợp của Florence Chadwick, tôi đã rút ra một điều then chốt về việc đặt ra và đạt đến mục tiêu: Hãy giữ

https://thuviensach.vn

hình ảnh của mục tiêu trong tầm mắt Florence đã bỏ cuộc khi chỉ còn cách bờ biển California nửa dặm bởi vì bà đã không nhìn thấy mục tiêu của mình. Chúng ta cũng vậy, nhiều người có thể từ bỏ mục tiêu của mình khi chỉ cần một cố gắng nhỏ nữa là đạt được nó, nếu ta không vẽ một bức tranh về điều đó và luôn giữ nó trong tầm mắt của mình.

KHÔNG CÓ NGỌN NÚI NÀO QUÁ CAO!

Không ai có thể minh họa cho nguyên tắc vẽ ra một bức tranh về mục tiêu của bản thân tốt hơn người bạn Hugh Morton của tôi. Cuộc hành trình đi đến trạm dừng cuối cùng trong đời anh rất dài và quanh co. Khi kể lại câu chuyện của Hugh, tôi tin những mục tiêu mà anh đã hoàn thành sẽ tạo cảm hứng cho bạn, cũng như chúng đã tạo cảm hứng cho tôi.

Phải thừa nhận rằng Hugh Morton có một sự nỗ lực hết mình, một nỗ lực liên quan đến nhiều thứ trong cuộc sống – trong đó có sự nghiệp của anh ấy. Sự thay đổi ở Hugh bắt đầu từ một cuộc họp lớp khi anh đã sắp bước vào tuổi tứ tuần. Trong buổi họp mặt, anh nhận thấy có rất nhiều bạn học cũ của mình giờ đây đã trở thành bác sĩ, luật sư, ủy viên ban quản trị… Họ đã đề ra những mục tiêu trong sự nghiệp và đã đạt được thành công. Ngay chính lúc đó, Hugh Morton quyết định rằng anh cần phải thay đổi.

Hugh nhận thấy cần thiết phải có một thái độ và tâm lý đúng đắn cùng với những mục tiêu rõ ràng. Cũng lúc ấy, Hugh biết những nhân vật lẫy lừng như Walt Disney hay Paul "Bear" Bryant[19] cũng đều nếm không biết bao lần thất bại và chưa

[19] Paul "Bear" Bryant (1913 – 1983): Huấn luyện viên bóng bầu dục Mỹ. Ông từng dẫn dắt đội tuyển trường Đại học Alabama trong 24 năm (1958 – 1982) và đưa đội bóng của mình đến chức vô địch quốc

https://thuviensach.vn

làm nên trò trống gì mãi cho đến tuổi bốn mươi. Điều đó đã cho anh niềm hy vọng, rằng vẫn chưa quá trễ để anh đặt ra mục tiêu cho bản thân mình và đạt được nó.

Vì bị chứng huyết áp cao từ khi mới hơn ba mươi tuổi nên Hugh đã đặt ra mục tiêu đầu tiên là tập luyện và cải thiện sức khỏe bằng cách đi bộ đường dài và leo núi. Anh muốn vượt qua hẻm núi Grand Canyon bằng chính sức mình – một mục tiêu mà anh chia sẻ cùng với gia đình và bạn bè. Sau khi hoàn thành mục tiêu đó, anh đề ra mục tiêu chinh phục Đỉnh Pike[20], và hoàn thành nó vào năm 1984.

Đến năm 1986, vào lúc Hugh đang ở thời điểm tồi tệ trong cuộc đời mình thì anh tình cờ biết được thông tin có một nhóm các nhà leo núi đang đến Nepal để chinh phục đỉnh Everest và quyết định tham gia. Sau lời chúc may mắn của vợ, Hugh lên đường thực hiện cuộc hành trình – một chuyến đi đã thay đổi vĩnh viễn cuộc đời anh. Đứng dưới chân đỉnh núi cao 8.848 mét, Hugh biết rằng anh sẽ không bao giờ cảm thấy mãn nguyện với cuộc đời mình cho đến khi anh leo lên tới đỉnh của "nóc nhà thế giới".

Anh bắt đầu tưởng tượng bản thân mình đang đứng trên đỉnh núi Everest. Nhìn thấy mình ở đó không phải là một vấn đề, nhưng lên được đến đó là cả một thử thách. Vì Hugh sống ở Georgia, nơi có vài ngọn núi cao và có cả trường dạy leo núi nên anh đã tìm đến để học tập và rèn luyện. Trong quá trình đó, Hugh đã nhận được sự giúp đỡ tận tình của Mike Stewart, một nhà leo núi trong vùng. Sau này, Hugh thổ lộ: "Lúc đó, anh ấy [Mike] không nghĩ rằng tôi có thể làm được điều đó. Anh ấy không nói thẳng với tôi vì thực sự không muốn làm tôi tổn thương". Hugh nhận ra rằng mỗi mục tiêu nhỏ mà anh đạt được đều đem đến cho anh một niềm khích lệ lớn nên anh cứ tiếp tục. Đây là nền tảng để Hugh tiến đến mục tiêu cuối cùng.

---

gia các năm 1961, 1964, 1965, 1973, 1978, 1979 và hơn 10 chức vô địch ở các giải khác. Ông được dựng tượng trên sân vận động mang tên ông tại Đại học Alabama.

[20] Pike's Peak: Một đỉnh cao 4.301 mét thuộc rặng trước của Dãy núi Rocky, bang Colorado, Mỹ.

https://thuviensach.vn

Mildred McAfee[21] đã nói thế này: "Nếu bạn có tham vọng đi hết một chặng đường dài, trước tiên hãy bước một bước lớn nhất có thể trên con đường đó. Tuy bước đi đó thật ngắn so với hành trình thiên lý của bạn, nhưng hãy tin rằng đó có thể là bước đi lớn nhất trong hoàn cảnh hiện tại". Vậy nên bạn hãy làm tất cả những gì có thể thực hiện trong điều kiện và khả năng của bạn. Càng vận dụng hết khả năng của mình, bạn sẽ càng làm việc hiệu quả và tự tin hơn bấy nhiêu.

Còn tôi thì xin nhấn mạnh điều này: *Trong quá trình đạt đến mục tiêu, điều quan trọng không phải là những gì người khác tin bạn có thể; mà là những gì bạn tin rằng bản thân có thể làm.*

Với mỗi ngọn đồi hay đỉnh núi mà Hugh chinh phục được, khả năng của anh lại dần tăng lên. Cho đến tuổi bốn mươi bốn, tức năm năm rưỡi sau lần đầu tiên Hugh đứng dưới chân dãy Himalaya, anh có thể leo bảy hay tám giờ trên một dốc đứng với một chiếc ba lô nặng 35 kg trên vai. Cũng cần phải nói thêm rằng, trong suốt những năm tháng tập luyện nghiêm ngặt đó, Hugh không chỉ đẩy lùi được căn bệnh cao huyết áp mà còn cải thiện sức khỏe, trở thành một người căng tràn nhựa sống. Sau những nỗ lực không mệt mỏi, Hugh chẳng những chinh phục được đỉnh Everest mà còn trở thành một trong 69 người trên toàn thế giới leo đến đỉnh của tất cả các ngọn núi cao nhất ở tất cả các châu lục trên thế giới.

Nhưng mục tiêu trong đời của Hugh không dừng lại ở đó. Sau cuộc chinh phục ngọn Everest trở về, anh đã quyết định tham gia vào lĩnh vực bất động sản và xây dựng nhà cửa. Anh đặt ra mục tiêu: sẽ trở thành nhà xây dựng tốt nhất ở miền nam Atlanta trong vòng năm năm. Và vào năm 1997, tổ chức *Metro South Chapter* thuộc Hiệp Hội Các Nhà Xây Dựng Atlanta đã chọn công ty của Hugh là Nhà xây dựng của

---

[21] Mildred Helen McAfee Horton (1900 – 1994): Giám đốc đầu tiên của tổ chức WAVES (Women Accepted for Volunteer Emergency Service) của Hải quân Mỹ từ tháng 08/1942 đến khi kết thúc Thế chiến thứ II. Bà nắm quyền chỉ huy 80.000 nữ quân nhân vàđược phong hàm Đại úy vào tháng 11/1943.

https://thuviensach.vn

năm. Sau đó, anh cùng với các cộng sự của mình tiếp tục đạt được những giải thưởng khác trong ngành.

Không có gì ngạc nhiên khi Hugh lại đặt ra thêm các mục tiêu khác. Anh và các cộng sự tiếp tục mở rộng hoạt động sang các lĩnh vực như dịch vụ cầm cố, thế chấp bất động sản và ngân hàng. Những mục tiêu và phương hướng kinh doanh của anh có thể thay đổi, nhưng mục tiêu trở thành người giỏi nhất và làm được nhiều nhất trong khả năng của anh thì vẫn không bao giờ thay đổi. Ở tuổi 55, Hugh đã quyết định theo đuổi giấc mơ lái máy bay mà anh khao khát từ lâu. Và tất nhiên với nỗ lực hết mình và quyết tâm đạt được mục tiêu, Hugh đã lấy được bằng lái cá nhân xuất sắc sau hai năm tập luyện.

Thành công nối tiếp thành công. Ngẫm lại không có bất kỳ mục tiêu nào mà Hugh không hoàn thành được. Vấn đề chỉ là thời gian mà thôi. Trong đó, thành công về việc gầy dựng một gia sản lớn chưa bao giờ là mục tiêu của cả. Có chăng nó chỉ là một sản phẩm phụ của quá trình theo đuổi những mục tiêu có ý nghĩa mà anh hằng đam mê cháy bỏng và nỗ lực không ngừng. Giờ đây, khi đã là một triệu phú, Hugh Morton mong muốn mang tài sản của mình san sẻ và giúp đỡ mọi người. Cùng hợp tác với tổ chức *Rising Star Outreach & Women of India*, Hugh Morton đã bảo trợ cho các trạm xá di động nhằm chữa trị cho các bệnh nhân bệnh phong ở vùng Chenai, Ấn Độ. Việc làm nhân ái này đã mang đến sức khỏe và hạnh phúc cho những con người bị xã hội ruồng bỏ. Hugh nói rằng, dự án này đã làm cho anh cảm thấy hài lòng hơn bất kỳ điều gì anh đã từng thực hiện trước đây.

Ý NGHĨA CAO CẢ CỦA MỤC TIÊU

Thành công của Hugh Morton đã chứng minh rằng việc đặt ra mục tiêu thực sự rất quan trọng và hiệu quả. Chính mục tiêu đã thúc đẩy Hugh thực hiện những thay đổi

https://thuviensach.vn

trong cuộc đời mình cũng như hoàn tất những giấc mơ to lớn. Nhưng còn một thứ khác được thể hiện ra qua câu chuyện của Hugh Morton: ý nghĩa thực sự của việc đặt ra mục tiêu và đạt được nó.

Ngay từ đầu, Hugh đã đặt ra mục tiêu về sức khỏe bằng cách luyện tập và tham gia vào bộ môn thể thao leo núi. Anh không những đẩy lùi bệnh tật mà còn chinh phục đỉnh Everest và có mặt trong danh sách những người đã leo lên những đỉnh núi cao nhất trong cả bảy đại lục. Trong quá trình thực hiện, anh đã học được rất nhiều điều về bản thân cũng như cách để đặt ra mục tiêu và tiến lên.

Khi trở lại thế giới kinh doanh, Hugh cũng sục sôi lửa đam mê như trong hoạt động thể thao và rèn luyện sức khỏe: anh dấn thân vào những lĩnh vực kinh doanh hãy còn mới mẻ đối với mình. Nhưng bằng những nỗ lực hết mình, anh đã nhận được những thành quả xứng đáng. Và Hugh Morton đã tính đến cả sứ mệnh của anh là phục vụ mọi người, trong đó có những bệnh nhân phong ở Ấn Độ. Đó mới chính là đích đến cuối cùng của việc đạt được những mục tiêu trong cuộc sống này: phục vụ và giúp đỡ người khác và làm cho thế giới này trở nên tốt đẹp hơn.

Tôi luôn cảm kích khi nghe thấy một cá nhân lập ra một tổ chức từ thiện và sử dụng một phần tài sản của mình để san sẻ với những mảnh đời khó khăn, những con người trong cơn hoạn nạn. Trong tất cả các mục tiêu của cuộc đời, thì mục tiêu cao quý nhất có lẽ là chia sẻ sự giàu có của mình với người khác và vì người khác.

Có lần Hugh Morton tâm sự với tôi rằng anh cảm thấy rất vui khi huyết áp của mình ổn định, khi chinh phục được đỉnh Everest và những ngọn núi cao trên thế giới, khi tạo dựng được một công ty sinh lãi, khi ngồi trong buồng lái và đưa máy bay lao qua những đám mây. Và, Hugh nói rằng không có niềm vui nào to lớn bằng việc giúp đỡ và phục vụ người khác. Đó chính là ý nghĩa thực sự và cuối cùng của việc đặt ra mục tiêu và đạt được nó.

https://thuviensach.vn

Vậy, đây là thông điệp mà tôi muốn gởi gắm đến bạn trong chương này: Nếu mục tiêu của bạn và tôi là san sẻ những gì chúng ta có – thời gian, tài năng và của cải – thì đó là mục tiêu cao cả nhất trong những mục tiêu, và chắc chắn khi đó ta sẽ làm cho cuộc sống này ngày càng tốt đẹp hơn.

ThuVienOnline

https://thuviensach.vn