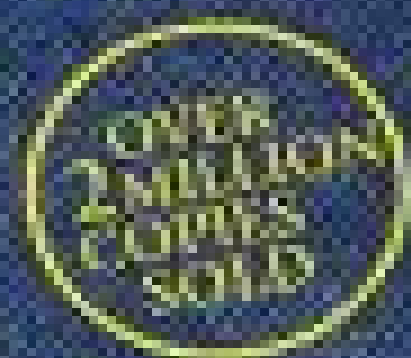


SEAN COVEY

THE INTERNATIONAL BESTSELLER

THỜI QUÊN
của bạn trẻ?
thành đạt

The 7 HABITS
of Highly Effective
TEENS



© 2005 HUY HOÀNG SÁCH VIỆT

Thông tin ebook:

Tên sách: 7 thói quen của bạn trẻ thành đạt
(7 habits of the highly effective teens)

The national bestseller

Over 2 million copies sold

Tác giả: Sean Covey

Nhà xuất bản: trẻ.

Số trang: 311

Đánh máy:

hoabeo, livehue , Tien Nguyen Viet, ngvietduc

Đóng gói và chuyển sang ebook: ngvietduc

Nguồn: thuvien-ebook.com

Ebook: <http://daotieuvu.blogspot.com>



MỤC LỤC

Lời giới thiệu

[Thói quen xin chào bạn](#)

[PHẦN I: TẠO THÓI QUEN](#)

[Thói quen quan trọng như thế nào?](#)

[Những quan niệm và nguyên tắc sống](#)

[PHẦN II: CHIẾN THẮNG BẢN THÂN](#)

[Tài khoản cá nhân](#)

[Thói quen 1: Có thái độ sống tích cực](#)

[Thói quen 2: Biết định hướng cho tương lai](#)

[Thói quen 3: Việc hôm nay không để ngày mai](#)

[PHẦN III: CHIẾN THẮNG VỚI CỘNG ĐỒNG](#)

[Tài khoản quan hệ](#)

[Thói quen 4: Tư duy cùng thắng](#)

[Thói quen 5: Biết lắng nghe để thấu hiểu và để được thấu hiểu](#)

[Thói quen 6: Có tinh thần hợp tác](#)

PHẦN IV: ĐỔI MỚI BẢN THÂN

Thói quen 7: Biết rèn luyện và phát triển những kỹ năng Biết nuôi dưỡng niềm tin và hy vọng

Một vài lời nhận xét, bình luận về cuốn sách:

"Sean trò chuyện với các bạn trẻ bằng một giọng văn vừa thú vị, vừa kích thích khả năng tư duy sáng tạo của họ. Thông điệp của ông gợi mở những con đường đi đến thành công. Tôi xin trân trọng giới thiệu cuốn sách này tới mọi người, đến tất cả những ai đang ấp ủ một ước mơ"

-John Gray-

"Những giá trị và nguyên tắc sống mà Sean đưa ra trong cuốn sách này rất cần thiết cho sự trưởng thành và trải nghiệm của giới trẻ ngày nay. Bạn càng sớm xây dựng những thói quen tốt thì bạn càng sớm thành đạt. Chính những ý tưởng trong cuốn sách này sẽ giúp bạn làm điều đó".

-Mick Shannon-

Giám đốc điều hành Children's Miracle Network

"Bảy thói quen của bạn trẻ thành đạt" chứa đựng những lời chỉ dẫn rất thực tế và hữu ích cho bất kỳ ai, không chỉ với các bạn trẻ. Đó là đề ra những mục tiêu, ghi tạc chúng vào trí nhớ của bạn đồng thời tập trung, phát triển khả năng chịu đựng để vượt qua những chặng đường khó khăn phía trước. Nếu có thể làm như thế, bạn sẽ đạt được bất cứ mục tiêu nào"

-Tara Lipinski-

Vô địch trượt băng nghệ thuật, HCV Olympic 98

"Khi chúng tôi khám phá ra cuốn Bảy thói quen của bạn trẻ thành đạt, thì con trai tôi đã được 21 tuổi. Chúng tôi dùng cuốn sách này để giúp cháu rèn luyện lại các thói quen và tạo dựng các mối quan hệ tốt đẹp, tính đến nay đã được bảy năm. Ước gì chúng tôi có cuốn sách này vào thời điểm con trai tôi được 15 tuổi thì chúng tôi đã chẳng phải phí phạm 6 năm trời đầy những bất đồng trong giao tiếp, bực bội, khó chịu lẫn nhau. Hỡi các bậc cha mẹ, cuốn sách này thật sự sẽ là kim chỉ nam đúng đắn nhất cho các bạn và con của các bạn đấy ! »

-Clyde Fessler-

PGĐ kinh doanh tập đoàn Harley-Davidson Motor

"Cách tốt nhất để biến ước mơ thành hiện thực là có được sự lựa chọn những thói quen đúng đắn ngay từ thời niên thiếu. "7 Thói quen của Bạn trẻ Thành đạt" sẽ giúp mọi người hiểu được rằng chính những thói quen, suy nghĩ và tầm nhìn chính là nền tảng chủ yếu tạo nên thành công cho cuộc sống cho dù quá khứ hay hiện tại như thế nào đi nữa."

Stedman Graham –

Tác giả cuốn "You can make it happen".

NXB Trẻ và First News vừa phát hành quyển sách 7 Thói Quen của Bạn trẻ Thành đạt được biên dịch từ tác phẩm nổi tiếng The 7 Habits of Highly Effective Teens của tác giả Sean Covey theo hợp đồng chuyển giao bản quyền với Tập đoàn Xuất bản FranklinCovey (Hoa Kỳ). Cuốn sách nhấn mạnh những gì chúng ta có được trong cuộc sống đều bắt nguồn từ những thói quen của chính mình. Ai cũng có những thói quen tốt và những thói quen xấu, và mỗi chúng ta phải rèn luyện những thói quen tốt và biết điều chỉnh, loại bỏ những thói quen xấu.

Tuổi thiếu niên và trưởng thành là tuổi đẹp nhất và quan trọng nhất của đời người. Đây là cũng lứa tuổi mà các bạn trẻ bắt đầu khám phá cuộc sống với những ước mơ, khát vọng. Phía trước các bạn là những con đường bằng phẳng, êm ái; nhưng cũng có con đường quanh co, khúc khuỷu. Có con đường ngập tràn ánh sáng, cũng có con đường u ám, đầy chạm bẫy, nguy cơ. Nhưng làm cách nào để chọn được con đường đến đích thành công, hạnh phúc mà không lãng phí nhiều thời gian, công sức? Tất cả đều phụ thuộc vào tính cách và thói quen của các bạn. Có những thói quen đem đến sự thành công, hạnh phúc; nhưng cũng có những thói quen cản trở, phá hỏng sự phát triển của bạn.

Cuốn sách phân tích tác động lớn lao của 7 thói quen quan trọng nhất của những bạn trẻ cần có. Đó là: Có thái độ sống tích cực; Biết định hướng tương lai; Việc hôm nay không để ngày mai; Tư duy cùng thắng; Biết lắng nghe để thấu hiểu và để được thấu hiểu; Có tinh thần hợp tác; Biết rèn luyện và phát triển những kỹ năng.

Đây là những thói quen để các bạn tự rèn luyện bản thân và xây dựng các mối quan hệ của mình. Các thói quen này bổ sung và hỗ trợ chặt chẽ cho nhau, tạo một mắt xích bền vững giúp các bạn chọn lựa được hướng đi đúng đắn cho cuộc đời mình.

Với phong cách ngắn gọn, vui tươi, dí dỏm, dễ hiểu, và nhiều hình ảnh minh họa sinh động và dễ thương, 7 Thói quen của Bạn trẻ Thành đạt của Sean Covey đã được bạn đọc hoan nghênh và đón nhận nhiệt tình trên khắp thế giới. Đây là một trong những cuốn sách được các đọc giả trẻ yêu thích và đọc nhiều nhất, với số lượng phát hành lên đến hàng triệu bản trong một thời gian ngắn.

Quả thật, 7 Thói quen của Bạn trẻ Thành đạt chính là chiếc la bàn, là kim chỉ nam giúp ta tránh được những thói quen tai hại nhằm xây dựng những thói quen tốt, hướng đến thành công.

First News và NXB Trẻ trân trọng giới thiệu với bạn đọc cuốn sách hữu ích, rất thực tế của của một tác giả thật sự tâm huyết với các bạn trẻ. Đây không chỉ là một cuốn sách để đọc mà còn là một cẩm nang quý giá đưa bạn đến thành công, đạt được ước mơ của mình, xứng đáng với sự tin yêu của bạn bè, người thân, gia đình và xã hội.

7 thói quen của bạn trẻ thành đạt

Sean Covey

Gieo suy nghĩ, gặt hành động
Gieo hành động, gặt thói quen
Gieo thói quen, gặt tính cách
Gieo tính cách, gặt số phận.

Cuốn sách này được viết bởi Sean Covey. Sách được viết dựa trên ý tưởng của một cuốn sách khác do Stephen R. Covey, đó là Thói quen của những người thành đạt – một trong những cuốn sách bán chạy nhất từ trước đến giờ.

Thói quen xin chào bạn

Tôi ở đâu ư? Tôi luôn đồng hành cùng với bạn, trong bạn. Tôi có thể trở thành người trợ giúp đắc lực cho bạn nhưng cũng có thể là sự cản trở, là gánh nặng nhất của bạn. Tôi sẽ nâng bạn lên thành công hoặc biến bạn thành kẻ thất bại. Tôi luôn bên bạn và làm theo ý muốn của bạn.

Điều khiển tôi là một việc dễ dàng, nhưng bạn phải kiên quyết với tôi. Cho tôi thật chính xác bạn muốn ứng phó một vấn đề nào đó ra sao, rồi sau một vài lần thực hiện, tôi sẽ tự động thực hiện đúng như vậy. Tôi là bạn của những bậc anh hùng vĩ nhân, và cả của những người ti tiện đốn hèn. Ở những người vĩ đại, tôi cùng họ tạo nên những điều vĩ đại. Ở những ai chủ bại, tôi ra tay đẩy họ đến đường cùng, mà chính họ không hay biết.

Tôi không phải là một cái máy, dù vậy, tôi hoạt động với độ chính xác cao hơn một cái máy, cộng thêm trí thông minh của chính bạn. Bạn có thể sử dụng tôi để đạt tới thành công hoặc để tự hủy hoại mình. Vì với tôi hai điều đó không có gì khác biệt, chẳng có gì quan trọng.

Hãy nắm lấy tôi, huấn luyện tôi, kiên quyết với tôi, rồi tôi sẽ đặt cả thế gian dưới chân bạn. Hoặc hãy để dải, nuông chiều tôi – rồi tôi sẽ tiêu diệt bạn.

Vậy tôi – Thói Quen

Là gì mà quan trọng đến thế ?

Đầu tiên, tôi chỉ là
một suy nghĩ hoặc là

một hành động
tình cờ của bạn,
Rồi tôi trở thành một
Thói quen của bạn,
Và cuối cùng
Tôi là người
Điều khiển bạn!

PHẦN I: TẠO THÓI QUEN

Thói quen quan trọng như thế nào?

Thói quen tốt giúp bạn thành công, hạnh phúc;
Thói quen xấu cản trở bạn, phá hỏng sự phát triển của bạn.
Những quan niệm và nguyên tắc sống
Bạn nhìn nhận và suy nghĩ như thế nào,
thì bạn sẽ đạt được đúng như vậy
Thói quen quan trọng như thế nào ?

Thói quen tốt giúp bạn thành công, hạnh phúc;
Thói quen xấu cản trở, phá hỏng sự phát triển của bạn.

7 thói quen của bạn trẻ thành đạt

Thói quen 1: Có thái độ sống tích cực
Có trách nhiệm đối với bản thân.

Thói quen 2: Biết định hướng tương lai.
Xác định nhiệm vụ và mục tiêu của mình trong cuộc sống.

Thói quen 3: Việc hôm nay không để ngày mai
Phải biết ưu tiên, điều gì quan trọng thì hãy làm trước

Thói quen 4: Tư duy cùng thắng

Tập có thái độ không mong ai thua cuộc

Thói quen 5: Biết lắng nghe để thấu hiểu và để được thấu hiểu
Phải biết lắng nghe một cách chân thành

Thói quen 6: Có tinh thần hợp tác
Hợp lực làm việc để đạt hiệu quả cao nhất.

Thói quen 7: Biết rèn luyện và phát triển những kỹ năng
Hãy học hỏi để bản thân mình luôn hướng về phía trước và mới mẻ.

Minh họa trên cho bạn thấy rõ, những thói quen này luôn có quan hệ chặt chẽ và hỗ trợ lẫn nhau. Thói quen 1, 2, 3 là để mỗi người tự rèn luyện mình nên gọi là những thói quen chiến thắng bản thân. Thói quen 4, 5, 6 là tạo các mối quan hệ và tính đoàn kết tập thể nên gọi là chiến thắng với cộng đồng. Bạn phải có kỷ luật cá nhân trước đã thì mới có thể tham gia chơi chung trong một đội mạnh. Cho nên phải rèn luyện bản

thân trước khi đạt được chiến thắng tập thể. Thói quen cuối cùng là tự đổi mới. Nó sẽ hỗ trợ cho cả 6 thói quen kia.

Những thói quen này có vẻ đơn giản phải không nào? Thế nhưng nó tác động đến bạn rất mạnh mẽ đấy. Và khi bạn đã biết 7 thói quen tốt vừa đề cập thì cũng nên thử nghĩ xem những thói quen ngược lại xem chúng là gì?

7 thói quen xấu của những bạn trẻ là :

Thói quen 1: Thụ động, có thái độ sống tiêu cực

Luôn đổ lỗi cho hoàn cảnh hay người khác, hoặc tìm lý do này nọ để biện minh cho mình. Không có trách nhiệm với lời hứa của mình và với người khác, hành động theo bản năng hơn là theo lý trí.

Thói quen 2: Lười suy nghĩ

Không định ra kế hoạch, né tránh mục đích trong cuộc sống và chẳng bao giờ nghĩ đến tương lai. Họ chẳng phải lo lắng về hậu quả của những hành động của mình. Cuộc đời của họ chỉ là hiện tại thôi, ngày mai như đã là ngày tận thế, tội gì mà không vui chơi thỏa thích, vui đầu vào các thú vui bất kể hậu quả ra sao.

Thói quen 3: Nước đến chân mới nhảy

Dù việc có quan trọng đến đâu đi chăng nữa cũng lần lữa không làm cho xong. Lãng phí phần lớn thời gian vào các trò chơi điện tử, la cà trên mạng, tán gẫu qua điện thoại, bàn luận phù phiếm và lang thang rong chơi khắp chốn. Luôn để bài tập về nhà đến ngày mai. Không coi trọng những việc phải làm.

Thói quen 4: Chỉ nghĩ đến thắng thua

Họ nhìn cuộc đời như một cuộc đò đen. Bạn mình mà thắng có nghĩa là mình thua, còn nếu có vẻ như mình sắp thua thì cũng phải kéo người khác cùng tuột dốc, chung số phận với mình mới thấy vừa lòng.

Thói quen 5: Thích nói trước rồi mới nghe sau

Họ xem mình chào đời đã có cái miệng, vậy sao không dùng đến nó chứ? Luôn luôn bày tỏ quan điểm của mình trước đã, khi đã chắc rằng mọi người hiểu mình thì mới nghe đến họ, hoặc giả vờ “ ừ ừ” cho qua chuyện.

Thói quen 6: Không hợp tác với mọi người

Họ xem những người khác kỳ cục vì những người ấy nghĩ khác với mình. Mọi người đoàn kết lại hay chơi với nhau vì họ không giống mình. Nếu ý kiến của mình là tuyệt vời thì việc gì phải hợp tác với ai, làm một mình vẫn sướng hơn chứ sao.

Thói quen 7: Sống mòn

Không quan tâm trau dồi bản thân. Không chịu học hỏi những điều hay và ý tưởng mới. Họ không bao giờ luyện tập thể thao, tránh xa sách vở.

Bạn thấy đó, “họ” đôi khi là chính chúng ta. Những thói quen và tích cách này thật tồi tệ, nhưng đôi khi ta vẫn nuông chiều những thói quen xấu này, và lúc đó cuộc đời sẽ thật là tệ hại, kinh khủng.

Nói chính xác thì thói quen là gì?

Thói quen là những việc bạn làm thường xuyên, lặp đi lặp lại, nhưng hầu hết đều khó nhận ra chúng. Có những thói quen tốt như tập thể dục đều đặn, lên kế hoạch trước khi hành động, tôn trọng người khác... Có những thói quen xấu như suy nghĩ tiêu cực, tự ti, đổ lỗi cho người khác... Một vài thói quen khác vô thưởng vô phạt như tắm đêm, ăn trễ, đọc báo ngược từ trang cuối lên trang bìa... Tùy theo thói quen nào mà nó có thể giúp bạn nên người hoặc hủy hoại bạn, như Samuel Smiles đã từng nói:

Gieo suy nghĩ, gặt hành động;
Gieo hành động, gặt thói quen;
Gieo thói quen, gặt tính cách;
Gieo tính cách, gặt số phận.

May mắn thay, con người lại mạnh mẽ hơn thói quen và do đó chúng ta có thể thay đổi được thói quen. Tuy sẽ có thói quen rất khó thay đổi nhưng không phải là không làm được. Vào bất cứ lúc nào, bạn có thể thay đổi một thói quen xấu bằng một thói quen khác tốt hơn. Tập được những thói quen tốt sẽ giúp ích cho bạn rất nhiều.

Quyển sách về 7 thói quen của bạn trẻ thành đạt sẽ giúp bạn

- Kiểm soát được cuộc đời của mình.
- Cải thiện mối quan hệ với bạn bè.
- Có những quyết định sáng suốt hơn.
- Hòa thuận với cha mẹ.
- Vượt qua sự nghiện ngập.
- Xác định những giá trị của bản thân và quyết định điều gì quan trọng nhất đối với bạn.
- Làm được nhiều việc hơn mà lại tốn ít thời gian hơn.
- Nâng cao lòng tự tin.
- Sống hạnh phúc.
- Tìm được sự cân bằng giữa trường lớp, công việc, bạn bè, và mọi thứ khác.

Một điểm cuối cùng: Đây là cuốn sách của bạn nên bạn có quyền tận dụng nó! Viết các ghi chú bên lề sách. Đọc kỹ lại những câu chuyện bạn cảm thấy hứng thú, nhớ kỹ những câu danh ngôn tạo cho bạn niềm tin. Cố gắng thử làm theo các bước trong từng phần, bạn sẽ cảm thấy nhiều thứ hay lắm.

Nếu bạn là loại độc giả chỉ thích nháy cóc xem hình ảnh thì sách này cũng có sẵn rất nhiều hình ảnh thú vị. Nhưng có điều phải đọc theo thứ tự từ đầu đến cuối vì 7 thói quen này có tính chất liên hoàn với nhau đấy. Thói quen này được xây dựng dựa trên thói quen kia. Thói quen 2 đứng sau thói quen 1 là có lý do hẳn hoi.

Bạn cảm thấy sao? Ta bắt đầu nhé!

Điều hấp dẫn kế tiếp

Ở phần kể, chúng ta sẽ gặp top 10 phát biểu ngớ ngẩn nhất từ trước đến nay.

Tiếp tục lên đường thôi bạn!

Những quan niệm và nguyên tắc sống

Bạn suy nghĩ như thế nào thì bạn sẽ được như thế ấy!

Trước tiên, bạn đọc qua một số câu nói của những nhân vật nổi tiếng trong quá khứ nhé. Lúc đó, những câu nói này được xem là thông thái nhưng giờ đây chúng được xếp vào top những câu nói ngớ ngẩn.

1. Chẳng có lý do gì để mỗi cá nhân phải có một cái máy vi tính trong nhà họ.

KENNETH OLSEN – Chủ tịch, người sáng lập DIGITAL EQUIPMENT, 1977

2. Máy bay là những đồ chơi thú vị, nhưng không có giá trị trong quân sự.

MARSHAL FERDINAND FOCH. Nhà chiến lược Quân sự và Tổng tư lệnh Quân đội Pháp trong Thế chiến I, 1911

3. Loài người không bao giờ lên tới mặt trăng, bất kể mọi tiến bộ khoa học kỹ thuật trong tương lai.

Tiến sĩ LEE DE FOREST, Nhà phát minh ra đèn ống ba cực và Radio, 25/2/1967

4. Ti-vi sẽ không thể duy trì bất kỳ một thị trường nào mà chúng chiếm lĩnh quá sáu tháng đầu. Mọi người sẽ sớm mệt mỏi với việc xem nào cũng dán mắt vào cái thùng gỗ dán.

DARRYL F.ZANUCK, Giám đốc Hãng phim 20th Century-Fox, 1946

5. Chúng tôi không thích âm nhạc của họ. Các nhóm chơi ghi-ta đã hết thời.

Hãng thu âm Decca phản đối ban nhạc The Beatles, 1962

6. Với phần đông dân chúng, việc sử dụng thuốc là có một hiệu quả lợi ích.

Bác sĩ JAN G. MACDONALD – Viện phẫu thuật Los Angeles, trích dẫn từ NewsWeek, 18/11/1969

7. Chiếc máy điện thoại có quá nhiều khuyết điểm để có thể xem là một phương tiện truyền thông. Về cơ bản, nó chẳng có giá trị gì đối với chúng ta.

Bản ký lục của Western Union Internal, 1876

8. Trái đất là trung tâm của vũ trụ.

PTOLEMY, Nhà thiên văn học lừng danh Ai Cập thế kỷ thứ II

9. Chẳng có gì quan trọng xảy ra ngày hôm nay cả.

Vua GEORGE III viết ở Anh quốc ngày 4/7/1776

(ngày Quốc khánh của Mỹ)

10. Mọi thứ có thể phát minh đều đã được phát minh.

CHARLES H. DUELL, Ủy viên Ủy ban cấp bằng sáng chế Hoa Kỳ, 1899

Đó là tuyên bố của những người nổi tiếng. Còn những bạn trẻ thì sao? Họ cũng có những suy nghĩ vớ vẩn không kém đâu:

“Chẳng có ai trong nhà tôi học đến đại học. Thật là điên khi cho là tôi làm được điều đó”

“Vô phương cứu chữa thôi: tôi và bố tôi chẳng bao giờ có thể hợp nhau. Chúng tôi quá khác biệt.”

“Cô ấy thật là đẹp. Dám cá là cô ấy hẳn cũng sẽ rất đàn độn.”

“Thông minh là điều chỉ người da trắng mới có.”

Hai danh sách trên có những điểm chung gì? Đầu tiên, đó đều là những cách nghĩ nhìn nhận sự vật, sự việc diễn ra xung quanh. Thứ hai, những phát biểu đó đều không đúng hoặc không đầy đủ, cho dù người nói ra những lời nói đó rất tin tưởng và điều mình nói.

Vậy, nhận thức là gì?

Nhận thức là cách mà bạn nhìn nhận một sự việc, là quan điểm, thậm chí là niềm tin của bạn. Như bạn cũng biết, nhận thức của chúng ta thường tạo ra những giới hạn. Như bạn một mực tin rằng mình không bao giờ vào đại học, cũng như Ptolemy cũng đã từng khẳng định tin rằng trái đất là trung tâm của vũ trụ.

Quan niệm cũng giống như một cặp kính đeo mắt. Khi bạn có những quan niệm không đúng về bản thân hoặc về cuộc đời nói chung, mọi chuyện giống như bạn đeo cặp kính không đúng độ. Cặp kính đó ảnh hưởng đến cách bạn nhìn mọi sự vật khác. Kết quả là nhìn thấy gì bạn nhận được nấy. Nếu bạn tin rằng mình ngốc, chính niềm tin ấy sẽ làm cho bạn ngốc. Nếu bạn tin rằng nhỏ em gái của mình ngu ngơ, bạn sẽ tìm chứng cứ cho niềm tin đó, và cô bé sẽ vẫn mãi ngu ngơ trong mắt bạn. Nói cách khác, nếu tin rằng mình thông minh, bạn sẽ dễ thành công trong mọi việc.

Một cô bé tên Kristi có lần tâm sự với tôi rằng cô rất yêu vẻ đẹp của những ngọn núi. Một hôm, cô tới khám bác sĩ nhãn khoa và bất ngờ phát hiện ra đôi mắt của cô tệ hơn cô tưởng rất nhiều. Sau khi mang vào đôi kính mới, cô sửng sốt vì đã nhìn thấy mọi vật quá rõ ràng. Cô nói: “Tôi nhận ra rằng những ngọn núi và cây cối, thậm chí cả những quang cảnh bên lề đường đều có những chi tiết mà tôi chưa từng hình dung tới. Tôi đã không biết mắt mình kém đến mức nào cho tới khi nhận ra rằng đáng lẽ nó có thể nhìn rõ hơn”. Thường là vậy đó. Chúng ta không biết rằng mình đánh mất nhiều thời gian như thế nào vì những quan niệm sai lạc, lệch lạc.

Chúng ta mỗi người đều có nhận thức về bản thân, về người khác và về cuộc sống nói chung. Bây giờ ta xem xét từng điều một nhé.

Nhận thức về bản thân

Bạn hãy khoan đọc tiếp để suy ngẫm câu hỏi này đã: Những nhận thức của bạn giúp đỡ bạn hay cản trở bạn?

Khi vợ tôi, Rebecca, còn là một học sinh ở trường trung học Madison ở Idaho, các nữ sinh trong lớp được khuyến khích đi dự thi hoa hậu Madison. Mọi người đều hồ hởi đăng ký vì muốn thử khả năng của mình, nhưng chỉ riêng Linda, ngời cạnh Rebecca là không đăng ký vì nhút nhát và tự ti. Rebecca đã động viên khuyến khích Linda rất nhiều và cuối cùng đã thuyết phục được Linda ghi tên vào danh sách dự thi. Lúc đó Rebecca chẳng nghĩ gì nhưng sau đó 7 năm, cô nhận được một bức thư của Linda miêu tả cuộc đấu tranh nội tâm của cô ấy khi đó và cảm ơn Rebecca đã là tia sáng làm thay đổi cuộc đời cô ấy. Tuy rằng trong cuộc thi hoa hậu khi đó, Linda không đạt được giải nào nhưng cô đã có được cái nhìn mới về chính bản thân mình, cô đã vượt qua được chướng ngại vật lớn nhất từ trước đến giờ, đó là sự nhìn nhận hạ thấp bản thân mình. Và giờ đây, cô đã trở thành ủy viên của ủy ban sinh viên và được phát huy tính dễ mến và vui vẻ của cô.

Kinh nghiệm của Linda có thể gọi là sự : “Sự chuyển hóa quan niệm”. cụm từ này có nghĩa là đột nhiên bạn nhìn sự vật theo phương cách mới mẻ, tương tự như bạn vừa thử mang đôi kính mới.

Nếu những quan niệm tiêu cực về bản thân là hạn chế khả năng của bạn, thì những quan niệm tích cực mang đến cho bạn những kết quả tốt đẹp, như câu chuyện về người con trai của vua Louis XVI (Pháp) dưới đây cho thấy:

Vua Louis XVI bị lật đổ và cầm tù. Hoàng tử con trai ông cũng bị những tên gian thần quản thúc. Chúng nghĩ rằng vì hoàng tử là người sẽ thừa kế ngai vàng, nếu chúng có thể hủy hoại đạo đức của chàng, chàng sẽ không bao giờ nhận thức được về số phận và sứ mệnh lớn lao mà cuộc đời đã xếp đặt cho chàng.

Chúng mang chàng tới một nơi thật xa xôi. Ở đó, chúng đưa đến cho chàng mọi thứ dè tiện và ô trọc nhất trên đời. Chúng mang cho chàng những bữa ăn thịnh soạn có thể nhanh chóng biến chàng thành một kẻ phàm tục háu ăn. Chúng thường xuyên nói những câu tục tĩu quanh chàng. Chúng mang tới cho chàng những cô gái lăng lơ. Chúng buộc chàng tiếp xúc với những điều gian dối và hèn hạ. Suốt hai mươi bốn giờ trong ngày, chàng bị vây quanh bởi những thứ có thể kéo linh hồn của một con người xuống đáy địa ngục xấu xa. Chàng sống trong cảnh đó suốt sáu tháng trời, nhưng chưa bao giờ khuất phục trước bao áp lực. Cuối cùng, sau khi nỗ lực cảm dỗ chàng không thành, chúng hỏi chàng sao không buông thả theo những thứ đó đi, sao không tham dự nhiệt tình. Những thứ đó mang tới niềm vui thú, thỏa mãn dục vọng cho chàng, là những điều ai cũng ước ao. Và tất cả đều thuộc về chàng. Chàng trai đáp: “Tôi không thể làm theo lời các ông, bởi vì tôi được sinh ra để làm một vị vua”.

Hoàng tử Louis đã giữ vững quan niệm đó nên không điều gì có thể làm chàng lay chuyển.

Nếu bạn sống trên đời với cặp kính: “Tôi có thể làm được” hay “Tôi có tầm quan trọng” thì quan niệm này sẽ giúp bạn có một sức mạnh trong những công việc của mình.

Ở điểm này, bạn có thể hỏi: “Nếu nhận thức của tôi bị méo mó, thì tôi phải làm gì để chỉnh lại?”. Một cách chỉnh lại tốt nhất là tâm sự với một người nào đó tin tưởng bạn và muốn làm điều tốt cho bạn. Mẹ tôi là một người như thế đối với tôi. Mẹ luôn tin tưởng tôi và thường động viên tôi: “Sean này, con có thể làm lớp trưởng được đấy?” hay: “Sao con không mời cô ấy đi chơi, mẹ nghĩ là cô ấy rất muốn được đi chơi cùng với con”.

Bất cứ lúc nào muốn khẳng định mình, tôi đều nói chuyện với mẹ, và mẹ sẽ là người lau sạch đôi mắt kính mờ tối giùm tôi.

Những người thành công thường có một người cố vấn như vậy. Người đó có thể là thầy cô giáo của bạn, một người bạn, hay bố mẹ, anh chị, ông bà... Chỉ cần có một người, việc người ấy là ai không hề quan trọng, quan trọng là bạn có thể tìm thấy sự định hướng, nguồn động viên và nuôi mầm lạc quan từ họ. Nghe lời khuyên bảo của họ. Cố gắng nhìn bản thân theo cách họ nhìn bạn. Rồi bạn sẽ thấy một đôi kính mới có thể tạo được những khác biệt ra sao.

Nhưng cũng có khi bạn chẳng có ai để dựa vào và cần phải hành động một mình. Nếu vậy, bạn hãy đọc kỹ những chương tiếp theo, sẽ rất có ích cho bạn đấy.

Nhận thức về người khác

Không những phải nhận thức đúng về bản thân chúng ta còn phải nhận thức về người khác để tránh những sai lầm đáng tiếc. Nhìn nhận vấn đề từ một quan điểm khác giúp chúng ta có thể hiểu tại sao người khác lại hành động như vậy. Bạn tôi, Berky, đã kể cho tôi nghe một câu chuyện về sự thay đổi nhận thức của cô ấy:

Khi mới vào trung học, tôi có quen một cô bạn tên Kim, rất tốt bụng và dễ thương. Nhưng một thời gian sau, cô ấy bỗng trở nên khó ưa, bần tính, dễ bị xúc phạm và khó gần. Một cách vô ý thức, chúng tôi gần như nghỉ chơi với Kim. Sau kỳ nghỉ hè thật vui, tôi trở lại trường và gặp lại những người bạn với những câu chuyện trên trời dưới đất. Bỗng nhiên, một cô bạn nói: “Ồ, tôi đã kể cho các bạn nghe về Kim chưa nhỉ? Bố mẹ bạn ấy vừa mới ly dị, Kim thật sự khủng hoảng đấy”. Tôi bàng hoàng. Thay vì bức bối với thái độ của Kim như trước, tôi cảm thấy mình tệ kinh khủng. Tôi cảm giác như mình đã bỏ Kim cô độc đúng vào lúc bạn ấy cần an ủi nhất. Chỉ một thông tin nhỏ thế thôi, toàn bộ thái độ của tôi với Kim đã hoàn toàn thay đổi. Đó là một kinh nghiệm làm tôi sáng mắt ra nhiều.

Bạn thấy không, chỉ cần một thông tin mới nhỏ nhoi đã là thay đổi quan niệm của Berky. Thông thường chúng ta hay phán xét người khác khi chưa có đủ thông tin để có thể hiểu đúng về họ.

Monuica cũng có một kinh nghiệm tương tự:

Khi sống ở California, tôi có nhiều bạn bè tốt và tôi không bao giờ để ý tới những người hàng xóm mới dọn tới. Tôi đã có nhiều bạn rồi và nghĩ rằng những người mới phải tự giải quyết việc riêng của họ. Thế rồi khi tôi chuyển đi nơi khác, tôi trở thành một “ma mới”. Lúc đó tôi ước gì có

ai đó quan tâm tới tôi và cho tôi tham gia vào nhóm của họ. Giờ đây tôi nhìn nhận mọi việc theo một cách hoàn toàn khác. Tôi đã hiểu cảm giác không có ai làm bạn ra sao.

Từ đây trở đi, Monica sẽ đối xử với những người mới theo một cách khác, bạn có nghĩ như thế không?

Nhìn nhận sự việc từ một quan điểm khác có thể đưa đến một khác biệt lớn trong thái độ của chúng ta đối với mọi người. Mẫu chuyện dưới đây của tờ Reader's Digest là một ví dụ điển hình về sự thay đổi nhận thức:

Một cô gái đến phi trường với đồng hành lý nặng trên tay. Trong khi chờ đợi máy bay, cô mua một gói bánh và mấy tờ báo, rồi chọn một bàn trống để ngồi. Khi đang đọc báo, cô thấy một người đàn ông ăn mặc lịch sự tiến đến ngồi cùng bàn với cô. Sau đó, cô thật sự sửng sốt khi thấy anh ta thản nhiên ăn bánh của cô. Cô chẳng muốn làm to chuyện, nên khẳng định chủ quyền, cô cũng lấy một cái bánh ăn. Anh chàng nhướn mày nhìn cô rồi lấy một cái đưa vào miệng. Thật là quá thể, chẳng coi cô ra cái quái gì cả. Cô bốc tiếp một cái ăn cho hẳn thấy rõ hẳn đang ăn ké mà còn lớn lối. Cứ như thế cho đến cái bánh cuối cùng: anh chàng bẻ làm đôi, rồi hơi mỉm cười, đẩy một nửa về phía cô, ăn một nửa còn lại rồi đứng lên bỏ đi. Thật là tức điên người. Nhưng đã đến lúc hệ thống kiểm soát vé. Cô cầm mấy tờ báo và đứng dạy thì...trời ạ: gói bánh của cô vẫn còn nguyên si dưới tờ báo, còn gói bánh nãy giờ cô thi nhau ăn với chàng chai lịch sự là gói bánh của anh ta!

Hãy xem xét tình trạng của cô gái trong câu truyện. Đầu tiên là cô nghĩ: "Hắn thật là quá quắt!", rồi cuối cùng thì: "Xấu hổ chưa, anh ấy thật là tốt bụng, đã chia sẻ cả miếng bánh cuối cùng cho kẻ giành ăn với mình!"

Điểm mấu chốt ở đây là gì? Thật đơn giản, nhận thức của chúng ta thường chưa đầy đủ, thiếu chính xác hoặc rất lộn xộn. Do đó đừng nên hấp tấp xét đoán, chụp mũ hay có những ý kiến khắc khe về người khác hoặc bản thân. Vì cái nhìn của chúng ta còn hạn chế hiếm khi thấy được toàn cảnh của bức tranh thực tế, hoặc không có đầy đủ dữ kiện phán cho việc phán xét.

Hơn nữa chúng ta nên cởi mở với những thông tin mới, trải lòng ra với những quan điểm sống khác và sẵn lòng thay đổi nhận thức khi biết rõ rằng mình sai lầm.

Quan trọng hơn hết, nếu muốn cho sự thay đổi lớn trong đời thì phải có sự thay đổi những nhận thức sai lầm. Cũng như thay cặp kính nhìn đời. Mọi thứ sẽ thay đổi theo khi được nhìn qua một cặp kính mới.

Xét cho cùng tất cả những khó khăn trong đời của bạn (về quan hệ trong cuộc sống, về cách tự nhận mình, về tâm trạng...) cũng là những kết quả của nhận thức sai lệch. Ví dụ, nếu bạn có mối quan hệ không tốt lắm với cha bạn, có lẽ là cả hai đã có quan niệm sai về nhau. Có thể bạn xem ông ấy là một ông già lỗi thời, lạc hậu, hoàn toàn tách khỏi thế giới hiện đại, và ông ấy nghĩ bạn là một đứa con hỗn xược, bất hiếu vô ơn. Thật ra, quan niệm của cả hai điều không hoàn chỉnh và cản trở hai bên có một mối cảm thông thực sự.

“Ồ, tôi đã thay đổi nhận thức!”

Như bạn sẽ thấy, cuốn sách này sẽ thử thách rất nhiều những nhận thức của bạn, với hy vọng sẽ giúp bạn tạo ra được nhiều nhận thức chính xác và hoàn chỉnh hơn. Hãy sẵn sàng để đọc tiếp nhé.

Nhận thức về cuộc sống

Có bao giờ bạn tự hỏi: “Điều gì định hướng cho tôi trong cuộc sống?”, “tôi mất thời gian suy nghĩ về điều gì?”, “Ai hay điều gì thường xâm chiếm tư tưởng tôi?”. Đó chính là nhận thức của bạn trong cuộc sống. Điều quan trọng nhất đối với bạn chính là quan điểm sống của bạn, cặp kính nhìn đời của bạn, hay như tôi thích gọi: là trọng tâm cuộc đời của bạn. Vậy thường thì tuổi mới lớn đặt trọng tâm cuộc đời vào đâu? Thường thì vào bạn bè, cha mẹ, vật chất, thể thao, sở thích, bồ bịch, anh hùng, kẻ thù, bản thân, công việc... mỗi thứ điều có ưu điểm nhưng tất cả đều chưa đầy đủ dưới những khía cạnh khác nhau. Hãy cùng nhau xem xét xem ta nên đặt trọng tâm vào đâu nhé.

Đặt trọng tâm vào bạn bè

Không có gì là tốt hơn là có một nhóm bạn tốt, và không có gì là tệ hơn việc bị bạn bè xa lánh. Bạn bè là quan trọng nhưng không nên đặt trọng tâm vào đó. Vì sao? Vì họ hay thay đổi. Cũng có khi họ nói xấu sau lưng bạn hoặc có một tình bạn mới và bỏ quên bạn. Hơn nữa, nếu bạn cố thay đổi bản thân để hợp với các bạn, để được kết bạn thì đã tự làm tổn hại đến những phẩm chất của chính mình.

Bạn có tin không, một ngày nào đó, bạn hữu không còn là điều lớn nhất trong đời bạn. Hồi ở trường trung học, tôi có một nhóm bạn tuyệt vời. Chúng tôi cùng nhau làm mọi thứ, đi bơi trong những con kênh cấm, dự những buổi tiệc sinh nhật, cùng hò hẹn với bạn gái... Tôi yêu mến họ. Tôi đã nghĩ chúng tôi sẽ là bạn mãi mãi. Tuy nhiên, sau đó khi tốt nghiệp và chia tay, tôi ngạc nhiên khi nhận ra chúng tôi rất hiếm khi gặp nhau. Chúng tôi sống cách biệt nhau, và những mối quan hệ mới, công việc

làm ăn, gia đình chiếm hầu hết thời gian của chúng tôi. Khi còn ở tuổi thiếu niên, tôi không bao giờ hiểu được điều này.

Hãy kết bạn càng nhiều càng tốt, nhưng đừng lấy họ làm nền tảng của đời bạn. Đó là một nền móng không vững vàng.

Đặt trọng tâm vào vật chất

Đôi khi chúng ta nhìn đời qua cặp kính của cải hay vật chất: mình phải có chiếc xe đẹp nhất, bộ đồ hiệu, máy hát hiện đại nhất, và nhiều thứ nữa mà chúng ta cho rằng có thể đem lại hạnh phúc. Vật chất còn núp dưới hình thức danh vọng hay sự thành đạt: như chức lớp trưởng, đóng vai chính trong một vở kịch, ủy viên hội sinh viên...

Không có gì sai trái nếu chúng ta đạt được thành quả và hưởng thụ nó, nhưng đừng bao giờ đặt trọng tâm vào vật chất. Về lâu dài, giá trị vật chất sẽ mất đi. Tôi đã từng đọc được một câu rất hay: *“Nếu như tôi có những gì giúp khẳng định tôi là ai, vậy khi những thứ đó mất đi, thì tôi là ai?”*

Đặt trọng tâm vào bạn trai hay bạn gái

Đây là cái bẫy dễ mắc nhất. Khi bạn đặt trọng tâm vào ai đó, bạn sẽ mất đi vẻ hấp dẫn của riêng bạn. Trước hết, nếu bạn đặt trọng tâm vào “người ta” thì bạn sẽ không còn là mục tiêu có sức cuốn hút nữa. Hai là bạn sẽ mau chóng trở nên ngọt ngào vì bạn bị toàn bộ cuộc sống tình cảm của người ấy bao vây.

Hãy quan sát hai người sau: Tasha và Brady. Brady đặt Tasha làm trọng tâm cuộc đời mình, và bạn sẽ thấy sự bất ổn, mất độc lập của cuộc đời Brady như sau:

Mỗi khi Tasha: Thì Brady cảm thấy:

Đưa ra một lời chỉ trích “Ngày hôm nay của mình tiêu tan rồi”

Đùa với bạn thân của Brady “Mình đã bị lừa dối. Mình ghét thằng bạn mình quá”

Đi chơi với người khác “Cuộc đời mình thế là hết. Tasha không thích mình nữa”.

Khi lần đầu tiên tôi hẹn hò với vợ tôi bây giờ, bạn biết phản ứng của nàng ra sao không? Nàng từ chối với một nụ cười, nhưng không hề cáo lỗi. Nhưng chính điều đó đã hấp dẫn tôi. Nàng chính là nàng và có sức thu hút từ bên trong tính cách độc lập của mình. Hãy tin tôi đi, bạn sẽ trở nên quyến rũ hơn nếu không đặt trọng tâm vào người mình thích. Đặt

trọng tâm vào người khác không bày tỏ được bạn yêu họ, chỉ đơn giản là bạn phụ thuộc họ.

Hãy có thêm nhiều bạn trai, bạn gái nếu bạn thích, nhưng đừng bị ám ảnh hay phụ thuộc vào họ, bởi vì những mối quan hệ như vậy thường mong manh như một thứ đồ dễ vỡ (mặc dù cũng có những ngoại lệ).

Đặt trọng tâm vào học tập

Ở tuổi mới lớn, việc đặt trọng tâm vào học tập rất phổ biến. Lisa đã hối hận vì đặt trọng tâm vào học tập trong một thời gian dài:

Tôi có nhiều tham vọng và muốn trở thành bác sĩ giải phẫu thần kinh. Từ khi còn học lớp 7 tôi đã siêng năng như một sinh viên đại học: thức dậy vào 6h và đi ngủ vào lúc 2h sáng chỉ để học! Bố mẹ cũng cố làm tôi thư giãn, như tôi kỳ vọng vào chính bản thân mình. Giờ đây, tôi nhận ra tôi có thể đạt được điều đó mà không cần phải cố gắng tới mức như vậy, và lẽ đó tôi đã có những phút giây vui vẻ hơn, và không bị đánh rơi cả tuổi trẻ của mình.

Việc học hành rất cần thiết cho tương lai của chúng ta và phải ưu tiên hàng đầu. Nhưng chúng ta nên cẩn thận, đừng để cho những danh hiệu này kia chi phối toàn bộ cuộc sống của chúng ta. Những thiếu niên lấy trường học làm trung tâm thường bị ám ảnh bởi việc đạt thứ hạng cao đến nỗi họ quên rằng mục đích thực sự của việc học là sự hiểu biết. Như hàng ngàn người đã làm được, bạn có thể học rất xuất sắc nhưng vẫn duy trì được sự cân bằng khỏe khoắn trong đời sống.

Hãy nhớ rằng giá trị của chúng ta không phải được tính bằng tổng số điểm trung bình của chúng ta!

Đặt trọng tâm vào bố mẹ

Bố mẹ có thể là nguồn thương yêu và định hướng tốt cho bạn. Bạn nên kính trọng và tin yêu bố mẹ, nhưng việc đặt trọng tâm vào bố mẹ và sống chỉ để làm vui các bậc phụ mẫu hơn là sống vì mình chưa chắc đã hay lắm đâu. Hãy xem những gì đã xảy ra với một bạn gái tên Laura ở Louisiana:

Tôi học hành rất siêng năng cả học kỳ và kết quả cuối cùng thật mỹ mãn: 6 điểm 10 và 1 điểm 8. Thế nhưng khi tôi đem sổ liên lạc về nhà thì bố mẹ tôi lại thất vọng: tại sao không là 7 điểm 10. Tôi muốn òa khóc ngay lập tức, bố mẹ muốn gì ở tôi? Sau đó, khi lớn lên, mỗi quyết định của tôi đều có sự hiện diện của câu hỏi: bố mẹ muốn tôi làm gì? Họ có hãnh diện về tôi không? Bố mẹ có thương tôi không? Điều đó ám ảnh tôi đến nỗi tôi mất cả tự chủ. Tôi cảm thấy mình bất tài vô dụng. Đột nhiên tôi khám phá ra, bố mẹ cũng không tán thành như vậy, nếu tôi cứ tiếp tục

thể tôi sẽ đánh mất chính mình. Vì vậy, tôi bắt đầu sống cuộc sống riêng của mình theo những nguyên tắc của bản thân. Cuối cùng tôi đã có sự tự tin, làm cho những người xung quanh nhìn tôi bằng cặp mắt khác đi, theo đúng con người thật của tôi. Bố mẹ tôi tỏ ra yêu quý tôi hơn. Tôi vẫn quan tâm đến suy nghĩ và ý muốn của bố mẹ và vẫn bị ảnh hưởng bởi những ý kiến của các cụ, nhưng tôi đã tự chịu trách nhiệm về đời mình, và tôi luôn cố gắng làm bản thân vui lòng trước khi làm vừa lòng người khác.

Những trọng tâm khác

Danh sách những trọng tâm có thể kéo dài mãi. Thể thao và những sở thích khác là một trọng tâm lớn. Nhưng ta thường thấy những người chỉ chú tâm vào thể thao và cố tạo nên tính cách sao cho thành một vận động viên lớn sẽ chỉ nhận được nỗi đau khi kết thúc nghề vận động viên! Và như anh chàng tội nghiệp này lại phải làm lại từ đầu. Kết cục tương tự cũng thường diễn ra với các đam mê khác như khiêu vũ, sân khấu, âm nhạc...

Vậy còn đặt trọng tâm vào thần tượng thì sao? Nếu bạn xây đời mình thông qua hình ảnh một người nào đó mà bạn xem là người hùng của mình như một ngôi sao âm nhạc hay điện ảnh, thì điều gì sẽ xảy ra khi họ chết, hay khi họ kết thúc sự nghiệp một cách tệ hại? Khi đó bạn sẽ như thế nào?

Đôi khi chúng ta đặt trọng tâm vào kẻ thù vào tạo nên một cuộc sống chỉ có thù ghét và trả thù. Điều này thường xảy ra với những bạn trẻ có hoàn cảnh bất hạnh. Đây thật là một trọng tâm sai lầm.

Lấy công việc làm trọng tâm là căn bệnh của những người lớn tuổi, nhưng cũng có thể đến với tuổi thanh thiếu niên. Chứng nghiện làm việc thường bị dẫn dắt bởi một nhu cầu bức xúc có thêm mọi thứ như tiền bạc, xe cộ, địa vị, sự thừa nhận của xã hội... Những thứ này có thể đáp ứng cho ta trong một thời gian, nhưng không bao giờ đưa đến hạnh phúc hoàn toàn.

Một trọng tâm khá phổ biến nữa là chú tâm vào chính bản thân mình. Điều này gây ra cảm giác quá lo lắng về hoàn cảnh bản thân mà không quan tâm đến những gì xảy ra xung quanh bạn.

Như bạn thấy tất cả các quan niệm nêu trên không mang đến sự ổn định bền vững mà chúng ta cần. Không phải tôi muốn nói rằng bạn không nên cố gắng hết sức để trở nên thật giỏi trong một lĩnh vực như khiêu vũ hay hùng biện, cũng như tạo những quan hệ sâu sắc với bố mẹ và bạn bè – những việc này nên chú ý lắm chứ. Nhưng có một ranh giới

giữa việc say mê với việc đặt cả cuộc đời mình vào đó. Đó chính là lần ranh chúng ta không nên vượt qua.

Đặt trọng tâm và nguyên tắc sống: Vấn đề đúng đắn.

PHẦN II: CHIẾN THẮNG BẢN THÂN

Tài khoản cá nhân

Khởi đầu với chính bản thân mình

Thói quen 1: Có thái độ sống tích cực

Bản thân tôi là ngọn nguồn sức mạnh

Thói quen 2: Biết định hướng tương lai

Chính bạn là người quyết định cho tương lai của mình

Thói quen 3: Việc hôm nay không để ngày mai

Hãy làm việc quan trọng trước

Tài khoản cá nhân

Khởi sự với chính bản thân mình

Tôi khởi đầu với con người trong gương.

Và hỏi hẵn liệu có thay đổi được không.

Bởi không có thông điệp nào dễ hiểu hơn:

“Nếu bạn muốn thay đổi thế giới

Thì hãy nhìn lại chính mình, và rồi hãy thay đổi.:

(Trích “Người trong gương”

của SIEDAH GARRETT & GLEN BALLARD)

Trước khi chiến thắng những khó khăn trong cuộc sống thì bạn phải chiến thắng được chính bản thân mình.

Mọi thay đổi bắt đầu từ chính bạn. Đừng bao giờ quên điều này.

TỪ trong ra ngoài

Chúng ta biết bò trước khi biết đi, học môn số học trước môn đại số. Chúng ta phải sửa đổi bản thân trước khi sửa đổi người khác. Nếu bạn muốn thay đổi đời mình thì điểm khởi đầu là chính bản thân bạn chứ không phải cha mẹ hay bạn bè, thầy cô. Mọi sự thay đổi đều đều bắt đầu từ chính bạn: từ trong ra ngoài chứ không phải từ ngoài vào trong.

Tôi còn nhớ những lời của một vị linh mục:

Khi còn trẻ, với sự tự do và trí tưởng tượng không giới hạn, tôi thường mơ mình thay đổi cả thế giới.

Khi trưởng thành và hiểu biết hơn, tôi biết rằng thế giới không thể thay đổi được.

Và tôi quyết định rút ngắn ước mơ: thay đổi quê hương mình.

Nhưng đó cũng là điều không tưởng.

Bước vào tuổi trung niên, trong cố gắng cuối cùng, tôi muốn thay đổi gia đình mình – điều gần gũi nhất – nhưng vẫn không hề có sự biến đổi nào xảy ra.

Giờ đây, cận kề cái chết lần đầu tiên tôi nhận ra: Nếu tôi tự thay đổi mình trước, rồi mới tác động đến gia đình, quê hương tôi sẽ tốt đẹp hơn, và rồi biết đâu tôi có thể thay đổi được cả thế giới.

Đó chính là điều mà cuốn sách này muốn nói. Hãy thay đổi từ nội tâm, bắt đầu với chính bản thân bạn.

Trước khi muốn bước vào thói quen 1, hãy xem thử bằng cách nào mà bạn có thể đạt được sự tự tin và chiến thắng được bạn thân.

Tài khoản cá nhân

Những gì bạn làm được cho chính bản thân bạn cũng giống như việc lập ra một tài khoản cá nhân. Cũng như việc gửi tiền vào và rút tiền ra từ tài khoản cá nhân những gì bạn nghĩ, những gì bạn nói, những gì bạn làm. Ví dụ như khi tôi vượt qua được chính bản thân tôi, tôi cảm thấy mình tự chủ: vậy là tôi đã có một khoản gửi vào trong tài khoản cá nhân của tôi. Nếu tôi thất hứa với chính bản thân mình và cảm thấy thất vọng: tài khoản của tôi đã bị rút một khoản.

Vậy, tài khoản cá nhân của bạn thế nào? Có khá không? Hay là sắp “phá sản” tới nơi rồi? những dấu hiệu sao đây sẽ cho bạn biết điều đó.

Những dấu hiệu của một tài khoản “nghèo”:

- Bạn dễ bị bạn bè tác động
- Bạn thường đánh vật với những cảm giác thất vọng và tự ti.
- Bạn quan tâm quá mức tới những gì người khác nghĩ về bạn.
- Bạn tỏ ra ngạo mạn để che dấu sự bất an của mình.
- Bạn tự hủy hoại bản thân bằng ma túy, phim khiêu dâm, sự phá phách hay tham gia các băng nhóm xấu.
- Bạn dễ ghen tức, nhất là khi ai đó thân cận với bạn có được thành công.

Những dấu hiệu của một tài khoản “giàu”:

- Bạn tự chịu trách nhiệm về mình và chống lại các áp lực.
- Bạn không quá quan tâm tới việc được nhiều người biết đến.
- Bạn nhìn đời lạc quan.
- Bạn sống có mục đích.
- Bạn hạnh phúc với thành công của người khác.

Nếu quỹ tiết kiệm của bạn không còn nhiều thì đừng thất vọng, ngay từ hôm nay, bạn hãy dành dụm từng chút một, dần dần bạn sẽ trở nên

“giàu có” cho mà xem.

Tôi mách nhỏ bạn một vài cách tiết kiệm nhé, và dĩ nhiên với mỗi cách gởi vào cũng có một cách rút tương ứng:

Gởi vào	Rút ra
Giữ lời hứa với bản thân	Thất hứa
Làm những việc tử tế	Ích kỷ
Tự trọng	Mặc cảm, tự ti
Trung thực	Thiếu trung thực
Làm mới bản thân	Sống mòn
Đánh thức tài năng của mình	Lãng quên tài năng của mình

GIỮ LỜI HỨA VỚI BẢN THÂN

Bạn đã từng bị ai thường xuyên thất hứa chưa? Dĩ nhiên đối với bạn, người đó sẽ chẳng còn tí uy tín nào phải không? Điều này sẽ xảy ra với bạn nếu bạn thất hứa với chính bản thân mình.

Chúng ta nên xem trọng lời hứa với chính bản thân mình như lời hứa với những người quan trọng trong đời ta. Nếu bạn mất tự chủ trong cuộc sống, hãy bắt đầu ngay với điều đơn giản nhất bạn có thể tác động – chính bản thân bạn. Hãy đặt ra lời hứa với chính bản thân bạn và thực hiện. Bắt đầu “gởi tiết kiệm” những khoản nhỏ thôi như hứa sẽ dậy sớm, rồi sau đó tăng dần như dậy sớm hơn và tập thể dục mỗi ngày.

LÀM NHỮNG VIỆC TỐT

Tôi nhớ một nhà tâm lý học đã nói: Nếu bạn cảm thấy chán nản thì tốt nhất là giúp đỡ một ai đó. Tại sao? Vì giúp đỡ ai đó, bạn sẽ hưởng tâm hồn ra bên ngoài và nhận được niềm vui.

Có lần tôi đang ngồi trong một sân bay cho chuyến bay của mình. Vé của tôi là vé hạng nhất. Ở hàng này chỗ ngồi rộng hơn, thức ăn ngon hơn và các tiếp viên thì rất xinh. Và tôi lại được số ghế tốt nhất trong khoang máy bay, ghế số A1. Trước lúc máy bay cất cánh, tôi để ý đến một phụ nữ trẻ đeo theo nhiều túi xách tay và còn bế một em bé đang khóc nữa. Lương tâm tôi bảo: “Này, làm gì đi chứ!”> tôi đấu tranh tư tưởng một lúc rồi cuối cùng đến bên cô ấy, đề nghị đổi chỗ ngồi. Tôi sẽ ngồi ghế hạng thường của cô ấy, còn cô sẽ ngồi chỗ ghế hạng nhất của tôi. Cô ấy rất ngạc nhiên, và trước lời thuyết phục của tôi, cô đồng ý.

Khi máy bay bay được vài tiếng, tôi đi lên dãy ghế hạng nhất. vén tấm màn, tôi thấy đằng kia, trong chiếc ghế rộng rãi, hai mẹ con họ đang ngủ ngon lành. Quay trở lại chỗ ngồi nhỏ bé của mình, tôi thấy trong lòng vui như thể vừa trúng số độc đắc. Và chuyến bay đó đối với tôi thật thú vị.

Lòng tôi tự nhủ, muốn có nhiều niềm vui thì phải siêng năng làm những nghĩa cử như vậy.

Việc cho đi không chỉ là giúp đỡ người khác mà còn làm cho cuộc sống của bạn tốt hơn. Có một câu chuyện của Brece Barton mà tôi rất thích, minh họa rất rõ cho điều tôi vừa nói:

Ở Palesstine có hai biển. Một biển nước ngọt có nhiều đàn cá tung tưng. Ven bờ là một màu xanh tươi tắn. cây cối trái cành nhánh bên trên và đăm sâu rễ vào lòng biển để hút lấy nguồn nước trong lành. Con sông Jordan tạo thành biển này với dòng nước lấp lánh chảy từ những ngọn đồi. Chim chóc tụ về. Biển reo cười tronh ánh nắng. Con người đến đây và xây tổ ấm trong những ngôi nhà ven biển. Đó là biển Galilee.

Rồi sông Jordan chạy về hướng nam đổ vào một biển khác. Ở đây không có những đàn cá sống, không có những lá cành rung động, không có tiếng chim ca hát líu lo, không có tiếng cười con trẻ, du khách thì luôn tìm đường tránh xa. Không khí nặng nề phủ trùm bên trên mặt nước, không có người hay chim chóc, muông thú nào tới uống nước đó.

Điều gì tạo nên sự khác biệt? không phải vì con sông Jorrdan bởi vì nó đều rút vào cả hai biển cùng một dòng nước ngọt ngào. Không phải do địa thế, cũng không vì điều kiện xung quanh.

Sự khác biệt là ở chỗ biển Galilee đón nhận nhưng không giữ lại cho riêng mình dòng nước trong lành của sông Joprdan. Mỗi giọt nước chảy vào, biển Galilee lại cho đi một giọt khác. Sự cho và nhận bằng nhau. Biển Galilee cho và sống. Biển kia ích kỷ hơn. Nó không chia sẻ bất kỳ giọt nước nào cho ai cả. Biển kia không biết cho. Nó được gọi là biển chết.

Có hai loại người ở trên đời, xúng như ở Palestine có hai loại biển như thế.

Hãy đối xử tốt với bản thân

Chúng ta không thể nghĩ rằng mình là người hoàn hảo vào sáng hôm sau, nếu một bạn chưa được hoàn hảo thì hãy kiên nhẫn và tự cho bản thân mình thời gian để phát triển.

Hãy học cách cười vào những điều ngu xuẩn mình làm. Ngoài ra cần biết tha thứ cho bản thân khi mình có lỗi. những con tàu đi biển thường bị những con hào bám vào áy, có thể làm mục tàu. Cách dễ nhất là cập bến vào một cảng nước ngọt, lũ hào sẽ rơi khỏi đáy tàu. Con tàu sẽ được giải phóng, thanh thản trở về biển.

Còn bạn, bạn có những con hào lỗi lầm, hối hận và nỗi đau trong quá khứ không? Hãy cho bản thân một cơ hội để rũ bỏ những “con hào” ấy. và đó cũng là một cách “gởi tiền” vào tài khoản cá nhân của bạn.

Hãy trung thực

Sự trung thực hiện dưới nhiều hình thức. đầu tiên là trung thực với chính bản thân mình. Tôi nhận thấy rằng cứ khi nào mình giả tạo và cố trở thành ai đó là tôi trở nên thất vọng, vậy là bị rút một khoản ra khỏi tài khoản cá nhân rồi!

Rồi còn sự trung thực trong hành động của chúng ta. Bạn có chân thành với những người xung quanh không? Khi xung quanh bạn, bạn vẫn thấy rất nhiều người sống giả dối; bạn vẫn thấy có người nói dối cha mẹ, thầy cô, gian lận trong thi cử..., thì việc giữ cho mình được luôn chân thật quả thực là một điều can đảm. nhưng hãy nhớ rằng, mỗi hành động trung thực sẽ là một khoản gởi vào tài khoản cá nhân của bạn và là một nguồn lực cho bạn đấy.

Hãy tỰ LÀM MỚI BẢN THÂN

Bạn nên dành thời gian cho bản thân để tự mình làm mọi việc và thư giãn. Nếu không bạn sẽ đánh mất niềm vui trong cuộc sống.

Trong bộ phim “Khu vườn bí ẩn” dựa theo cuốn truyện cùng tên, cô bé Mây đến sống cùng với người chú giàu có sau khi bố mẹ mất. người chú có một cậu con trai ốm yếu, bệnh tật, suốt ngày ngồi trên xe lăn trong phòng riêng giữa tòa dinh thự rộng lớn. Ông chú trở nên cáu gắt và lạnh lùng, cô độc từ khi vợ mất, và ông thường xuyên đi du lịch để giải khuây. Một hôm trong lúc ông đi vắng, Mây khám phá ra một ngôi vườn tuyệt đẹp bị bỏ hoang gần ngôi nhà. Cô bé thường lui tới để chơi để đỡ buồn, và khu vườn trở trở thành thiên đường bí ẩn của cô bé. Mary dẫn cậu em họ đến chơi cùng, vẻ đẹp của ngôi vườn mang lại sinh khí cho cậu bé, giúp cậu tập đi trở lại. Sau khi ông chú trở về, nghe thấy tiếng cười đùa trong khu vườn, ông liền giận giữ đứng xem ai dám đột nhập vào ông thấy con mình, đứng không cần xe lăn, cười đùa vui vẻ. Ông xúc động phát khóc. Khu vườn đã mang lại cho gia đình ông niềm hạnh phúc.

Chúng ta cần một nơi để bộc lộ cảm xúc, làm sáng khoái tinh thần. không bắt buộc là vườn hoa, đỉnh núi, bờ biển, mà có thể là phòng ngủ, phòng tắm hay một nơi vắng vẻ, yên tĩnh.

Một bạn là Theodore đã kể:

Bất cứ khi nào tôi cảm thấy căng thẳng, tôi đến sân banh: với cây gậy hockey, một trái banh, tôi đánh banh vào tường cho đến khi lấy lại được

cân bằng. Tôi thường đánh hơn cả tiếng đồng hồ. Điều này không những là tôi chơi hay hơn mà quan trọng nhất là nó làm cho quan hệ gia đình tôi tốt hơn.

Ngoài việc tìm ra một nơi yên tĩnh, có nhiều cách để đem lại sáng khoái cho bản thân: tập thể thao, khiêu vũ, thể dục... vài người còn hay xem phim cổ điển, chơi nhạc, vẽ, hay nói chuyện với bạn thân. Viết nhật ký cũng là một cách tốt lắm đấy.

ĐÁNH THỨC TÀI NĂNG CỦA MÌNH

Tìm và phát huy tài năng, sở trường, hay niềm vui là một cách rất hay để gởi niềm thêm một điểm vào tài khoản cá nhân của bạn...

Không nên nghĩ tài năng chỉ bó gọn trong những dạng như thể thao, khiêu vũ, hay đoạt học bổng... Thật ra, tài năng thể hiện ở nhiều điều khác: bạn có thể đọc, viết, hay nói; bạn có thể tạo ra một món quà, bạn có thể nhanh trí, dễ hòa đồng, có khả năng tổ chức... Đó là những hình thức tự bộc lộ mình, tạo nên lòng tự tin, như tâm sự của một bạn gái sau:

Bạn có thể chết vì cười nếu nghe tôi nói rằng tôi là một tài năng thật sự vì tôi yêu cây cỏ! Thật mà, trong khi người khác chỉ muốn nhổ bỏ thì tôi luôn để ý đến chúng: tôi hái và ép khô, tạo nên những tấm thiệp dễ thương, xinh xắn và độc đáo. Tôi có thể giúp một tâm hồn buồn bã vui lên với tấm thiệp của mình. Bạn bè tôi thường nhờ tôi làm thiệp dùm, và nhờ tôi chỉ họ cách chơi hoa khô. Điều này làm tôi cảm thấy vui và có lòng tin vào khả năng của mình. Tôi nghiêm ra rằng: nếu chỉ với cây cỏ đơn giản mà còn tạo nên nhiều điều thú vị như vậy thì với những sự vật khác trên đời cũng sẽ có nhiều điều lý thú.

Vậy thì bạn hãy khởi đầu với việc gởi thêm vào tài khoản cá nhân ngay ngày hôm nay bằng việc tạo lòng tự tin qua sự tìm kiếm tài năng của mình. Bạn sẽ có kết quả ngay lập tức.

Những bước nhỏ

Giữ lời hứa với bản thân

1. Dậy sớm như dự định trong 3 ngày liên tục.
2. Xác định một công việc khá dễ để thực hiện ngay trong hôm nay (như giặt đồ, đọc xong một quyển sách). Quyết định khi nào thực hiện, hãy giữ lời và làm đúng những gì đã hứa với bản thân.

Làm những việc tốt

3. Trong ngày hôm nay, hãy làm những việc tốt như cảm ơn mẹ bạn khi mẹ bạn làm việc gì cho bạn, đổ rác cho gia đình, dọn phòng giúp người thân....

4. Tìm một việc gì làm để tạo sự thay đổi: tình nguyện làm công tác xã hội, hay đọc sách cho người mù nghe....

Đánh thức tài năng của bản thân

5. Liệt kê những tài năng mà bạn muốn mình phát huy trong năm nay, viết ra từng bước thực hiện.

Tài năng tiềm ẩn:.....
Việc cần làm để phát triển tài năng này:.....
.....
.....

6. Liệt kê những tài năng mà bạn ngưỡng mộ người khác.

Đối xử tốt với bản thân

7. Nghĩ về một mặt bạn thấy thua kém trong cuộc sống, rồi thở sâu và tự nhủ: “Cũng chưa đến nỗi nào!”.

8. Cố gắng trong suốt ngày không có những lời độc thoại tiêu cực. Mỗi khi bắt gặp mình đang suy nghĩ dao động, thay ngay vào đó bằng ba ý nghĩ tích cực về bản thân.

Hãy tự làm mới mình

9. Tìm một hoạt động vui vẻ, hào hứng và làm ngay trong ngày: như bật nhạc lên và nhảy...

10. Nếu bạn cảm thấy buồn chán? Hãy dậy và đi dạo nhanh một vòng quanh xóm.

Hãy trung thực

11. Nếu mẹ bạn có hỏi bạn đang làm việc gì: Hãy kể lại toàn bộ những gì bạn đã làm, đừng quanh co dẫn đến hiểu lầm.

12. Trong một ngày, cố đừng phóng đại hay tô điểm cho bản thân mà hãy nhìn một cách thẳng thắn vào những gì mình đã làm được và chưa được.

THÓI QUEN 1

Có thái độ sống tích cực

BẢN THÂN TÔI LÀ NGỌN NGUỒN SỨC MẠNH

Làm người lớn đôi khi là một việc đầy khó khăn. Tại sao? Vì bố tôi luôn bắt tôi chịu trách nhiệm về mọi việc trong đời tôi.

Ngay khi tôi nói những câu như: “Bố ơi! Bạn gái con sắp làm con điên lên rồi!” thì chẳng cần suy nghĩ, bố bảo: “Hãy vượt qua, Sean, chẳng ai có thể làm con điên ngoại trừ con để yên cho họ làm vậy. Đó là sự lựa chọn của con. Con tự chọn để bị điên mà”. Hay nếu tôi nói “Thầy

dạy môn sinh vật của con thật đáng chán. Con chẳng thể học được nữa”, bố sẽ nói:”Tại sao con không xin gặp thầy và đưa ra ý kiến góp ý? Tìm thầy dạy tại nhà nếu cần. Nếu con học kém môn sinh vật thì đó là lỗi của con, Sean, chứ không phải là lỗi của thầy”.

Bố luôn nói khích tôi, để tôi không đổ lỗi cho ai khác về những gì tôi làm. Bạn thấy đó, ý bố là bạn phải tự chịu trách nhiệm về đời mình – đó là một liều thuốc cho tuổi mới lớn. Nhưng ẩn đằng sau tôi biết: Bố muốn tôi hiểu có hai loại người trên đời – người tích cực, chủ động và người tiêu cực, thụ động – một loại chịu trách nhiệm về đời mình và một loại chỉ biết đổ lỗi, một loại tạo ra hoàn cảnh và một loại bị đặt vào hoàn cảnh.

Thói quen 1, có thái độ sống tích cực, là chìa khóa để thực hiện những thói quen khác và đó là lý do để thói quen này được nói đến đầu tiên. Thói quen 1 nói: “Bản thân tôi là ngọn nguồn sức mạnh. Tôi là người định hướng cho đời mình. Tôi có thể thay đổi hoàn cảnh. Tôi chịu trách nhiệm về hạnh phúc và bất hạnh của cuộc đời mình. Tôi là người lái con tàu số mệnh chứ không phải là một hành khách”.

Tích cực và chủ động là bước đầu tiên để chiến thắng bản thân. Có khi nào bạn biết làm toán đại số trước khi biết cộng trừ? Không thể như thế được. Điều này cũng tương tự như 7 thói quen, bạn không thể thực hiện những thói quen 2, 3, 4, 5, 6 và 7 trước thói quen 1. Đó là vì chừng nào bạn còn chưa chịu trách nhiệm được về cuộc đời mình, mọi thứ đều vẫn chưa có khả năng biến thành hiện thực.

TÍCH CỰC HAY TIÊU CỰC...

LÀ DO BẠN

Mỗi ngày tôi và bạn có cả trăm cơ hội để chọn thái độ tích cực hay tiêu cực.

Có bao nhiêu lần bạn gặp một người băng qua đường trước xe bạn, làm bạn phải thắng thật gấp? khi đó bạn làm gì? Hoảng hốt? Tức giận và dừng lại gây sự? Hay bạn cứ bình thản đi ?

Sự lựa chọn là của bạn.

Những người tiêu cực lựa chọn thái độ ứng xử dựa trên sự bốc đồng. Cũng như một chai soda, nếu cuộc sống lắc họ vài cái, áp lực tăng lên và nút chai văng ra.

Người tích cực chọn cách ứng xử dựa trên nhận thức, họ suy nghĩ trước khi hành động. Họ biết mình không thể điều khiển những gì xảy ra cho mình, nhưng họ có thể quyết định điều gì mình nên làm. Không như người tiêu cực đầy hơi ga, người tích cực giống như nước. Bạn cứ tha hồ lắc cũng chẳng có gì xảy ra: không xì bọt, không trào bong bóng, không áp lực. Người tích biết tự làm chủ bản thân mình.

Cách hay nhất để hiểu những suy nghĩ tích cực là so sánh hai thái độ trong những hoàn cảnh nhất định.

Trường hợp một:

Bạn tình cờ nghe một người bạn thân nói xấu mình trước nhiều người khác khác. Chỉ năm phút trước, hẳn còn nói những lời ngon ngọt với bạn – bạn đau lòng tột và thấy bị phản bội.

Cách ứng xử tiêu cực:

- Kêu hấn ra ngoài và đánh hấn.
- Buồn bực vì những gì người hấn nói.
- Khăng định hấn là kẻ lừa dối và không nói chuyện với hấn trong hai tháng.
- Tung những tin đồn xấu về hấn, dù sao hấn là kẻ đã làm như vậy trước mà.

Cách ứng xử tích cực

- Tha thứ.
- Đối diện và bình tĩnh nói chuyện với hấn và cho hấn biết cảm giác của mình.
- Bỏ qua, cho hấn một cơ hội thứ hai. Vì đôi khi ta cũng có những phút yếu lòng, đi nói xấu người khác nhưng không có dụng ý xấu.

Trường hợp hai:

Bạn làm việc trong cửa hàng đã một năm và làm việc rất tốt. Ba tháng trước, có một người mới vào làm. Mới đây, anh ta lại được cân nhắc vào một vị trí tốt hơn – cái ghế mà bạn đang mong muốn.

Cách ứng xử tiêu cực:

- Tồn cả nửa giờ kêu ca với mọi người về nhược điểm của a
- Tồn cả nửa giờ kêu ca với mọi người về sự bất công.
- Theo dõi và cố tìm những nhược điểm của anh ta.
- Nghĩ rằng người quản lý đang mưu toan đuổi việc bạn.
- Trở nên uể oải trong công việc.

Cách ứng xử tích cực:

- Hỏi người quản lý tại sao người mới đến lại nhận được công việc đó.
- Tiếp tục làm việc siêng năng.
- Học hỏi để nâng cao hiệu quả làm việc.
- Nếu xác định là bạn đang làm một công việc không có tương lai, hãy đi tìm một công việc khác.

LẮNG NGHE NGÔN NGỮ CỦA MÌNH.

Mình có thể nhận ra sự khác biệt giữa người năng động, tích cực và người thụ động, tiêu cực qua ngôn ngữ họ sử dụng. Ngôn ngữ tiêu cực là những cách nói như:

“Tôi là vậy đó. Tôi quen vậy rồi.” Điều họ thật sự muốn nói là : Tôi không chịu trách nhiệm gì về cung cách hành động của tôi. Tôi không thể thay đổi . Tôi sinh ra đã là như vậy rồi.

Nếu ông chủ của tôi không phải là một gã như thế, mọi chuyện đã khác xa. Điều họ thật sự muốn nói là : "Ông chủ tôi là nguyên nhân của mọi vấn đề của tôi chứ không phải tôi."

Giá mà tôi vào học ở một trường khác, có những bạn tốt hơn, giá ra nhiều tiền hơn, sống trong một căn hộ khác, có một người yêu như ý... chắc tôi hạnh phúc lắm. "Điều họ thật sự muốn nói là: Tôi không thể kiểm soát được hạnh phúc của chính tôi, chính những thứ này thứ nọ làm được điều đó. Tôi phải có những thứ đó mới hạnh phúc."

Bạn hãy để ý xem, như vậy là ngôn ngữ tiêu cực đã tước bỏ sức mạnh bản thân của chúng ta và trao nó cho ai khác hay điều gì khác. Khi bạn thụ động thì giống như bạn đã đưa bộ điều khiển từ xa của đời mình cho ai đó và bảo: “Này, hãy điều khiển tôi khi nào anh thích”. Ngôn ngữ tích cực, trái lại, đặt bộ điều khiển từ xa đó vào tay bạn và bạn được tự do chọn kênh mà mình muốn.

Ngôn ngữ tiêu cực	Ngôn ngữ tích cực
Tôi sẽ thử	Tôi sẽ làm
Tôi chẳng làm được gì cả	Tôi còn có thể làm tốt hơn
Tôi phải	Tôi chọn
Tôi không thể	Có thể có cách nào khác
Anh làm tôi xui xẻo cả ngày	Tôi sẽ không để anh làm tôi xui xẻo đâu

NẠN NHÂN CỦA VIRUT

Có một số người mắc phải một loại vi-rút mà tôi gọi là “vi-rút nạn nhân”. Có lẽ bạn đã nhìn thấy nó. Những người nhiễm loại vi-rút này tin rằng mọi người khác đều có lỗi và thế giới này nợ họ một điều gì đó. Tôi thích cách nói của Mark Twain “Đừng luôn nói rằng thế giới này mắc nợ bạn. cuộc sống không nợ bạn một điều gì cả. Cuộc sống vốn dĩ đã như vậy rồi.”

Tôi chơi bóng đá ở trường đại học với một anh chàng, người không may bị nhiễm loại vi-rút này. Những lời than phiền của cậu ta làm tôi phát chán.

“Lẽ ra tớ đã chơi khá hơn, nhưng mấy ông huấn luyện viên đều cố tình chơi ép tớ.”

“Tớ sắp đón bóng được, thế mà thằng cha nào đó lại chặn ngang.”

“Lẽ ra tớ đã đạt thời gian chạy nước rút 100 mét tốt hơn, nhưng giày tớ bị rách.”

“Vâng, chắc vậy rồi,” tôi luôn muốn nói với cậu ta: “Cũng như tôi sẽ là tổng thống nếu ba tôi không bị hói!”. Với tôi, chẳng có gì lạ nếu cậu ta không bao giờ chơi tốt được. Trong đầu anh chàng, vấn đề luôn “ở ngoài kia”: Cậu ta chẳng bao giờ nhận ra rằng chính thái độ của mình mới có vấn đề, và điều duy nhất cản trở cậu là chính bản thân cậu.

Ngoài việc xem mình là nạn nhân, những người có phản ứng tiêu cực còn:

- Dễ bị tổn thương.
- Đổ lỗi cho người khác .
- Nổi giận và nói ra những điều mà sau đó họ phải hối tiếc.
- Hay than vãn, rên rỉ.
- Thụ động chờ cho mọi việc đến với mình.
- Chỉ thay đổi khi bị bắt buộc.

NĂNG ĐỘNG, TÍCH CỰC KHÔNG PHẢI TỰ NHIÊN MÀ CÓ

Người năng động, tích cực là mẫu người:

- Trầm tĩnh, không dễ bị xúc phạm.
- Tự chịu trách nhiệm về những gì mình làm.
- Suy nghĩ trước khi hành động.
- Luôn tìm cách chủ động tạo ra hoàn cảnh mà họ muốn.

Tôi nhớ có một lần tôi cùng làm việc với một cậu tên Randy. Tôi không biết tại sao, nhưng Randy không thích tôi và hẳn muốn tôi biết điều đó. Hẳn nói những điều thô bỉ và đầy xúc phạm về tôi. Hẳn thường nói xấu sau lưng tôi và tìm cách lôi kéo người khác về phía hẳn. Một lần sau khi nghỉ hè, tôi nghe một người bạn nói: "Sean này, nếu cậu biết những gì Randy nói về cậu thì chắc là cậu sẽ phải tự xem lại mình đấy". Nhiều khi tôi muốn lôi Randy ra và nện cho hẳn một trận, nhưng tôi cố rún giữ bình tĩnh và lờ đi. Tôi xem đó là một thách đố mà mình phải vượt qua, rằng cách đáp trả tốt nhất là phải xử sự tốt với cậu ta. Tôi có niềm tin rằng mọi sự cuối cùng sẽ tốt đẹp nếu tôi làm theo cách đó.

Vài tháng sau, mọi việc bắt đầu thay đổi. Randy nhận ra rằng tôi cố lờ đi và không tham gia vào trò chơi của cậu ta. Cậu ta tìm đến tôi và nói: "Tớ đã cố xúc phạm cậu, nhưng cậu không vì thế mà tức giận tớ". Sau khoảng một năm làm việc, chúng tôi trở thành bạn và tôn trọng lẫn nhau. Nếu tôi không cư xử như vậy thì có lẽ chúng tôi đã không thể trở thành bạn như bây giờ.

Về điều này thì bạn có lẽ sẽ muốn nói "Chẳng phải dễ có thể cư xử như vậy đâu Sean ơi". Tôi sẽ không phản đối đâu. Đứng là chiều theo cảm xúc tiêu cực thì rất dễ, cũng như người ta dễ mất tự chủ hơn là tự chủ. Có thái độ tích cực thì khó hơn. Nhưng hãy nhớ bạn không cần tỏ ra hoàn hảo. Thực sự chẳng có ai hoàn toàn tiêu cực hay tích cực mà có lẽ nằm ở đâu đó giữa hai trạng thái này. Do đó bạn phải tạo thói quen từ từ. Đầu tiên bạn tập cư xử tích cực 20 trên 100 trường hợp mỗi ngày, rồi sau đó tăng lên, khoảng 30; rồi 40 lần. Thay đổi tuy mỗi ngày chỉ một chút, nhưng rồi bạn sẽ thấy kết quả thật lớn lao.

CHÚNG TA CÓ THỂ KIỂM SOÁT ĐƯỢC DUY NHẤT MỘT ĐIỀU: THÁI ĐỘ SỐNG

Chúng ta không thể quyết định được màu da của mình, nơi chúng ta được sinh ra hay bố mẹ của ta là ai. Nhưng có một điều chúng ta có thể quyết định, chính là thái độ của chúng ta đối với những gì xảy ra cho mình.

Hãy tưởng tượng ra hai vòng tròn. Vòng ở trong là *Vòng tự chủ* bao gồm bản thân, sự lựa chọn, thái độ, trách nhiệm với những gì xảy ra là những gì ta có thể điều khiển được. Vòng ngoài là *Vòng ngoài tầm điều khiển*. Nó bao gồm hàng ngàn điều mà chúng ta chẳng thể quyết định.

Vậy điều gì sẽ xảy ra nếu chúng ta mất thời gian để lo ngại về những gì chúng ta không thể điều khiển, như một lời châm chọc, một lỗi lầm trong quá khứ hay một sự thay đổi thời tiết? bạn nghĩ xem, chúng ta sẽ

càng mất tự chủ, như thế chúng ta là một nạn nhân vậy. ví dụ như chị của bạn luôn chằm chọc bạn và bạn thì cứ than phiền về điều này mà chẳng làm gì để cải thiện tình hình. Lâu dần bạn sẽ trở nên bị lệ thuộc vào những nhận xét của chị ấy và đánh mất sức mạnh của bản thân.

CHUYỆN BẠI THÀNH THẮNG

Cuộc sống thường có những thử thách và khi đó bạn phải tự chủ về thái độ của mình. Mỗi khi chúng ta gặp phải một “bước lùi” thì phải tận dụng điều đó như một cơ hội để chiến thắng, như câu chuyện trên đây của tạp chí *Parade*:

“Vấn đề không phải là điều gì sẽ xảy ra trong cuộc sống mà là bạn sẽ làm gì đối với vấn đề ấy – Đó là suy nghĩ của W.mitchell, một nhà triệu phú từ tay trắng mà nên, nhà diễn thuyết, cựu thị trường, tay chơi lướt ván. Tất cả những danh hiệu này ông có được sau khi gặp tai nạn.

Nếu bạn thấy W.mitchell thì bạn sẽ khó mà tin được. Mặt ông đầy những vết sẹo nhiều màu, những ngón tay thì bị cụt hoặc đứt nham nhở hết, đôi chân thì khằng khiu như không nâng nổi cơ thể. Ông nhớ lại “Trưa hôm đó, tôi đi làm bằng xe mô tô và đã bị một chiếc xe tải nặng đâm vào đang lúc tôi chạy với tốc độ cao. Tôi ngã xuống và bị chiếc mô tô đè lên người. Xăng trào ra, sức nóng của động cơ làm cho ngọn lửa bùng lên và tôi bị cháy hơn 65% cơ thể của mình”. May mắn thay, một người can đảm gần đó đã cứu Michell.

Ông bất tỉnh trong hai tuần và dần tỉnh lại. W.mitchell trở thành người tàn tật.

Trong 4 tháng, ông trải qua 13 lần truyền máu, 16 lần phẫu thuật ghép da và nhiều lần điều trị. Sau đó 4 năm, khi đã dần quen với tình trạng tàn tật, Michell lại bị một vụ tai nạn máy bay. “Khi tôi kể là mình bị hai lần tai nạn như thế thì nhiều người khó lòng mà tin được”, W.mitchell nói.

Sau tai nạn máy bay W.mitchell gặp một thanh niên 19 tuổi ở phòng tập thể dục của bệnh viện. Cậu thanh niên này cũng gặp một tai nạn trong lần leo núi và anh ta cho rằng thế là đời mình đã hết. W.mitchell đã nói với anh ta: “Cậu biết không, trước khi tai nạn xảy ra có 10.000 việc tôi có thể làm được. Và bây giờ là 9.000 việc. Tôi cũng có thể bỏ cả đời còn lại tiếc thương cho 1000 điều đã mất nhưng nếu tôi cố thực hiện được 9.000 điều còn lại thì hơn”.

Dù phần lớn những mất mát của chúng ta không nghiêm trọng như của W.mitchell nhưng chúng ta cũng chia sẻ được nhiều điều từ câu chuyện của ông. Bạn có thể cũng có lúc bị người yêu bội bạc, bị thất bại trong một cuộc thi, bị một tên côn đồ đánh hay bị mắc một bệnh nặng. Nhưng

tôi hy vọng bạn sẽ tỏ ra tích cực và mạnh mẽ trong những trường hợp như thế; như Elaine Maxwell nói:

“Dù tôi thành công hay thất bại, không có ai khác làm điều đó, ngoại trừ chính tôi. Tôi là sức mạnh”.

THOÁT KHỎI SỰ LẠM DỤNG

Một trong những thất bại khó đối phó nhất là việc bị lạm dụng. Tôi không bao giờ quên buổi sáng gặp những em gái nhỏ bị lạm dụng tình dục, những nạn nhân của các vụ cưỡng dâm khi hò hẹn hoặc các vụ lạm dụng tình cảm hay thân thể khác.

Heather kể cho tôi nghe câu chuyện sau:

Em bị lạm dụng tình dục năm 14 tuổi. Việc xảy ra tại một hội chợ. Một thằng bạn cùng trường đến gặp em và nói, “Mình rất muốn chuyện trò với bạn, đi với mình vài phút nhé”. Em không ngờ vực gì cả vì hẳn là bạn em và luôn đối xử tốt với em. Hẳn dẫn em đi khá xa, tới một đường hầm của trường học. Và ở đó, hẳn dùng sức mạnh để cưỡng bức em.

Hắn dọa em là sẽ chẳng ai tin nếu em kể ra, và bố mẹ em sẽ xấu hổ vì em nếu biết chuyện. Em sợ hãi và đã giữ im lặng suốt hai năm.

Cuối cùng, em tham dự một cuộc tham vấn hỗ trợ mà trong đó những ai bị lạm dụng tình dục kể lại chuyện của mình. Có một cô gái đứng lên và kể một câu chuyện giống chuyện của em. Khi cô ấy nói tên của gã lạm dụng, em bật khóc vì chính hắn cũng chính là tên đã cưỡng bức em. Tất cả có 6 người là nạn nhân của hắn.

May mắn là hiện nay Heather đang hồi phục và đã tìm được sức mạnh lớn lao khi tham gia vào một nhóm bạn trẻ đang cố giúp đỡ cho các nạn nhân bị xâm phạm khác. Bằng cách đứng lên, cô đã ngăn ngừa việc nhiều người bị tổn thương bởi tên xấu đó.

Hoàn cảnh của Bridgett lại càng khó khăn hơn:

Khi lên năm tuổi, em bị một người trong nhà lạm dụng tình dục. Vì không dám cho ai biết, em chỉ cố chôn giấu sự tổn thương và chịu đựng sự đau khổ một mình. Hiện nay, khi đã dám đối đầu với nó, em nhìn lại đời mình và thấy chuyện đó ảnh hưởng lên mọi việc. Nhiều người cũng bị giống em hay na ná vậy. Và đa số đều che giấu. Vì sao? Vì một số lo sợ cho cuộc sống của họ. Số khác muốn tự bảo vệ cho họ hay ai đó khác trong nhà. Nhưng dù là lý do gì, che giấu không phải là giải pháp. Nó chỉ làm cho vết cắt trong tâm hồn không thể nào lành lặn được. Đối đầu với nó là cách duy nhất để hàn gắn lại vết thương rớm máu.

Nếu bạn bị lạm dụng, đó không phải là lỗi của bạn. Và sự thật cần được nói ra. Sự lạm dụng diễn ra trong bí mật. Bằng cách kể cho người

khác, ngay lập tức bạn đã san sẻ được một nửa nỗi đau. Hãy nói với người bạn yêu mến, tin tưởng, tham gia vào các buổi tham vấn hỗ trợ, hay tìm đến một chuyên gia tâm lý. Nếu người đầu tiên bạn chia sẻ không tiếp nhận, đừng thất vọng, hãy tiếp tục cho tới khi bạn tìm đúng người. Chia sẻ bí mật của bạn là bước đầu tiên trong quá trình chữa lành và tha thứ. Hãy có phản ứng tích cực. Nắm lấy cơ hội đầu tiên để làm việc đó. Bạn không nên sống với gánh nặng đó thêm một ngày nữa.

HÃY TRỞ THÀNH MỘT TÁC NHÂN CỦA SỰ ĐỔI MỚI

Một lần tôi đã phỏng vấn một số bạn trẻ: “Ai là thần tượng của bạn? Một cô gái nói đó là mẹ. Người khác nói đó là anh trai. Mỗi người một ý, đủ loại người. Có một người im lặng. Tôi hỏi cậu ấy ngưỡng mộ ai, cậu nói nhỏ: ”Tôi không có ai để noi theo cả”. tất cả những gì cậu ta muốn là không trở nên giống như những người mà lẽ ra phải là thần tượng của cậu. Thật không may, đây là trường hợp của nhiều bạn trẻ. Họ sống trong một gia đình không đầm ấm, và không có ai là tấm gương để noi theo. Những người này có thể đã bị ảnh hưởng của những người đi trước hay của những người sống bên cạnh họ.

Nhưng bởi vì bạn là người tích cực, bạn có thể ngăn chặn những thói quen xấu và xây dựng những thói quen tốt, chính bạn phải trở thành một người tốt hay “một nhà cải cách” để làm gương cho thế hệ sau, như làm gương cho con bạn sau này chẳng hạn.

Một cô gái tên Hilda, đã kể cho tôi nghe làm thế nào mà cô ấy trở thành “nhà cải cách” trong gia đình mình. Học vấn không được xem trọng trong gia đình cô và điều đó dẫn những đến những hiệu quả xấu, như Hilda nói: ”Mẹ tôi làm trong một công ty may với mức lương rất thấp và bố tôi cũng nhận được một mức lương tối thiểu. Tôi thường nghe họ cãi nhau về vấn đề lương bổng thấp. Bố mẹ tôi mới chỉ học lớp 6”.

Khi còn bé, Hilda nhớ bố không thể giúp cô làm bài tập ở nhà vì ông không biết đọc. Cô phải tự học. Khi vào trung học, Hilda và gia đình chuyển từ California đến Mêxico. Hilda nhận thấy tầm quan trọng của việc học nên cô xin bố mẹ trở về Mỹ để tiếp tục học và ở nhờ nhà người dì.

“thật là khó khăn để sống trong một căn nhà chật chội như vậy với những người họ hàng. Và thế là tôi phải mượn riêng một phòng ngủ, vừa đi làm để trả tiền nhà, vừa phải tiếp tục việc học, nhưng đó là điều đáng làm.

Mặc dù tôi đã lập gia đình và có một đứa con nhưng tôi vẫn tiếp tục việc học. Tôi muốn chứng minh cho bố tôi rằng đã sai lầm khi cho rằng không ai trong nhà có thể trở thành giáo sư.”

Hilda tiếp tục học và đã được bằng đại học về tài chính. Cô muốn truyền thụ những giá trị học vấn cho những đứa con: ”Bây giờ mỗi khi rảnh rỗi tôi dạy cho bọn trẻ tiếng Anh và tiếng Thụy Điển. Tôi cố để dành tiền cho việc học của chúng. Một ngày kia chúng sẽ cần đến tôi giúp làm bài tập về nhà và tôi sẽ giúp chúng”.

Gia đình Shane sống trong một khu phố nghèo, cha mẹ cậu thường đánh chửi nhau. Cha của Shane làm tài xế xe tải và ít khi về nhà. Mẹ và người em mười hai tuổi của cậu hút thuốc lá. Người anh cậu ở lại lớp hai năm và cuối cùng bị đuổi học.

Nhưng đúng vào lúc cậu nghĩ mình đã mất hết hy vọng, cậu được tham gia vào một lớp phát triển tính cách (dạy về 7 thói quen) ở trường, và bắt đầu nhận ra những điều cậu có thể làm để kiểm soát cuộc đời mình và kiến tạo một tương lai tốt đẹp. may một điều là ông nội của Shane sống ở tầng trên của căn hộ của gia đình cậu, thế là Shane xin ông chuyển lên đó ở. Cậu đã có một nơi ẩn trú và cách ly với những điều mà cậu không muốn dự phần ở căn hộ bên dưới. Shane nói: “mọi chuyện trở nên tốt đẹp. tôi tự đổi xử với bản thân tốt hơn và tự trọng hơn. Dù trong gia đình tôi không có ai vào đại học, tôi được tuyển vào ba trường đại học khác nhau. Mọi việc tôi làm lúc này là vì tương lai. Tương lai của tôi phải khác. Tôi không muốn ngồi hút thuốc với mẹ và đứa em 12 tuổi.”

Bản thân bạn luôn có một sức mạnh tiềm ẩn giúp bạn vượt lên những biến cố “ụp” xuống đầu. Bạn có thể không có cơ hội chuyển đến sống với ông nội để thoát khỏi chúng như Shane, nhưng bạn có thể chuyển lên “tầng trên” trong trí tưởng tượng. Nếu biết sử dụng, sức mạnh đó sẽ giúp bạn trở thành một tác nhân của sự đổi mới, tạo ra một cuộc sống mới cho chính bản thân bạn cũng như cho những người xung quanh.

QUYẾT TÂM LÀM ĐƯỢC

Tích cực bao hàm hai nội dung. Một là bạn phải chịu trách nhiệm về đời mình. Hai là bạn phải có tâm lý có thể *làm được*, như bảng so sánh dưới đây:

Người có thể làm được	Người không thể làm được
Chủ động thúc đẩy cho sự việc xảy ra	Chờ đợi điều gì đó xảy ra

Suy nghĩ về các giải pháp và ý tưởng Suy nghĩ về các khó khăn và trở ngại

Tự hành động

Bị tác động

Nếu bạn nghĩ bạn có thể làm được, bạn có sự sáng tạo và lòng quyết tâm thì bạn sẽ đạt được mục đích. Trong thời gian học đại học, vì học kém ngoại ngữ tôi buộc phải học một lớp riêng mà tôi thấy vô ích. Thay vì học lớp đó, tôi quyết định tự học. Vì vậy tôi lập một bảng liệt kê những quyển sách cần đọc và tìm một người thầy hướng dẫn. Tôi tìm đến thầy trưởng khoa và trình bày vấn đề. Ông chấp nhận ý kiến của tôi và thế là tôi đã hoàn thành được môn ngoại ngữ của mình qua giáo trình tự học.

Để đạt được mục đích của cuộc sống, bạn phải nắm được quyền chủ động.

Nhiều người tưởng như vậy là trở nên độc đoán, hung hăng hay khó chịu. Lầm, đó chính là hăng hái, quyết tâm và thông minh.

Pia, một người bạn của tôi kể lại câu chuyện sau đây:

Lúc ấy, tôi là một phóng viên trẻ ở một thành phố lớn của châu Âu, làm việc cho một tờ báo quốc tế của Mỹ. Tôi chưa có nhiều kinh nghiệm và luôn lo mình không thể đáp ứng những yêu cầu của ban biên tập toàn những tay kỳ cựu và lớn tuổi hơn tôi. Một ngày, ban nhạc The Beatles đến thành phố, và thật ngạc nhiên là tôi được cử đi viết bài về họ. Khi ấy, đó là một sự kiện nóng bỏng ở châu Âu. Các cô gái xếp hàng dài để thấy họ từ xa, tôi thì sắp sửa được gặp mặt ban nhạc huyền thoại này.

Cuộc họp báo rất thú vị và tôi tự hào đã có mặt ở đó, nhưng tôi nhận ra rằng mọi nhà báo sẽ cùng có một câu chuyện như nhau. Tôi cần một cái gì hơn thế, một cái gì đó nhiều ý nghĩa, có thể đưa lên trang nhất. Tôi thấy không thể bỏ qua nhịp này. Những phóng viên giàu kinh nghiệm lần lượt quay về tòa soạn để viết bài, còn các thành viên của ban nhạc The Beatles trở lên phòng họ. Tôi ở lại. “Mình phải tìm ra cách tiếp cận với những nghệ sĩ này”, tôi nghĩ.

Tôi bước ra hành lang khách sạn, cầm lấy điện thoại và gọi lên tầng trên cùng. Tôi đoán là họ ở đó. Ông bầu của họ nghe máy. “Tôi là Jensen, phóng viên của hãng United Press International. Tôi muốn được nói chuyện với ban nhạc The Beatles”, tôi cố gắng nói một cách tự tin.

Tôi vô cùng ngạc nhiên và vui mừng khi nghe ông ta đáp: “Xin mời lên đây”. Người run lên và có cảm giác vừa trúng số, tôi bước vào thang máy và lên căn phòng thượng hạng của khách sạn. Tôi được đưa tới một nơi rộng lớn bằng một tầng nhà, và tất cả đang ngồi đấy – Ringo, Paul,

John và Geogre. Tôi cố kiềm lại sự hồi hộp và tỏ vẻ như mình là một phóng viên tầm cỡ quốc tế.

Tôi trải qua hai giờ cười nói, lắng nghe và ghi chép, và đó là những giờ phút tốt đẹp nhất trong nghề nghiệp của tôi. Họ đối xử với tôi như là thượng khách.

Bài báo của tôi được đăng ngay trên trang nhất của tờ báo hàng đầu quốc gia vào sáng hôm sau. Và cuộc phỏng vấn mở rộng của tôi với từng thành viên của nhóm The Beatles đã xuất hiện như một bản tin đặc biệt trong hầu hết các ban tờ báo trên thế giới trong vòng vài ngày kế tiếp. Sau đó, khi ban nhạc Rolling Stones đến thành phố đó, bạn đoán thử xem họ đã cử ai đi? Chính là tôi, một nữ phóng viên non nớt, thiếu kinh nghiệm. Tôi dùng cách tiếp cận cũ với họ và nó lại hiệu quả. Chẳng bao lâu tôi đã nhận ra rằng tôi có thể thành công bằng sự kiên trì và lòng quyết tâm. Với cách này, tôi thường có những bài viết tốt nhất, và sự nghiệp của tôi chuyển sang một chiều hướng mới.

George Bernard Shaw, nhà viết kịch người Anh đã biết về tâm lý *có thể làm được* từ lâu: "Người ta thường đổ thừa vào hoàn cảnh sống. Riêng tôi không tin vào hoàn cảnh sống. Những người có thể tiến thân trên thế giới là loại người luôn tìm những hoàn cảnh họ muốn và nếu họ không tìm được thì họ sẽ tự tạo ra hoàn cảnh đó".

Hãy nghe cô bạn Denise kể lại câu chuyện của mình:

Hồi trước, tôi biết là mới có 15 tuổi mà xin việc ở một thư viện là một điều kỳ quái, nhưng tôi thật sự mơ ước công việc đó. Tôi tha thiết được làm công việc này, nhưng không ai thuê tôi cả. Tôi còn nhỏ. Vậy là mỗi ngày tôi đều đến thư viện đọc sách, hẹn hò với bạn bè cũng tại đó, vì không khí ở thư viện thật tuyệt vời. Mặc dầu tôi không phải là nhân viên tại đó, nhưng dần dần tôi quen với tất cả nhân viên của thư viện. Khi có những việc đột xuất, tôi đều tình nguyện giúp họ, và chẳng mấy chốc, tôi thành "người nhà" với họ. Cũng có khi họ trả cho tôi một ít thù lao. Nhưng điều quan trọng là một ngày kia, khi cần nhân viên, thì tôi là ứng cử viên số 1. Và cuối cùng, tôi đã đạt được điều mình mơ ước: trở thành thủ thư.

HÃY NHẤN NÚT TẠM DỪNG

Nếu có ai đó xúc phạm bạn thì sức mạnh nào sẽ giữ bạn được bình tĩnh để không phản ứng lại theo những cách mà sau này bạn phải hối tiếc? Với những người mới bắt đầu thì hãy nhấn nút tạm dừng. Vâng, hãy bấm nút này với cuộc sống cũng như bạn bấm nút trên bộ điều khiển từ xa của video vậy (nếu tôi nhớ không lầm thì nút này nằm ở khoảng giữa trán bạn!). Đôi khi cuộc sống có những diễn biến quá nhanh đến nỗi chúng ta khó có thể có những phản ứng phù hợp. Nếu bạn biết cách tạm dừng, lấy lại tự chủ và suy nghĩ thì bạn sẽ có những quyết định đúng đắn hơn.

Khi đã tạm dừng, bạn hãy mở hộp dụng cụ (mà mỗi người có từ lúc mới lọt lòng) ra và sử dụng 4 dụng cụ là nhận thức, lương tâm, óc tưởng tượng và ý chí để giúp bạn ra quyết định.

Nhận thức: để có thể khách quan xem xét những suy nghĩ và hành động của mình.

Lương tâm: để có thể nghe tiếng nói của lòng mình và biết đâu là đúng hay sai.

Óc tưởng tượng: để có thể nhìn thấy trước được những khả năng sắp sửa xảy ra.

Ý chí: để có sức mạnh thực hiện sự lựa chọn.

Những công cụ trên được minh họa bằng câu chuyện của Rosa và con chó Woof của cô khi họ đi dạo mát:

“Này nhóc, hãy đi dạo nào!”, Rosa nói với Woof đang vẫy đuôi.

Đó là khoảng thời gian buồn của Rosa. Không chỉ vì cô vừa chia tay với bạn trai mà còn vì những bất đồng của Rosa với mẹ cô.

Khi đi học con đường, Rosa tự nói với mình:”Bạn biết không? Việc chia tay với Eric là điều khó khăn cho tôi. Có lẽ vì vậy mà tôi đã vô lễ và trút nỗi bức tức vào mẹ mình”.

Bạn có thấy Rosa đang làm gì không ? cô ấy đang khách quan suy nghĩ, đánh giá lại bản thân mình. Tiến trình đó gọi là **nhận thức**. Đó là một công cụ căn bản của loài người. Khi đó Rosa sẽ nhận thấy cô ấy không nói để chuyện chia tay với Eric ảnh hưởng đến quan hệ giữa cô và mẹ mình. Đó cũng là bước đầu tiên để Rosa thay đổi cách ứng xử với mẹ.

Trong khi đó, Woof trong thấy một con mèo và chạy đuổi theo như một phản ứng bản năng.

Mặc dù Woof là một con chó quý tộc nhưng nó vẫn không có nhận thức về bản thân mình. Thậm chí nó không biết nó là một con chó. Nó

không thể khách quan suy nghĩ và nói “Bạn biết không? Vì Suzy (cô chó cái ở nhà gần bên) đã đi xa nên tôi phải trút giận vào những con mèo”.

Khi tiếp tục đi thì Rosa bắt đầu bồn chồn suy nghĩ về buổi trình diễn ca nhạc tối nay ở trường mà cô sẽ là một ca sĩ hát solo. Rosa tưởng tượng ra cô đang đứng trước khán giả, rồi nhận những bó hoa tươi thắm của khán giả tặng... và dĩ nhiên là có cả những ánh mắt ngưỡng mộ của những gã con trai.

Trong trường hợp trên thì Rosa đang sử dụng một công cụ khác – **óc tưởng tượng**. Đó là một món quà đáng trân trọng. Nó cho phép chúng ta thoát khỏi môi trường xung quanh và đoán trước những khả năng có thể xảy ra.

Trong khi đó, Woof đang cố đào bới bãi đất để tìm một chú sâu.

Óc tưởng tượng của Woof chỉ như là một tảng đá. Nó không thể nghĩ trước về những khả năng có thể xảy ra.

“Ồ bạn đang làm gì vậy, Rosa?”, đó là tiếng của Heide, bạn của Rosa đang đến gần trên một chiếc xe đi hướng ngược lại.

“Chào Heide”, Rosa trả lời sau khi bừng tỉnh, “Bạn làm mình giật mình đấy. Mình cho con Woof đi dạo một chút ấy mà”.

“Này, mình đã nghe về chuyện của bạn và Eric rồi. Tên ấy cũng chẳng hay hò gì”.

Rosa thấy bực bội khi nghe Heide nói về Eric, đó không phải là chuyện của cô ta. Song song đó, Rosa biết Heide là một học sinh mới ở trường và cô ta đang cần làm quen với bạn mới, Rosa nghĩ mình nên tỏ ra thân thiện với cô ấy mới đúng.

“vâng, chuyện ấy cũng làm mình buồn. À, cuộc sống mới của bạn có ổn không, Heide?”

Rosa đã sử dụng đến **lượng tâm** trong trường hợp này. Lượng tâm là tiếng nói bên trong của chúng ta và nó chỉ ra cho ta thấy điều đúng điều sai. Mỗi người chúng ta đều có lượng tâm. Và nó lớn lên hay co lại tùy thuộc vào chúng ta có làm theo những mách bảo của nó hay không.

Trong khi đó Woof đang vui đùa với cái hàng rào mới sơn trắng của ông Newman.

Woof hoàn toàn không có lượng tâm. Nó chỉ là một con chó và nó sẽ làm những gì mà bản năng thúc giục.

Khi Rosa và Woof trở về nhà thì cô nghe tiếng mẹ vọng ra:”Rosa về đó hả con. Mẹ đang tìm con này giờ mà chẳng thấy đâu”.

Rosa nghĩ rằng mình không nên hỗn với mẹ nên thay vì hét lên:”Mẹ hãy để con yên”, thì cô nói:”Con chỉ đi dạo với Woof”.

“Woof! Woof! Trở lại đây!”, Rosa la lên khi Woof nhào tới đuổi theo cậu bé bán báo.

Trong khi Rosa sử dụng công cụ thứ tư là ý chí để kiềm chế cơn bực tức thì Woof, dù đã được bảo không được chạy đi, vẫn bị bản năng lôi kéo mà chạy đuổi theo cậu bé bán báo. **Ý chí** là sức mạnh bên trong của chúng ta, để chúng ta chọn cách cư xử vượt qua được thói quen và bản năng.

Như bạn đã thấy, trong cuộc sống hàng ngày chúng ta có thể sử dụng hay bỏ xó bốn kỹ năng đó. Nhưng bạn hãy nhớ rằng, càng được sử dụng nhiều, những công cụ này trở nên mạnh mẽ và chúng ta có nhiều phản ứng tích cực. Và ngược lại, nếu không được dùng đến, nó sẽ khiến ta có xu hướng phản ứng một cách tiêu cực theo bản năng, chứ không phải hành động theo sự chọn lựa của con người.

NHỮNG CÔNG CỤ CỦA CON NGƯỜI TRONG HÀNH ĐỘNG

Dermell Reed đã kể cho tôi nghe câu chuyện của bạn ấy về cách giải quyết khủng hoảng của đời mình, Dermell lớn lên ở một trong những khu dũ dãn nhất của vùng đông Oakland, là con thứ tư trong một gia đình có bảy người con. Trong nhà họ Reed không có ai học qua trung học, trừ Dermell. Gia đình anh sống vất vả. con đường trước nhà anh đầy những băng nhóm du đãng và những tay bán ma túy. Dermell thấy tương lai của mình thật mù mịt.

Vào một đêm mùa hạ lạnh lẽ trước năm thứ hai trung học, đang ở trong nhà, Dermell chợt nghe một loạt súng nổ.

“Tiếng súng là chuyện thường ngày, và tôi không để ý đến nó”, Dermell kể lại.

Đột nhiên một trong các bạn của anh, đã bị bắn vào chân, lao qua cửa và kêu lên rằng đứa em nhỏ của Dermell, Kevin, đã chết do một viên đạn lạc.

“Tôi cảm thấy đau khổ và giận dữ vì mất đi một đứa em”, Dermell kể, “Nó chỉ mới mười ba tuổi. Nó bị bắn chỉ vì một cuộc đụng độ vặt vãnh”.

Phản ứng tự nhiên của Dermell là muốn tìm tên sát nhân để trả thù. Cảnh sát vẫn đang truy tìm thủ phạm, nhưng Dermell thì biết rõ hẳn ta. Vào một buổi tối tháng Tám oi bức, vài tuần sau cái chết Kevin, Dermell cầm một khẩu súng ngắn cỡ nòng 38 ly đi tìm Davis Béó, kẻ đã giết Kevin, để báo thù.

“Trời tối đen. Davis và bạn hắn không thể nhìn thấy tôi. Hắn ngời cười nói, trêu cợt, còn tôi đứng cách hắn chỉ hơn 20m, nấp sau một chiếc xe hơi với khẩu súng đã lên đạn. Tôi đứng đó và nghĩ mình chỉ cần bóp nhẹ cò súng để hạ sát kẻ đã giết em mình”.

Một quyết định quan trọng.

Ngay khi đó Dermell nhấn nút TẠM DỪNG để **nhận thức** và **tưởng tượng**. “Tôi nghĩ về đời mình, về cảnh phải lần trốn khi đã là một tên sát nhân, về Kevin khi còn sống đã từng khuyến khích tôi trở thành cầu thủ bóng đá chuyên nghiệp, nghĩ về ước mơ học lên tới đại học.

Lúc đó Dermell cũng nghe **lương tâm** của mình lên tiếng “Nếu mình bóp cò, tương lai của mình sẽ bị đánh mất; những người thân của tên Davis ấy cũng sẽ đau khổ. Mình cũng sẽ chẳng hơn gì kẻ đã giết Kevin”.

Rồi sử dụng **ý chí**, Dermell nén cơn giận và trở về nhà. Chín tháng sau, Dermell tốt nghiệp trung học hạng xuất sắc. Năm năm sau, Dermell trở thành một cầu thủ nổi tiếng của trường đại học và có bằng cử nhân. Và đến lúc ấy, hệ thống luật pháp cũng trả được mỗi thù cho Dermell.

Cũng như Dermell, mỗi người trong chúng ta đều phải đối diện với những thử thách khó khăn và phải chọn một trong hai cách: hoặc vượt qua, hoặc gục ngã.

Elaine Maxwell đã khái quát vấn đề này một cách rất hay như sau: “Dù tôi thành hay bại, sẽ không có ai làm được điều này trừ chính tôi. Tôi là sức mạnh. Tôi có thể quét sạch mọi chướng ngại ở phía trước hoặc sẽ lạt vào mê lộ. Sự lựa chọn là của tôi, trách nhiệm là của tôi. Dù thắng hay bại, chỉ có tôi là người nắm giữ chìa khóa của đời tôi”.

Như câu nói của Volkswagen: “Trên đường đời có cả người hành khách và người lái xe... nhưng người lái xe thì cần hơn”.

Vậy hãy để tôi hỏi bạn xem bạn là người lái con tàu định mệnh của mình hay chỉ là một hành khách? Bạn muốn biểu diễn hay chỉ muốn ngồi nghe? Bạn hành động như chai soda hay như một chai nước?

Sự lựa chọn là ở bạn!

ĐIỀU HẤP DẪN KẾ TIẾP

Tiếp theo tôi sẽ dắt bạn vào một cuộc đua mà bạn

Sẽ không bao giờ quên được

Đó là cuộc khám phá lớn. Nào, tiến lên!

Thời gian là vàng bạc.

NHỮNG BƯỚC NHỎ

1. Nếu ai đó chọc tức bạn thì hãy trả lời bằng những cử chỉ thân thiện.

2. Hãy lắng nghe cách nói chuyện của mình. Hãy nhắm xem bao nhiêu lần bạn dùng ngôn ngữ tiêu cực như “Anh làm tôi...”, “Tôi bị buộc phải...”, “Tôi không thể...”

Ngôn ngữ tiêu cực tôi hay dùng nhất là:

.....
.....
.....
.....

3. Trong ngày hôm nay, bạn hãy làm ngay một việc mà bạn thích nhưng từ lâu bạn không dám làm. Hãy rời “vùng an toàn”, thử hỏi giờ một ai đó, giơ tay trong lớp hay mặc một cái áo ngộ nghĩnh.

4. Hãy tự viết một mẫu ghi chú “Tôi sẽ không đểtác động đến cảm nghĩ của tôi “ và dán vào nơi dễ thấy như trên cửa hay trên gương soi mặt của bạn.

5. Vào buổi liên hoan kế tiếp, đừng ngồi đợi ai đó đến đem niềm vui cho bạn mà hãy đứng dậy tự giới thiệu mình với những người bạn chưa quen.

6. Khi bạn nhận được một điểm số mà bạn cho là không công bằng thì đừng khóc và buồn bã mà hãy đi tìm thầy cô để cùng xem xét lại điểm số này.

7. Nếu bạn gây gổ với bố mẹ hay bạn bè thì hãy là người đầu tiên nói câu xin lỗi.

8. Xác định điều gì ngoài vòng tự chủ của bạn mà bạn hay lo lắng về nó. Hãy quyết định dẹp bỏ sự lo lắng vô ích đó ngay bây giờ.

9. Hãy nhấn nút DỪNG trước khi bạn phản ứng lại ai đó khi chọc tức bạn, bằng cách nghĩ đến một điều gì đó có thể làm bạn bình tĩnh.

10. Sử dụng khả năng nhận thức để tìm ra thói quen xấu nhất của mình và tìm cách ngăn chặn thói quen đó.

Thói quen xấu nhất của tôi:.....

Điều tôi nên làm là:.....

THÓI QUEN 2
BIẾT ĐỊNH HƯỚNG TƯƠNG LAI
CHÍNH BẠN LÀ NGƯỜI QUYẾT ĐỊNH

TƯƠNG LAI CỦA MÌNH

Xin ông cho tôi biết tôi nên đi đường nào?

“Còn tùy cô bé muốn đi đâu”. – Con mèo trả lời.

“Tôi cũng không cần biết là đi đến đâu nữa”. – Alice trả lời.

“Vậy thì đi đường nào cũng không có gì quan trọng!” – Con mèo nói ngay.

(Trích “Alice lạc vào xứ thần tiên”)

Bạn đã bao giờ chơi trò chơi ghép hình chưa? Dễ ợt! Nhưng mà là xếp hình với một tấm hình mẫu bên cạnh chứ gì, và lại còn ít mảnh nữa. thế còn xếp 1000 mảnh thì sao? Xong ngay thôi! Vậy còn xếp cả ngàn mảnh mà lại không có hình mẫu bên cạnh? Gay go nhỉ, biết lần từ đâu bây giờ? Làm sao mà xếp cho hoàn chỉnh một bức hình mà mình cũng chẳng biết nó sẽ ra sao?

Bạn nghĩ xem, nếu bạn không nghĩ về tương lai thì cũng giống như bạn chơi trò chơi ghép hình mà không có hình mẫu bên cạnh vậy đó.

Thói quen 2, **Biết định hướng cho tương lai**, sẽ giúp bạn phác họa ra một bức tranh rõ ràng cho tương lai bạn, quyết định những mục tiêu và những giá trị trong cuộc đời bạn. Nếu thói quen 1 nói rằng bạn là người lái con tàu định mệnh của mình chứ không phải là một hành khách trên đó thì thói quen 2 nói rằng, bạn đã là người lái thì bạn cũng sẽ là người quyết định hướng đi của con tàu.

Tôi nói thế cũng không hẳn là bạn phải quyết định từng chi tiết cụ thể cho tương lai, như chọn nghề gì hay sau này sẽ cưới ai, mà ý tôi nói rằng bạn phải suy nghĩ về tương lai và định hướng cuộc đời mình để hướng mọi việc bạn làm theo một hướng đúng.

VẬY “ĐỊNH HƯỚNG CHO TƯƠNG LAI”

LÀ GÌ VÀ PHẢI SUY NGHĨ

TƯỜNG TẬN NHƯ THẾ NÀO?

Bạn có thể không nhận ra, nhưng bạn lúc nào cũng làm việc này rồi đấy: bạn vẽ một bản thiết kế trước khi xây nhà, bạn đọc công thức trước khi làm bánh, lập dàn ý trước khi làm văn. Đó cũng là một phần của cuộc sống. hãy suy nghĩ và để trí tưởng tượng bay bổng, tìm một chỗ yên tĩnh. Không ai quấy rầy.

Nào, bây giờ thì “xóa sạch bộ nhớ” đi, đừng để đầu óc vương vấn chuyện học hành, bạn bè, gia đình,... thở sâu nhé, và bắt đầu tập trung với tôi:

Trong trí bạn, bạn có thấy một người đang đi hướng ngược lại với bạn không? Ai đó? Bạn không thấy rõ phải không nào? Bây giờ thì người đó

tiến gần đến bạn hơn, gần nữa, bạn thấy ai chưa? Chính bạn đấy. nhưng không phải là bạn bây giờ mà là bạn một năm sau. Bạn hãy suy nghĩ tường tận xem:

- Bạn đã làm được gì trong một năm qua!
- Bản thân bạn cảm thấy thế nào?
- Bây giờ bạn ra sao?
- Tính cách của bạn biến chuyển thế nào? (Nên nhớ là tôi đang nói với bạn một năm sau đấy nhé).

Để tưởng tượng được điều này, bạn cần dựa vào thực tế hiện nay của bạn. Điều gì quan trọng nhất đối với bạn, và trong một năm tới bạn muốn làm cho xong điều gì. Đó gọi là định hướng cho tương lai.

Như Jim đã nhận ra rằng định hướng cho tương lai là một cách hiệu quả nhất để biến ước mơ thành hiện thực.

Khi tôi nản lòng, tôi luôn tìm một điều gì đó có thể giúp được tôi. Tôi tìm một nơi yên tĩnh, nhắm mắt lại và tưởng tượng khi tôi lớn lên, tôi muốn làm gì, muốn đi đâu. Tôi cố gắng nhìn thật rõ toàn cảnh cuộc sống trong mơ đó – rồi tôi tự động tôi cần điều gì để đi tới đó, cần thay đổi những gì. Hiện nay tôi đã đi trên con đường mà tôi đã vẽ ra năm xưa và đang dần biến ước mơ của mình thành sự thật.

Tại sao định hướng cho tương lai lại quan trọng đến như vậy? Có hai lý do: Một là bạn đang đứng trước một vòng xoay của cuộc đời: từ đây bạn phải chọn một con đường để đi, điều này ảnh hưởng đến cả cuộc đời bạn đấy; hay là nếu bạn không tự quyết định cuộc đời mình thì người khác sẽ quyết định thay bạn.

VÒNG XOAY CUỘC ĐỜI

Đây là lý do đầu tiên: bạn đang còn trẻ, có tự do, bạn có cả cuộc đời trước mắt. Bạn đang đứng giữa vòng xoay của cuộc đời và phải chọn một con đường để đi:

- Bạn muốn vào đại học hay chỉ tốt nghiệp trung học?
- Bạn sẽ cư xử ra sao trong cuộc sống?
- Bạn muốn sẽ có những loại bạn bè như thế nào?
- Bạn sẽ hò hẹn với ai?
- Bạn sẽ quan hệ tình dục trước khi cưới?
- Bạn sẽ nhậu nhẹt, hút thuốc, “chơi” ma túy?
- Bạn chọn những giá trị đạo đức nào?
- Bạn muốn trong gia đình sẽ có những mối quan hệ như thế nào?

- Bạn sẽ đóng góp được gì cho xã hội?

Con đường mà bạn chọn hiện nay sẽ ảnh hưởng đến cả cuộc đời bạn đấy. Khi bạn còn quá trẻ và phải quyết định nhiều việc hệ trọng như thế thì thật là khó khăn, nhưng cũng không kém phần hào hứng và thú vị đâu.

Về bạn bè thì sao?

Nên chọn bạn mà chơi. Họ có những ảnh hưởng lớn đến thái độ, thanh danh, phương hướng trong cuộc đời bạn. Nhu cầu được chấp nhận và được là thành viên của một nhóm rất mạnh mẽ. Nhưng thông thường chúng ta thường chọn những người bạn dựa vào sự chấp nhận của họ đối với chúng ta. Và điều này không phải lúc nào cũng tốt. Ví dụ, nếu được một đám trẻ “chơi” ma túy chấp nhận, điều chắc chắn xảy ra là bạn cũng “chơi” ma túy.

Điều này hơi khó, nhưng đôi khi không có bạn bè cả trong một thời gian còn tốt hơn là có những bạn xấu. Một nhóm bạn xấu có thể lôi bạn tuột dốc trên một con đường mà bạn không bao giờ ngờ tới, không bao giờ muốn như vậy. Và sau đó, có thoát ra được thì bạn cũng mất một thời gian rất dài và cực nhọc để lấy lại cuộc sống trong lành cũ. Tôi có một người bạn thân, anh ta may mắn có đủ ý thức để cắt đứt với những bạn cũ để tìm bạn mới, anh chia sẻ như sau:

Tôi có một người bạn thân tên Jack, thân từ hồi còn học cấp 1. Mùa hè năm ấy, khi chúng tôi đã vào cấp 3, hai đứa tôi đi chơi châu Âu. Lúc đó có một thứ thuốc mới gọi là Hashish. Cả hai đứa tôi chưa bao giờ dùng thuốc kích thích cả. Tôi thì sợ, nhưng Jack rủ tôi dùng thử cùng với nhóm bạn mới của anh ta có tên là nhóm 24. Tên là 24 vì nhóm này hay ngồi vòng tròn với nhau, uống luân phiên cho đến hết 24 chai bia cao. Mỗi lần tham dự, tôi đều thấy rằng những trò này không có tương lai, và Jack sẽ tự hủy hoại đời mình nếu cứ sa đà vào những việc như vậy. Nhưng than ôi, tôi trước nay chỉ có Jack, tính tôi vốn khó có bạn thân, trong khi Jack lại thân với tôi từ bé.

Nhưng cuối cùng, thật là buồn mà tôi vẫn phải quyết định, là chấm dứt kết bạn với Jack. Lúc đầu, buồn quá, tôi không chơi được với ai, tôi cảm thấy mệt mỏi và cô đơn. Sau vài tháng, dần dần tôi tìm được những bạn có chúng sở thích với tôi, trân trọng những giá trị trong đời sống của tôi, và chúng tôi đã rất vui.

Bạn Jack của tôi sau đó trở thành con nghiện. Không ai khuyên bảo được, Jack chỉ ăn chơi, không tốt nghiệp được và cuối cùng chết đuối trong một hồ bơi giữa lúc lên cơn. Chuyện đó thật buồn, nhưng tôi tin

rằng mình đã quyết định đúng và đã biết nghĩ xa để thoát khỏi những cạm bẫy của cuộc đời.

Nếu bạn khó khăn kết bạn, thì hãy nhớ rằng, bạn bè không nhất thiết phải bằng tuổi chúng ta. Tôi đã từng nói chuyện với một người, anh ta có vẻ rất ít bạn trong trường. Hóa ra, anh có những người bạn đáng tuổi cha, chú, sẵn sàng lắng nghe và thấu hiểu anh.

Cuối cùng, nên nhớ rằng, tương lai của bạn phụ thuộc rất nhiều vào việc kết bạn cùng ai đấy!

Thế còn sex?

Bạn đừng cho rằng nói điều này với bạn là quá sớm. Đây là một điều vô cùng hệ trọng. Và bạn phải quyết định ngay từ bây giờ “chủ trương” của bạn: Có nên quan hệ tình dục trước khi kết hôn không? Đây là chuyện ảnh hưởng đến sức khỏe, tinh thần, danh tiếng của bạn, ảnh hưởng đến việc sau này bạn sẽ cưới ai, con cái sẽ như thế nào... và rất nhiều chuyện khác nữa. Đừng quá dễ dãi, hậu quả không thể lường trước được đâu: Nếu bạn trở thành một ông bố hay bà mẹ bất đắc dĩ thay vì vui vẻ cùng bạn bè ở đâu đó hay là an tâm học hành thì bạn phải còng lưng ra trong con hoặc kiếm tiền nuôi “hậu quả” của mình. Đó là chưa nói đến tương lai của những đứa trẻ được sinh ra và nuôi nấng như vậy.

Trong một cuộc khảo sát ý kiến gần đây, đi xem phim được đánh giá là món giải trí ưa thích của tuổi mới lớn. Nhưng bạn phải cẩn thận về khả năng tác động của nó đối với bạn, nhất là về vấn đề tình dục. Trong phim thường diễn ra những mối quan hệ bừa bãi mà không đá động tới những nguy cơ và hậu quả. Những cuốn phim không chỉ ra thực tế là cuộc sống sẽ bị đảo lộn khi vướng phải một chứng bệnh như AIDS hay hoa liễu, hoặc mang thai và phải giải quyết hàng loạt vấn đề đi cùng với nó. Chúng ta không nói về việc bị đuổi học, phải giặt rã và trong con vào những ngày nghỉ cuối tuần thay vì vui vẻ chơi thể thao, đi du lịch, cắm trại như bạn bè đồng trang lứa.

Thế còn trường học?

Trường học là nơi định hình tương lai của bạn. Krista đã biết định hướng cho tương lai trong học tập:

Năm lớp cuối ở trung học, tôi quyết định tham gia một lớp dự bị đại học. Trong suốt năm học, thầy hướng dẫn tận công chúng tôi tới tập với những bài tập. Những bài tập này rất tốn thời gian, nhất là đối với một học sinh hiếu động như tôi. Nhưng tôi đã xác định mục tiêu nên đã nỗ lực trong mỗi bài tập. Rồi kỳ thi cũng đến, tôi đã làm bài tập trôi chảy vì đã chuẩn bị kỹ càng, và kết quả cuối cùng như mong đợi: Tôi đã đậu.

VẬY, AI LÀ NGƯỜI QUYẾT ĐỊNH?

Như tôi đã nói : "Chính bạn là người quyết định tương lai của mình chứ không phải ai khác" . Có lẽ bạn sẽ thắc mắc: "Nếu tôi không quyết định thì ai quyết?"

Người đó có thể là bạn bè của bạn, cha mẹ hay ai khác. Có thể họ là những người rất tốt, rất lo lắng cho bạn, thế nhưng, bạn có muốn họ vẽ nên bức tranh cuộc đời bạn không ? Họ có những mối quan trọng khác xa bạn. Có thể bạn sẽ nói rằng : "Nhưng tôi chẳng thích nghĩ về tương lai, tôi chỉ thích nghĩ về cuộc sống hiện tại của mình để mặc dòng đời cuốn trôi đi ". Tôi đồng ý với bạn rằng nên nghĩ về cuộc sống hiện tại, nhưng tôi chẳng đồng ý chút nào khi để mặc dòng đời cuốn đi. Nếu bạn quyết định sống tới đâu hay tới đó, bạn sẽ kết thúc đời bạn bằng sự ngẫu nhiên, và thường là nó theo chiều hướng đi xuống nhiều hơn – thường dẫn tới một vũng lầy và một cuộc đời bất hạnh. “Con đường dẫn tới mọi thật ra là con đường không có đích đến”.

NHIỆM VỤ BẢN THÂN

Vậy nên định hướng tương lai là quan trọng thì bạn nên làm gì để định hướng tương lai của mình? Cách tốt nhất là lập ra một bản nhiệm vụ cho bản thân. Nó cũng giống như phác họa cuộc đời bạn vậy, nó cũng tương tự như chức năng của các thể chế quốc gia. Các công ty lớn như Microsoft hoặc Coca-cola cũng có những bản nhiệm vụ như vậy.

Vậy tại sao bạn chưa lập bản nhiệm vụ cho riêng mình ? những bạn trẻ khác cũng đã làm rồi đấy. Nó có thể dài hay ngắn, có thể là một bài thơ hoặc có thể là một bản nhạc, có những bạn lại chọn một vài câu danh ngôn làm bản nhiệm vụ cho riêng mình, người khác lại chọn một bức tranh hay một tấm hình. Bạn cũng muốn xem qua một số bản nhiệm vụ của các bạn khác chứ? Đây là của Beth Haire :

- Đầu tiên là tôi phải luôn có niềm tin.
- Tôi phải hiểu được giá trị của gia đình.
- Tôi không xao lãng các mối quan hệ bạn bè nhưng cũng không quên dành thì giờ cho bản thân.
- Tôi luôn bắt đầu những thử thách bằng một thái độ lạc quan hơn là nghi ngờ.
- Tôi luôn tự trọng và nhận thức rõ giá trị của bản thân.

Còn Mary Beth Sylvester lại chọn lời bài hát trong phim “Bộ quần áo mới của hoàng đế ” làm bản nhiệm vụ cho mình.

Sống cho tốt, sống cho vui

Để đêm yên giấc nụ cười còn vương
Hòa bình an ngát thơm hương
Lương tâm trong sáng như đêm trăng rằm.
Còn đây là của Steven Strong
Trung thực

Ham học hỏi

Am hiểu

Năng động

Hài hòa

Cần cù

Ôn hòa

Nhiệt tình

Giản dị

Tôi đã gặp một cậu bé tên là Adam Sosne, cậu ta có một bản nhiệm vụ tương tự như 7 thói quen:

Bản nhiệm vụ

- Tự trọng và tôn trọng mọi người xung quanh.
- Tử tế với mọi người.
- Biết đặt ra mục tiêu.
- Không bao giờ xao lãng mục tiêu.
- Luôn học hỏi.
- Muốn thay đổi những người xung quanh thì trước tiên phải thay đổi mình.
- Hành động chứ không nói suông.

Một bản nhiệm vụ cá nhân cũng giống như một cái rễ cây: khi gặp mưa dông gió bão trong đời, bạn có thể nương náu dưới bóng cây này – nó sẽ giữ cho bạn vững vàng và không bị cuốn đi. Hãy hình dung xem, có thể những biến cố không ngờ sẽ đến với bạn: bạn mất việc, bạn phải dời nhà, chiến tranh xảy ra, bố mẹ li dị. Khi đó, bản nhiệm vụ cá nhân cũng như một cây cổ thụ sẽ giúp bạn vượt qua và giữ vững bản thân. Vậy ngay từ bây giờ, bạn nên đề ra bản nhiệm vụ của riêng bản thân mình.

KHÁM PHÁ TÀI NĂNG CỦA BẠN

Một phần quan trọng của việc đề ra nhiệm vụ cá nhân là phát hiện ra mình có khả năng ở lĩnh vực nào. Tài năng không chỉ là có giọng hát thiên bẩm, có nhiều dạng tài năng: như có tài nghe và nhớ lâu, có tài chọc cười người khác, hoặc là có năng khiếu hội họa....

Đôi khi tài năng chỉ xuất hiện theo từng thời kỳ, nếu tài năng của bạn nở muộn thì cũng đừng vội, cần có thời gian để phát hiện ra tài năng của bản thân.

KHÁM PHÁ VĨ ĐẠI

Để có thể có khám phá vĩ đại về chính bản thân mình, bạn hãy trả lời những câu hỏi sau, nhớ là phải trung thực đấy nhé. Khi bạn trả lời xong hết, bạn sẽ có những ý tưởng để lập ra bản nhiệm vụ của bản thân

Hãy đi tuần tự từ 1 đến 10:

1. Nghĩ về người có ảnh hưởng tích cực đến cuộc đời bạn. Bạn thích những đức tính nào của người ấy?

2. Tưởng tượng 20 năm sau, xung quanh bạn là những người quan trọng. Bạn nghĩ những người đó là ai và bạn sẽ làm gì?

3. Nếu chỉ có một thanh sắt hẹp bắt qua giữa 2 nóc nhà cao tầng, bạn sẽ leo qua thanh sắt vì điều gì? Một ngàn USD? Một triệu USD? Em trai bạn?... Suy nghĩ cẩn thận nha.

4. Nếu bạn có thể sử dụng một ngày trong một thư viện lớn để nghiên cứu mọi thứ bạn muốn. Bạn sẽ nghiên cứu thứ gì?

5. 10 điều bạn thích làm (hát, nghe nhạc, nhảy, đọc báo, vẽ, mơ mộng...)

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)
- 6)
- 7)
- 8)
- 9)
- 10)

6. Mô tả một lần bạn có cảm hứng sâu sắc.

7. Năm năm sau, một tờ báo địa phương đăng tin về bạn. Họ muốn phỏng vấn 3 người : bố/mẹ bạn, anh/chị bạn, bạn bè bạn. Bạn muốn họ nói gì về bạn?

8. Nghĩ về những gì có thể tượng trưng cho bạn (một con chim bồ câu, một bông hồng, một bài hát....). tại sao bạn chọn nó làm biểu

tượng?

9. Nếu bạn có thể trải qua một giờ với bất kỳ người nào đã từng sống (giờ họ đã qua đời). Bạn muốn người đó là ai? Tại sao là người đó? Bạn sẽ hỏi điều gì?

10. Mỗi người đều có một vài tài năng, bạn có tài năng gì? (nói, viết, nghe, nhảy, khôi hài, tiên đoán, sáng tạo, diễn thuyết...)

BẮT ĐẦU THI HÀNH NHIỆM VỤ

Sau đây là 3 phương pháp đơn giản giúp bạn có thể lập bản nhiệm vụ bản thân. Bạn có thể áp dụng từng phương pháp hoặc cả 3 phương pháp nếu bạn thấy được. Đây chỉ là đề nghị, bạn có thể sẽ có phương pháp riêng của bạn.

Phương pháp 1: Sưu tập danh ngôn. Tổng hợp danh ngôn có thể là một bản nhiệm vụ của bạn đấy.

Phương pháp 2: Động não. Bạn hãy tự viết thử bản nhiệm vụ của mình trong 15 phút. Nếu chưa viết được cũng đừng lo lắng, nhớ đừng tẩy sửa những gì đã viết rồi, có ý tưởng gì thì cứ mạnh dạn viết, đừng dừng lại. Nếu như vướng giữa chừng, hãy xem lại bản trả lời “Khám phá vĩ đại”. Sau khi tạm hết ý, dành 15 phút để sửa chữa sắp xếp.

Phương pháp 3: Ấn dật. Chọn một nơi thật yên tĩnh, suy nghĩ kỹ càng. Xem lại bản trả lời “Khám phá vĩ đại”, đọc các bản nhiệm vụ mẫu để lấy ý tưởng. Hình thành bản nhiệm vụ của mình.

Sai lầm lớn nhất của các bạn trẻ là dành quá nhiều thời gian để lập ra một bản nhiệm vụ hoàn hảo và khó đến nỗi chẳng bao giờ có thể thực hiện được. Tốt hơn là bạn hãy viết một bản rồi sau đó sẽ hoàn chỉnh dần sau khi thực hiện.

Lỗi khác mà các bạn hay mắc phải là cố làm cho bản nhiệm vụ của mình giống của mọi người. Bạn quên rằng bản nhiệm vụ có rất nhiều dạng sao? Và bạn viết nó cho chính bạn mà. Nó là một tài liệu mật của bạn, và nó phải làm bạn hào hứng khi thực hiện.

Khi viết xong, bạn hãy đặt nó vào một nơi bạn có thể dễ dàng lấy được, ví dụ như trong cuốn nhật ký hoặc trên tấm gương. Hoặc bạn có thể thu nhỏ, ép nhựa và cất vào ví, rồi thường xuyên xem lại nó, hoặc tốt hơn nữa là học thuộc lòng nó.

BA ĐIỀU CẦN CẢNH GIÁC

Khi bạn cố gắng bắt đầu với mục đích trong đầu và thành lập một bản nhiệm vụ cá nhân, hãy cảnh giác với những trở ngại nguy hiểm!

1. Sự chụp mũ và gán ghép biệt danh tiêu cực

Bạn có bao giờ bị ai đó gán ghép một biệt danh tiêu cực chưa? Các biệt danh gán ghép là một hình thức xấu xa của định kiến. Khi bạn gán biệt danh cho ai, bạn đã có định kiến về người đó, nghĩa là có những kết luận về ai đó mà không hề biết họ.

Trên đời này có biết bao nhiêu là loại người, có ai giống ai đâu. Nếu bạn bị đặt một biệt danh như “óc bả đậu”, “rùa lặt ngứa”..., thì hãy quên nó đi. Cho dù có lúc bạn như thế thì phải nhớ rằng là bạn có thể thay đổi được. Còn nếu bạn không như thế thì đừng vì những biệt danh đó mà nghĩ mình như thế.

2. Hội chứng “thế là hết”

Một lỗi khác mà các bạn hay mắc phải là các bạn thường tự nhủ: “Thế là hết, mình đã gây tai họa rồi!” cứ nghĩ như vậy bạn sẽ tự hại mình đấy. Chẳng có việc gì hết. Ai mà chẳng có lúc phạm lỗi, nếu bạn mắc lỗi gì đó thì cũng bình thường thôi. Bạn có thể sửa lỗi được mà.

3. Định hướng sai

Có bao giờ bạn làm việc cật lực để rồi sau đó cảm thấy một cảm giác trống rỗng? đôi khi, để trở nên nổi tiếng, chúng ta đã đánh mất điều quan trọng hơn như lòng tự trọng, tình bạn chân chính, sự thanh thản. Thường thì con người bạn leo lên những nấc thang danh vọng đến nỗi không có thời gian để nhìn lại thang có đặt đúng bức tường cần leo không. Không định hướng tương lai là một vấn đề nhưng định hướng tương lai sai lại là một tai họa.

TIẾN ĐẾN MỤC TIÊU

Sau khi đã có bản nhiệm vụ trong tay rồi thì ta bắt đầu tiến đến những mục tiêu nhé. Nó cụ thể hơn bản nhiệm vụ nhiều và giúp chúng ta chia nhỏ bản nhiệm vụ ra để dễ dàng thực hiện. tôi sẽ đưa bạn 5 chìa khóa để mở cánh cửa thành công.

Chìa khóa số 1: Ước lượng cái giá phải trả.

Có bao nhiêu lần bạn đặt mục tiêu trong lúc đang hứng chí rồi sau đó thấy rằng bạn không đủ sức để thực hiện? Tại sao điều này lại xảy ra? Đó là bạn không ước lượng cái giá phải trả.

Ví dụ bạn đưa ra mục tiêu đạt điểm số cao trong năm học này. Tốt! Nhưng ngay từ bây giờ, trước khi bắt đầu, hãy ước lượng cái giá phải trả. Để đạt mục tiêu này, bạn sẽ phải làm bài tập thay vì đi chơi với bạn bè, phải thức khuya dậy sớm, không xem ti vi, đọc báo vì dành thời gian học bài. Đánh giá thử xem. Điểm cao mang lại cho bạn những điều gì: được

khen tặng, được bạn bè nể phục, được học bổng vào đại học, có việc làm tốt... bạn hãy tự hỏi: "Tôi sẽ mãn nguyện chứ?" và nếu câu trả lời là không thì đừng làm. Đừng hứa nếu biết rằng mình sẽ thất hứa vì như vậy tài khoản cá nhân của bạn sẽ bị thâm hụt đấy!

Cách tốt nhất là chia mục tiêu đó ra từng phần nhỏ. Chẳng hạn như muốn có điểm tốt trong tất cả các học kỳ thì đề ra mục tiêu là từng học kỳ, rồi cứ tiếp, bạn sẽ thấy "nhẹ" hơn.

Chìa khóa số 2: Viết ra giấy

"Mục đích mà không được viết ra cũng sẽ chỉ là một điều ao ước mà thôi!". Viết ra giấy giúp khả năng đạt mục tiêu tăng gấp 10 lần so với chỉ nghĩ trong đầu.

Một cô gái tên Tammy đã kể cho tôi nghe cách cô ấy viết ra mục tiêu chọn bạn đời của cô. Tammy quen một gã sở Khanh tên Tom đã mấy năm. Cô bị lệ thuộc hẳn ta và rất khổ sở. Một lần gặp lại bạn thân đã cho Tammy tia hy vọng thay đổi cuộc đời. Đây là nhật ký của Tammy khi cô 18 tuổi:

Chỉ đến hôm qua mình mới tìm được sức mạnh và ý chí để rời bỏ Tom và hoàn cảnh mình từ hai năm rưỡi qua. Mình cần một thay đổi 180 độ để tìm ra sức mạnh nội tâm đủ cho sự thành công. Mình đã vẽ ra một bức tranh trong tinh thần về tương lai của 5 năm tới. mình phải có sức mạnh làm chủ cuộc đời mình. Đây là những đức tính cho người trong mộng của mình, mình viết ra để sau này có thể kiểm chứng:

1. Biết tôn trọng
2. Biết yêu mà không so đo, tính toán
3. Trung thực
4. Chung thủy
5. Giúp mình theo đuổi mục tiêu trong đời
6. Ngay thẳng
7. Có óc khôi hài
8. Là người cha tốt
9. Biết lắng nghe
10. Dành thời giờ cho mình và luôn mong những điều tốt đẹp cho mình

Bây giờ thì mình đã có bản tiêu chuẩn trong tay, nó sẽ làm mình tự tin hơn và nhắc mình sống tốt hơn.

Và sau đó, Tammy đã gặp được một chàng trai có những tiêu chuẩn như cô mong đợi. Một kết thúc có hậu.

Bạn thấy đó, viết ra giấy sẽ giúp bạn cụ thể hóa mục tiêu của mình nên đó là điều rất quan trọng để bạn có thể đạt được mục tiêu của mình.

Chìa khóa số 3: Hãy làm ngay

Đã bao lần bạn nói rằng: “Tôi sẽ cố, tôi sẽ thử” và đã bao lần bạn thật sự làm? Có ai dám cho người khác mượn cả ngàn đô mà chỉ được hứa rằng: “Tôi sẽ, sẽ trả”? Hứa chỉ là hứa. Nói phải làm ngay mới tin. Tôi rất thích câu thơ của Goethe:

Bắt đầu điều gì bạn muốn làm hay mơ ước, bạn hãy bắt đầu thực hiện.

Lòng cam đảm hàm chứa thiên tài, sức mạnh và phép lạ diệu kỳ.

Khi chúng ta hoàn toàn tận tâm làm một việc gì đó, khả năng hoàn thành của chúng ta sẽ tăng lên. Một khi quyết định đạt được mục tiêu, sức mạnh ý chí, kỹ năng, khả năng sáng tạo của chúng ta được tăng lên. Bạn thấy đó, chỉ có việc làm hay không làm, không có việc thử làm.

Chìa khóa số 4: Những thời cơ quan trọng

Trong đời ta đôi khi có những thời cơ mà ta phải biết tận dụng. Một số thời cơ để làm nên những mục tiêu mới như năm học mới, một mối quan hệ mới, cơ hội thăng tiến, một cách nhìn mới, lễ cưới, tốt nghiệp...

Bạn đã từng nghe truyền thuyết về chim phượng hoàng lửa? Sau mỗi vòng đời 500 hoặc 600 năm, chim phượng hoàng xinh đẹp lại tự thiêu nó trong đồng lửa. Rồi từ tro tàn, nó lại hồi sinh. Tương tự như vậy, bạn có thể “tái sinh” từ tro tàn kinh nghiệm cay đắng của bản thân lắm chứ. Học hỏi kinh nghiệm cũng là một thời cơ.

Chìa khóa số 5: Thắt chặt

Anh rể tôi là một nhà leo núi, anh đã từng leo lên những đỉnh núi cao dốc đứng. Khi đó, mọi người trong đoàn leo núi đã buộc lại với nhau thành một chuỗi. Điều này sẽ giúp mọi người giữ nhau khỏi bị trượt. Chính sợi dây buộc lẫn nhau đó đã giúp tôi 2 lần thoát chết từ độ cao cả ngàn mét, và giúp tất cả mọi người lên đỉnh an toàn.

Bạn cũng có thể đạt được mục tiêu của mình nếu bạn biết sử dụng sợi dây thắt chặt này. Hãy nghĩ xem có ai có cùng mục tiêu như bạn, tại sao những người có chung mục tiêu không cùng nhau hành động, sẽ nhanh chóng có kết quả hơn chứ. Hay là bạn nói cho bố mẹ bạn biết mục tiêu của bạn, họ sẽ giúp đỡ. hoặc là bạn tìm ai đó đã từng thành công khi đạt được mục tiêu như bạn và xin lời khuyên xem sao. Bạn sẽ mạnh mẽ và có nhiều cơ hội thành công hơn nếu biết cách thắt chặt với mọi người.

ĐƯA MỤC TIÊU VÀO HÀNH ĐỘNG

Khi tôi học năm thứ hai trung học, tôi cân nặng 80 kg. David em tôi chỉ chừng 42 kg. Chúng tôi chỉ cách nhau một tuổi, thế mà tôi nặng gấp đôi nó. Nhưng David có một ý chí mạnh mẽ và có thể làm những điều không thể tin nổi để đạt được mục tiêu của nó. Bạn muốn nghe câu chuyện của David không ?

“Tôi không bao giờ quên những cố gắng bản thân để được vào đội bóng Provo High cho học sinh năm thứ nhất. Với chiều cao 1m55 và cân nặng chỉ 42 ký, tôi thấy mình quá nhỏ con. Dụng cụ tập bóng nào cũng quá lớn đối với tôi. Tôi tự chế một cái mũ cho mình bằng một cái mũ loại nhỏ nhất với dây buộc tứ tung để có thể giữ chặt. Trong cứ như là một con muỗi đội một quả khinh khí cầu trên đầu vậy. Bây giờ nhớ lại tôi vẫn còn sợ những buổi tập bóng với học sinh lớp trên: học sinh lớp trên xếp một hàng đối diện với bọn lớp dưới chúng tôi, khi huấn luyện viên thổi một tiếng còi thì hai bên phải cố đụng nhau cho đến khi huấn luyện viên thổi tiếp tiếng còi thứ hai. Tôi thường hay đếm các “anh” để xem ai là người tôi phải đụng và được đụng tôi! Hình như lúc nào tôi cũng gặp một anh to khỏe nhất trong các anh lớp trên hết! Tôi xếp hàng chờ tiếng còi và sau đó bị bay lên bay xuống.

Mùa đông năm đó tôi cố gắng vào đội đấu vật của trường, hạng cân 45 kí. Mặc dù tôi cân với quần áo sau khi ăn no nhưng vẫn chưa đủ số cân này. Trong đội ghi tôi là người thiếu cân nhất. Anh tôi cho rằng ở môn thể thao này tôi sẽ khá hơn bóng đá vì tôi được đấu với người cùng hạng cân. Vào mùa xuân, tôi cũng được đi thi đấu, nhưng chân cẳng tôi cũng vẫn như cây sậy. Sau trận đấu, tôi tưởng chừng như không thể chịu nổi, muốn bệnh đến nơi. Tối hôm đó, tôi về phòng riêng và viết những mục tiêu trong trường trung học của tôi ra giấy: Đầu tiên là phải to khỏe hơn: Vào năm cuối, tôi phải cao 1m75, nặng 80kg. Tôi phải vào đội bóng đá lớn, và phải là người chạy nước rút trong môn đấu vật. Tôi còn tưởng tượng ra rằng mình sẽ trở thành đội trưởng của cả hai đội. Tham vọng, phải không các bạn? Nhưng mà đó là kể từ khi là học sinh năm thứ nhất cho đến khi ra trường cơ mà.

Để lên cân, tôi ăn liên tục: 8 bữa/ngày. Tôi hỏi bí quyết của Cay, anh chàng khổng lồ của đội Provo High. Nếu tôi giúp anh ấy làm bài tập về nhà thì anh ấy cũng hứa cho tôi ăn chung những bữa trưa với anh ta mỗi ngày với chế độ tăng cân.

Trong năm học thứ hai, tôi kết bạn với Eddie, một anh chàng rất dễ thương và cũng muốn tăng cân. Eddie mách tôi cách tăng cân với thực

đơn 10 muỗng cà phê dầu phộng và 3 ly sữa trước khi đi ngủ. Ăn uống bất cứ lúc nào có thể.

Mẹ tôi còn đọc được ở đâu đó rằng để trẻ em cao hơn thì chúng cần ngủ say trong 10 tiếng đồng hồ trong một căn phòng không có ánh sáng, uống từ 2 đến 3 ly cốt sữa mỗi ngày. Tôi tin tưởng đều này lắm. Tôi kéo kín rèm cửa phòng tôi lại để ánh sáng không thể lọt vào. Lên thời khóa biểu ngủ: 8 giờ 45 phút tối đến 7 giờ 15 sáng : 10 tiếng rưỡi. Và tôi uống sữa suốt.

Tôi bắt đầu tăng cân, chạy, và bắt bóng. Mỗi ngày tôi luyện tập tối thiểu hai tiếng. Khi Eddie và tôi tập trong phòng tăng cân, chúng tôi tậu một cái áo lớn nhất với hy vọng rằng một ngày đẹp trời nào đó chúng tôi sẽ mặc nó vừa.

Mấy tháng trôi qua, bắt đầu có kết quả. Kết quả tí tẹo thôi nhưng mà là có kết quả. Bây giờ là sinh viên năm hai, tôi cao 1m68 nặng 65kis, hơn hồi xưa 13 cm và 23 kí, và rất khỏe.

Đến năm thứ ba, tôi cao 1m73 và cân nặng 72 lí. Tôi vẫn còn tiếp tục chế độ ăn tăng cân, tập luyện kể cả hôm bị bệnh. Tôi thật sự khỏe, nhanh nhẹn và chơi bóng cừ hơn.

Khi vào năm cuối, tôi đã cao 1m75 nặng 75 kí, chỉ thấp hơn mục tiêu của tôi 5 kí. Thậm chí, tôi còn được đề cử làm đội trưởng nữa cơ. Cuối năm học này, tôi thật sự đạt được mục tiêu của mình: 80 kí và trở thành “người khổng lồ” của đội bóng.

Tôi thật sự đã làm được. Như Napoleon Hill đã viết “Bất cứ cái gì con người tưởng tượng được và tin tưởng thì cuối cùng sẽ đạt được”.

BIẾN YẾU THÀNH MẠNH

Hãy lưu ý David đã sử dụng năm chìa khóa của việc tiến tới mục tiêu như thế nào. David biết ước lượng cái giá phải trả, viết mục tiêu ra giấy, thắt chặt mục tiêu của mình với Eddie và những người khác, đặt ra mục tiêu đúng thời cơ (quá chán nản với thể trạng của mình), và cuối cùng là quyết tâm làm ngay.

Và David đã làm được, từ một đứa trẻ gầy gơ xương, David đã trở thành một người khỏe mạnh – phần thưởng xứng đáng cho những nỗ lực cá nhân.

Theo như câu chuyện này, rõ ràng việc là một anh chàng ốm yếu hóa ra là một chuyện rủi hóa may. Nhược điểm này của anh ta lại trở thành sức mạnh của anh ta. (buộc anh ta phải phát triển tính kỷ luật và kiên gan bền chí). Những người thiếu các khả năng về thể chất tự nhiên, xã hội hay tinh thần phải đấu tranh nhiều hơn những người khác. Và cuộc đấu

tranh khó khăn đó có thể sinh ra những phẩm chất và sức mạnh mà họ không thể phát triển được bằng bất kỳ cách khác. Đó là lý do tại sao tôi nói một nhược điểm lại trở thành một sức mạnh.

Vì vậy, nếu bạn không được trời phú cho vẻ đẹp, cơ bắp, trí thông minh mà bạn ao ước – xin chúc mừng! bạn có một khả năng hấp dẫn lớn hơn. Bài thơ của Douglas Malloch thể hiện điều này rất hay:

Loài cây chẳng bao giờ chiến đấu
Vì mặt trời, ánh sáng, bầu trời và không khí,
Chỉ đứng đó như bình nguyên,
Và đón nhận phần mưa rơi xuống nó,
Không bao giờ trở thành một bậc vương giả của rừng,
Mà chỉ sống và chết như một thứ vô giá trị,
Loài gỗ tốt không trưởng thành trong sự dễ dàng,
Gió càng mạnh, thân cây càng vững chắc.

ĐỪNG ĐỂ CUỘC ĐỜI TRÔI MỘT CÁCH BUỒN TẺ

Hãy làm cho cuộc đời của bạn vui lên bằng cách sống hết mình, vì người khác, vì những sứ mệnh do mình đặt ra. Đừng sống cuộc đời nhàm chán và buồn tẻ, không làm điều tốt cho ai, không biết hy sinh vì ai. Có những con người vĩ đại với những cuộc đời hết sức lý thú, bởi vì họ đã thực hiện những sứ mệnh lớn lao: Ông Gandhi giải phóng được cho 300 triệu người Ấn Độ, mẹ Teresa xác định sứ mệnh của mình là đem lại quần áo và cơm ăn cho những người đói rách, mục sư Martin Luther King đấu tranh cho quyền con người...

Còn rất nhiều thú vị khác nữa. Có lẽ bạn sẽ thắc mắc: “Nhưng nếu tôi không làm được việc lớn như vậy, thì chẳng lẽ cuộc đời tôi không vui, không thú vị hay sao?”. Không phải vậy, như nhà sư phạm Maren Mouritsen đã nói: “Chỉ có một ít người làm được những điều vĩ đại. Nhưng tất cả chúng ta có thể làm những điều nhỏ bé theo một cách lớn lao”.

Vậy đó, làm việc nhỏ cũng được, nhưng làm hết mình, hết sức, thì cuộc đời sẽ trở nên có ý nghĩa và vui lên bội phần.

NHỮNG BƯỚC NHỎ

1. Xác định kỹ năng quan trọng nhất mà bạn cần để thành công trong nghề nghiệp. Ba kỹ năng quan trọng bạn cần là:.....

2. Thường xuyên đọc lại bản nhiệm vụ để nó hướng dẫn bạn đi đúng hướng.

3. Nhìn vào gương và tự hỏi:”Tôi sẽ muốn cưới một người giống tôi chứ?” Nếu câu trả lời là “Không”, bạn hãy phát triển những tính cách mà bạn còn thiếu.

4. Theo những hướng dẫn của trường học và những lời khuyên bảo về nghề nghiệp, thảo luận về cơ hội nghề nghiệp. Kiểm tra thái độ của bạn để đánh giá khả năng, năng khiếu, cũng như vấn đề quan tâm của bạn.

5. Hiện tại có ngã ba đường quan trọng nào mà bạn phải lựa chọn không ? Nếu có, bạn chọn con đường nào?

Ngã ba đường:.....

Con đường được chọn:.....

6. Photo một bản “Khám phá vĩ đại” của bạn. Sau đó đưa cho bạn bè hay người nhà đọc để thêm động lực cho bạn trong từng nỗ lực.

7. Nghĩ về mục tiêu của bạn. Bạn đã viết ra giấy chưa? Nếu chưa thì viết ngay.

8. Nghĩ về những biệt danh xấu mà người ta đã gán ghép cho bạn. Nghĩ về một số điều bạn có thể làm để thay đổi biệt danh đó.

Biệt danh:

Cách đổi biệt danh đó:.....

ĐIỀU HẤP DẪN KẾ TIẾP

Bạn đã nghe nói về Năng lực ý chí,

Nhưng bạn có biết gì về

Khả năng nói không và

Khả năng nói Vâng chưa?

Hãy xem hồi sau sẽ rõ!

THÓI QUEN 3:

VIỆC HÔM NAY KHÔNG ĐỂ NGÀY MAI

Tôi đã từng nghe một bài diễn thuyết về tuổi mới lớn thời nay và ngày xưa, cách đây 150 năm. Tôi đồng ý với hầu hết ý kiến của diễn giả so sánh những thách thức mà tuổi trẻ xưa và nay phải đối mặt, chỉ trừ một ý kiến cho rằng tuổi trẻ ngày nay thiếu tính chăm chỉ, siêng năng.

Ồ, không! Sao lại thiếu tính chăm chỉ được. Tôi nghĩ ngày nay tuổi trẻ bận rộn hơn và siêng năng hơn chứ. Đó là chuyện thường nhật tôi vẫn chứng kiến mà: họ phải học ở trường này, học thêm này, học năng khiếu này, đi làm thêm ngoài giờ này, tham gia các câu lạc bộ hoặc các hoạt

động xã hội này, dạy em học này, giúp đỡ bố mẹ việc nhà này... chẳng còn thì giờ để thờ!

Đúng vậy, các bạn trẻ ngày nay bận rộn quá, thế nhưng các bạn lại không đủ thời gian để làm tất cả mọi chuyện. Do đó, thói quen 3, Việc hôm nay không để ngày mai, sẽ giúp bạn giải quyết vấn đề này. Theo đó, bạn sẽ tạo được thói quen sắp xếp công việc, giờ giấc hợp lý. Nếu thói quen 2 đã giúp bạn xác định việc gì là quan trọng cần ưu tiên số một trong đời bạn thì thói quen 3 sẽ giúp bạn có thể làm việc đó đầu tiên, và biết để những việc ít quan trọng và cấp thiết hơn làm sau. Bạn thấy chưa, thói quen 1 nói rằng “Bạn là người lái chứ không phải là hành khách trên con tàu số phận của bạn” thì thói quen 2 lại nói rằng: “Vậy thì hãy tự quyết định hướng đi và vẽ sơ đồ nơi đi đến”, còn thói quen 3 thì: “Đi đi, đừng để cái gì cản trở hành trình của bạn cả!”.

Đem theo nhiều hành lý vào đời

Hãy tưởng tượng bạn sắp xếp hành lý đi chơi xa: Nếu sắp xếp gọn gàng, hợp lý thì có thể đem theo nhiều thứ tiện dụng, đúng không? Còn nếu bỏ tất cả vào túi xách một cách lộn xộn thì chẳng mang được bao nhiêu cả. Cuộc đời bạn cũng thế. Khéo sắp xếp, bạn sẽ có được rất nhiều: Có nhiều thời gian cho gia đình, bạn bè, trường học, và cho chính bản thân bạn nữa.

Cách sắp xếp của bạn sẽ cho thấy bạn thuộc loại người nào trong 4 loại dưới đây:

1. Người lừng khờng, hay khất lần

Loại người này cho tất cả mọi việc đều quan trọng và khẩn cấp cả. Họ không thể kiểm soát được việc gì nên làm trước, việc gì nên làm sau. Họ hay khất lần cho đến lúc nước đến chân mới nhảy, và khi đó mọi việc rối tung và chẳng mấy chốc họ như muốn điên lên. Stress là điều không thể tránh khỏi, vì làm việc gì cũng có áp lực đè nặng. Cuối cùng chẳng việc gì ra việc gì cả.

Ngày xưa trong trường tôi là một người hay khất lần như vậy, thậm chí còn tự hào về việc cả năm không thềm học bài, cho đến lúc thi thì thức trắng nhiều đêm. Tôi cũng qua được những kỳ thi, nhưng cái giá phải trả là kiến thức tôi nuốt và vội vã theo cách đó không ở lại lâu trong tôi.

Cuối cùng, tính hay khất lần sẽ biến bạn thành một người luôn ở trong tình trạng căng thẳng mà vẫn thiếu trách nhiệm, hời hợt trong công việc.

2. Người ba phải

Dân ba phải xem chuyện gì cũng cần làm ngay, nhưng không có việc gì là quan trọng! Dân ba phải luôn muốn là vừa lòng mọi người xung quanh nên luôn muốn đáp ứng tất cả mọi yêu cầu của mọi người. Tính cách này có vẻ giả dối vì làm mọi việc có vẻ khẩn cấp để người ta lầm tưởng rằng việc đó quan trọng, nhưng thực tế thì không như vậy, anh ta có xem việc đó là quan trọng đâu, dân ba phải mà lại, ai nói gì mà chẳng gật. Anh ta có thích hội họa chẳng nữa nhưng bố anh ta là một vận động viên bơi lội thì đương nhiên là anh ta cũng sẽ tỏ ra thích bơi lội để làm vừa lòng bố.

Nếu bạn nhiễm tính ba phải nhiều như thế, bạn sẽ sinh ra tính vô kỷ luật, dễ trở thành người xu nịnh đấy.

3. *Kẻ lười biếng*

Nếu đã lười nhác thì có việc gì là quan trọng và khẩn cấp đâu. Anh ta luôn phí thời gian cho những việc quá đáng như xem tivi triền miên, ngủ nướng tối ngày, cà kê dê ngỗng trên điện thoại, chơi game suốt, tán gẫu trên mạng thì còn phải nói. Bạn chớ có học đòi tính lười biếng như thế, nếu không bạn sẽ sinh ra thiếu trách nhiệm, hư hỏng.

4. *Người biết dành ưu tiên*

Người biết dành ưu tiên biết rõ việc gì là quan trọng và không gấp gáp, chẳng hạn như việc làm quen bạn mới, tập luyện điều độ, lên kế hoạch cho công việc, nghĩ ngơi hợp lý... Thật tuyệt vời nếu bạn được như vậy.

Việc gì đối với người biết dành quyền ưu tiên cũng đều được coi trọng. Thế những việc này không cần làm gấp thì sao? Không, nó chỉ cần làm đúng lúc, đúng chỗ. Dĩ nhiên loài người này cũng không phải là đã hoàn hảo, nhưng họ biết xem xét công việc và dành quyền ưu tiên cho những việc cần làm trước. Họ cũng biết từ chối đúng lúc, đúng việc. Bởi vì họ có một thói quen tuy đơn giản nhưng rất hữu dụng, đó là làm việc có kế hoạch.

Nếu bạn cũng biết dành quyền ưu tiên cho những việc cần thiết thì bạn sẽ tự chủ được cuộc đời mình, cân bằng trong cuộc sống, và có phong thái ung dung.

Sau khi xem xét rồi, bạn thấy thế nào? Dĩ nhiên là để làm cho cuộc sống tốt đẹp hơn, bạn nên trở thành người biết dành quyền ưu tiên và nên bớt tính khắt lằn, ba phải và lười biếng. Trong mỗi người đều có đủ tính tốt và tính xấu, vậy thì bạn hãy:

Bớt khắt lằn: đừng có việc gì cũng xem là quan trọng và gấp gáp gấp hết. Bớt tính này bạn sẽ bớt tính căng thẳng đấy.

Biết nói "không" với những việc không cần thiết, việc này không dễ nhưng bạn có thể làm được, đừng tự biến mình thành người ba phải, xấu lắm.

Từ bỏ tính lười biếng. Đừng phí thì giờ vào những việc vô bổ, để dành thời giờ vào những việc quan trọng. Bạn có quyền nghỉ ngơi nhưng đừng có quá đáng, bạn nên nghỉ ngơi có kế hoạch như người biết dành ưu tiên ở trên.

Vậy để trở thành người biết dành quyền ưu tiên thì phải làm thế nào? Phải biết lên kế hoạch!

Lên kế hoạch

Để bắt đầu một công việc gì đó luôn suôn sẻ thì tôi thành thật khuyên bạn nên lên kế hoạch. Đừng nghĩ kế hoạch là việc gì to tát, bạn có thể lên kế hoạch theo nhiều cách cơ mà: một số ghi chú, quyết định, việc cần làm được ghi trên quyển lịch, một quyển sổ nhỏ ghi mục tiêu phải đạt.... Có thể bạn sẽ thốt lên: "Tôi không muốn bị trói cuộc đời vào những kế hoạch vớ vẩn nào đâu. Tự do muôn năm". Không đâu, kế hoạch không hề trói buộc bạn mà nó giúp bạn tự do cơ đấy. Nó nhắc bạn không quên việc phải làm, giúp bạn chủ động để đạt mục tiêu của mình.

Kế hoạch tuần

Mỗi tuần bỏ ra 15 phút để lên kế hoạch thử xem, bạn sẽ thấy hiệu quả ngay thôi. Bạn theo 3 bước của tôi nhé:

Bước 1: xác định hòn đá lớn của bạn

Cuối tuần hoặc đầu tuần, hãy suy nghĩ xem trong tuần này việc gì quan trọng nhất cần làm. Tôi gọi đó là hòn đá lớn, nó cũng như chặng nhỏ trên đường đi đến mục tiêu lâu dài của bạn. Nó có thể là đọc xong một cuốn sách, viết xong một lá đơn xin việc, tập thể dục 3 lần/tuần, dự sinh nhật một người bạn.... Tùy vào bạn xác định vai trò của mình như thế nào mà hòn đá lớn của bạn có khác nhau:

Học sinh: làm hết bài tập, đạt điểm cao.

Bạn bè: đi dự sinh nhật bạn, gửi thiệp chúc mừng...

Gia đình: giúp em làm bài, đến thăm ngoại.

Công việc: đi làm đúng giờ.

Bản thân: nghe nhạc, viết nhật ký mỗi tối.

Xác định hòn đá lớn xong rồi thì ta qua bước 2 nhé.

Bước 2: phác họa thời gian để xử lý Hòn Đá Lớn

Hãy tưởng tượng bạn có một cái chậu, sau đó bỏ tiếp những hòn đá lớn vào, một số hòn đá sẽ bị dư ra.

Nào bây giờ làm lại: trút hết sỏi trong chậu ra, xếp những hòn đá lớn vào trước, sau đó mới cho sỏi vào những viên sỏi gần như lấp đầy những khoảng trống giữa những hòn đá. Bây giờ thì tất cả điều nằm ổn trong chậu: cả những hòn đá lớn, cả những viên sỏi. Hòn Đá Lớn là những việc quan trọng nhất đối với bạn, còn những viên sỏi là những việc nhỏ hàng ngày để hoàn tất những việc quan trọng. Bạn thấy chưa, nếu bạn không đưa những Hòn Đá Lớn vào thời khóa biểu trước tiên thì bạn sẽ chẳng làm hết được mọi việc đâu. Trong kế hoạch tuần, bạn nên xác định thời gian nào là tốt nhất để làm việc, làm trong bao lâu, lúc nào làm việc là thích hợp, từng việc nhỏ hàng ngày như vậy sẽ giúp bạn xử lý hòn đá lớn dễ dàng.

Bước 3: lập dự tính cho tất cả những việc còn lại

Sau khi lập kế hoạch cho những việc cơ bản, giờ là lúc bạn nhét những viên sỏi vào những khoảng trống trong”chậu“ thời khóa biểu của bạn: liếc sơ qua thời biểu và viết vào những sự kiện trong tuần: hẹn hò, tiệc tùng, lễ, buổi xem kịch, xem ca nhạc...

Áp dụng hàng ngày

Xong xuôi, giờ chỉ mỗi thực hiện thời khóa biểu này thôi. Bạn có thể chỉnh lại đôi chút khi thực hiện. Cố thao đúng những gì đã dự định, nhưng nếu không làm hết được mọi thứ thì cũng không sao, bạn sẽ làm bù lại khi khác vậy.

Thời khóa biểu có thật sự hiệu quả không?

Phương pháp quản lý thời gian có thực sự hiệu quả? Nhiều bạn đã thành công khi tiến hành các đề xuất trên. Tôi đã nhận hai lá thư riêng từ hai bạn trẻ về việc sử dụng thời khóa biểu cho kế hoạch trong tuần:

Jacob:

Tôi nhớ rằng khi đọc cuốn sách của anh. Tôi đã tự chủ mình,”chà, mình đúng là kẻ để đến phút chót mới chịu làm“. Chẳng hạn như trong việc học, nếu một bài viết đến hạn nộp, tôi chỉ làm nó vào đêm chủ nhật để sáng thứ hai nộp, hoặc nếu có một cuộc kiểm tra vào thứ sáu, tôi nghỉ thứ năm để học bài. Tôi đã bị nhiều khủng hoảng. Vì vậy tôi quyết định lên kế hoạch cho công việc của mình.

Trước tiên, khi phát hiện ra điều gì quan trọng, tôi bắt đầu dành sự ưu tiên cho nó. Nếu muốn đi câu cá tôi sẽ nói:”Ồ, điều kia quan trọng hơn. Mình sẽ làm nó trước, rồi ngày mai mình sẽ có cả ngày để câu cá“. Cuối cùng tôi bắt đầu học hành có hiệu quả hơn. Đạt điểm cao trong các cuộc kiểm tra, và mọi việc được sắp xếp đúng chỗ. Tôi cảm thấy bớt căng thẳng khi tôi biết dùng quỹ thời gian của mình một cách hợp lý.

Brooke:

Mức stress của tôi giảm đi bởi vì tôi không còn cố gắng để nhớ từng việc phải làm mỗi ngày, tôi đã có thời khóa biểu của mình. Trước khi đi ngủ tôi xem thời khóa biểu và ghi nhớ những việc cần phải làm ngày mai, đặc biệt là những việc của riêng mình.

Thời gian là thứ qua đi không bao giờ trở lại. Tờ khóa biểu giúp ta đỡ phí thời gian và biết trân trọng từng khoảng khắc cuộc sống.

Nửa phần còn lại

Trong thói quen 3, quản lý thời gian không phải là tất cả mà mới chỉ là một nửa. Một nửa còn lại là học cách vượt qua nỗi sợ hãi và áp lực, giúp bạn lấy lại sự dũng cảm. Khi tôi hỏi một nhóm bạn trẻ”điều trọng nhất trong cuộc sống của bạn là gì?“, tôi thường được nghe họ trả lời: Đó là gia đình, sự tự do, sự trưởng thành, lòng chân thật, tín ngưỡng, quan điểm.... Rồi tôi hỏi tiếp:”điều gì ngăn không cho các bạn đặt những điều ấy lên hàng đầu trong đời bạn? “. Không có gì phải ngạc nhiên,”sự sợ hãi “và”áp lực của bạn bè “là hai trong số những câu đáp chiếm đa số.

Chúng ta sẽ bàn về cách giải quyết hai vấn đề này nhé!

Vùng an nhàn và vùng dũng cảm



Việc đặt các vấn đề quan trọng lên hàng đầu đòi hỏi lòng dũng cảm và buộc bạn phải vượt ra khỏi vùng an nhàn của bạn. Hãy nhìn lướt qua sơ đồ vùng dũng cảm và vùng an nhàn.

Vùng an nhàn thể hiện những gì bạn quen thuộc: bàn bè, những việc bạn thích làm, những nơi hay đến. Môi trường an nhàn không có rủi ro thì qua dễ, không đòi hỏi nỗ lực, trong đó bạn cảm thấy an toàn và dễ chịu.

Nói cách khác, làm quen bạn mới, diễn thuyết trước đám đông... làm cho bạn cảm thấy lo sợ. Hãy bước vào vùng dũng cảm xem nào: thử thách, rủi ro, mạo hiểm, mọi thứ đều làm bạn không thấy dễ chịu chút nào cả. Ở đó đây những áp lực, nguy cơ, sự bất ổn, khả năng thất bại đang chờ đón, nhưng nó cũng là một nơi để tìm kiếm cơ hội và là nơi nhất bạn có thể đạt được tiềm năng tròn vẹn của bạn. Bạn sẽ không bao giờ đạt được nó nếu cứ quanh quẩn trong vùng an toàn. Đó là điều kiện chắc chắn.

Bạn có thể hỏi: "thích môi trường an toàn thì có làm sao đâu?". không có gì sai hết. Thật ra, phần lớn của chúng trải qua ở đó. Nhưng sẽ hoàn toàn sai nếu bạn không mạo hiểm đi vào những vùng xa lạ. Bạn cũng biết rõ như tôi rằng mọi người hiếm khi thử những điều mới lạ hay dám sải cánh bay ra khỏi vùng đời sống an toàn và tẻ nhạt của họ. Tại sao không thử biểu lộ một niềm tin vào bản thân, thử liều một chuyến, và thỉnh thoảng nhảy dù vào vùng dũng cảm của bạn? Hãy nhớ rằng, rủi ro của an toàn mới là rủi ro lớn nhất.

Không bao giờ để nỗi sợ hãi quyết định

Có nhiều cảm giác tệ hại nhưng tệ nhất vẫn là nỗi sợ hãi. Khi tôi nghĩ về mọi điều mà tôi đã làm hỏng trong đời, tôi nhận ra rằng tất cả cũng bởi vì tôi sợ hãi. Tôi cảm thấy đau lòng khi học trung học tôi quen một bạn gái dễ thương tên là Sherry nhưng tôi không dám tỏ tình vì tôi sợ cô ấy không thích mình. Tôi còn nhớ tôi đã xin rút lui khỏi đội bóng sau một lần tập dượt bởi vì tôi sợ thi đấu. Tôi cũng không bao giờ quên lần mình chạy trốn khỏi hội sinh vì sợ diễn thuyết trước cả trường. Trong suốt cuộc đời có nhiều khóa học tôi không bao giờ có mặt, nhiều bạn tôi không bao giờ làm quen và nhiều chương trình tôi không bao giờ tham dự cũng vì nỗi sợ hãi. Bố tôi đã nói một câu làm tôi nhớ mãi: "Sean, đừng bao giờ để nỗi sợ hãi điều khiển con, con phải tự quyết định lấy". Hãy nghĩ về hành động của những người anh hùng mà những người khác không dám làm vì sợ, nghĩ về Nelson Mandela, người đã từng đấu tranh chống lại tệ phân biệt chủng tộc ở Nam phi. Mandela đã từng ngồi tù 27 năm vì đấu tranh chống tệ phân biệt chủng tộc trước khi ông trở thành tổng thống da màu đầu tiên của nam phi. Nếu ông cũng sợ hãi thì lấy ai đấu tranh cho người da màu? Hoặc hãy nghĩ về sự dũng cảm của Susanb Anthony khi bà đấu tranh cho quyền phụ nữ ứng cử ở mỹ...

Đối mặt với sợ hãi không dễ nhưng nếu bạn làm được, bạn sẽ thấy hài lòng.

Trong năm cuối đại học, tôi còn thiếu vài tín chỉ, vì thế tôi đã để ý tìm xem lớp học nào tôi muốn tham gia để kiếm đủ số kiếm chỉ cần thiết.

Khi qua lớp”luyện giọng hát riêng “,tôi nghĩ,”Sao không bước ra khỏi khu vực an toàn và thử một phen? “

Tôi cẩn thận đang ký lớp học riêng thay vì học nhóm vì không muốn làm trò chơi khi đứng hát trước mặt người khác.

Cuối khóa, thầy giáo đã gây bất ngờ cho tôi khi hỏi:”em đã chọn bài hát để hát trước mặt các bạn chưa? “. Tôi nghi ngờ:”là sao hả thầy? “”có nghĩa là lớp học yêu cầu em hát trước các bạn học lớp luyện giọng cá nhân khác “.”em hát có hay đâu thầy! “”em sẽ hát hay “.

Việc này làm tôi phát ốm, nhưng tôi không để cho nỗi sợ hãi khống chế, tôi nghĩ”sean, hãy dũng cảm lên, đây là cố gắng tối thiểu của mày “. Ngày đó cuối cùng đã đến, ý nghĩ rằng mọi người trong phòng đều có hiểu biết về âm nhạc càng làm tôi cứng người. Một anh chàng lên hát trước tôi, rồi cũng đến lượt tôi. Đứng trước lớp học, tôi luôn phải tử nhủ:”dũng cảm lên, dũng cảm lên, Sean “.

Tôi tự giới thiệu:”tôi sẽ hát bài “trên con đường nơi bạn sống””. Chữ nghĩa hoa văn bay đâu hết sạch trước những cặp mắt đang đổ dồn vào tôi. Tôi bắt đầu:”tôi đã từng bước chân trên con đường này... “. Thậm chí trước khi tôi hát câu thứ hai, mặt mọi người đang ngồi nghe đã hiện ra vẻ khố sở, tôi rất bối rối và người tôi như cứng ngắc trong cái quần jeans mới, tôi cố rặn từng chữ tiếp.

Gần cuối bài có một nốt cao, lúc tập tôi cũng thường lên giọng rất khó khăn ở chỗ này. Tôi cố rướn hết sức, tôi chỉ nhớ là lúc đó một vài khuôn mặt bên dưới tỏ ra cố gắng, nhưng không thể chịu đựng thêm được nữa. Tôi kết thúc nhanh chóng ngồi xuống. Im lặng. Không biết ai đó nói:”khá lắm, Sean “. Tôi nhún vai như thể tôi cũng nghĩ như vậy:”xin cảm ơn! “. Nhưng bạn biết không, khi ra khỏi phòng và đi một mình vào nhà xe, tôi đã thầm hãnh diện về mình lắm lắm: tôi không quan tâm lắm đến việc mọi người nghe tôi hát được một nốt cao thành công nhất từ trước đến nay đối với chính tôi. Cũng như nhà leo núi Edmund Hillary khi trở thành người đầu tiên leo lên đến đỉnh Everest đã phát biểu:”không phải là tôi đã chiến thắng được đỉnh núi, mà là tôi chiến thắng bản thân mình “.

Vì vậy bạn nên mạnh dạn:

- Làm quen bạn mới,
- Thoát khỏi áp lực bạn bè,
- Từ bỏ thói quen cũ,
- Bồi dưỡng một kỹ năng mới,

- Thay đổi công việc,
- Tìm ra giải pháp,
- Tự thân vận động,

Hoặc là thậm chí bạn có thể sẽ hát trước một đám đông hãy làm!
Đừng ngại thất bại. Đừng bao giờ để nỗi sợ hãi quyết định lấy.

Thành công là biết đứng dậy sau mỗi lần thất bại.

Nếu bấy lâu nay bạn vẫn cảm thấy sợ thì cũng chẳng sao. Cảm thấy sợ mà vẫn làm được. Một cách để vượt qua sự sợ hãi luôn nghĩ trong đầu câu "*Thành công là biết đứng dậy sau mỗi lần thất bại* ", bạn sẽ đỡ lo lắng hơn và có nhiều cơ hội hơn để ôn lại những gì mình đã làm. Rất nhiều danh nhân cũng đã từng thất bại nhiều lần.

Albert Einstein không biết nói cho đến năm 4 tuổi. Thầy dạy nhạc của Betthoven đã từng nói: "*chẳng chút hy vọng gì để Betthoven trở thành nhà soạn nhạc* ". Louis Pasteur thì luôn đạt điểm tốp trong môn hóa. Nhà khoa học về tên lửa Wernher Von Braun thi hỏng môn đại số lớp 9. Nhà hóa học Marie Curie đã bị khách liệt về tài chính trước khi phát hiện ra hóa học nguyên tử. Michael Jordan bị loại khỏi đội bóng chuyên lúc đang học năm thứ 2 trung học...

Những sự kiện dưới đây đã từng diễn ra với một người, bạn thử đoán xem ai nhé. Người này:

Thất bại trong kinh doanh năm 22 tuổi,
 Năm 23 tuổi thi rớt trong kỳ thi luật sư,
 Lại thất bại trong kinh doanh năm 25 tuổi
 Phải chứng kiến người yêu chết năm 26 tuổi,
 27 tuổi bị sụp đổ thần kinh,
 Thất bại trong công việc người dẫn chương trình 29 tuổi,
 Thất cử khi tranh cấp nghị sĩ năm 34 tuổi,
 Trúng cử nghị sĩ năm 37 tuổi,
 Thất cử khi tranh cấp thượng sĩ năm 46 tuổi,
 Thất cử phó tổng thống mỹ năm 47 tuổi,
 Năm 49 tuổi lại thất cử thượng nghị sĩ.

Người này không ai khác hơn là Abraham Lincoln, tổng thống vào 51 tuổi. Ông tiến lên sau mỗi lần thất bại và đạt được sự ngưỡng mộ và tôn trọng của cả nước mỹ.

Mạnh mẽ trong lúc khó khăn

Nhà thơ Robert Frost viết: "trong cánh rừng tẻ ra hai con đường, tôi chọn con đường ít người qua lại. Và điều đó đã làm tất cả mọi chuyện

khác đi “. Tôi tin rằng có những giây phút khó khăn, những giây phút con đường phân đôi ngã, và nếu mạnh mẽ trong thời điểm đó, chúng ta sẽ làm cho tất cả mọi chuyện khác đi trên con đường cuộc đời.

Vậy chính xác những thời điểm khó khăn là gì? Đó là khi có việc xung đột giữa việc làm điều đúng và việc làm dễ dàng. Cách ứng xử của ta trong những lúc khó khăn có thể ảnh hưởng đến bản thân ta suốt đời. Thời điểm khó khăn có hai tầm mức, nhỏ và lớn.

Những khó khăn nhỏ xảy ra hàng ngày như phải dậy sớm khi đồng hồ reo, tự giác làm bài tập về nhà. Nếu bạn có thể chiến thắng bản thân và mạnh mẽ trong những phút đó thì mỗi ngày của bạn sẽ trở nên tươi đẹp hơn.

Những khó khăn lớn cũng thường xảy ra trong đời. Như việc phải quyết định chọn bạn, phải từ bỏ một áp lực xấu từ bạn bè, gia đình ly tán, những việc rủi ro không ngờ... Nếu bạn đã luôn phòng trước rằng những việc như vậy có thể sẽ đến và đã chuẩn bị trước được cho những tình huống như vậy, chắc chắn bạn sẽ vượt qua được thôi. Hãy dừng cảm lên trong những phút giây này, đừng “nướng” hạnh phúc tương lai vào những phút giây yếu lòng.

Vượt qua áp lực

Một trong những khó khăn nhất là phải đối diện với áp lực của bạn bè. Để nói “không” khi tất cả bạn của bạn mình nói “có”, bạn phải thật cam đảm lắm. Tuy nhiên, đứng vững trước áp lực này là bạn đã gởi một khoản lớn vào tài khoản cá nhân của bạn rồi đấy.

Đôi khi áp lực cũng có thể quá lớn nên chỉ có cách chống trả duy nhất là thoát khỏi môi trường đó. Như trong trường hợp bạn dính líu đến một băng xã hội đen, một đám bạn nghiện ngập... Để vượt qua được những áp lực này, điều bạn cần quan tâm nhiều là trong lòng bạn muốn gì, bạn tự nghĩ về mình như thế nào. Tại sao áp lực bạn bè lại nặng nề đến như vậy? Bởi vì bạn muốn phụ thuộc nó? Bạn muốn học đòi những phong cách quái đản của một băng nhóm? Muốn hút chích cho không “thua” bạn bè?

Không phải tất cả những áp lực bạn bè là xấu cả. Phần lớn áp lực bạn bè là điều tốt, nếu bạn có thể tìm ra một người bạn có ảnh hưởng tích cực đến bạn thì cứ tiếp tục chơi với người đó. Bạn có thể sẽ được nhiều điều hay.

Nếu bạn thấy chính mình muốn độc lập, nhưng vẫn bị phụ thuộc bạn bè lôi kéo thì bạn nên chú ý xây dựng lòng tự tin và lòng tự trọng trong tài khoản cá nhân của bạn. Nếu sự tự tin và lòng tự trọng của bạn thấp thì

sao có thể chống cự lại sự lôi kéo? Do đó bạn nên tạo một “tài khoản cá nhân” của riêng bạn, giữ lời hứa với bản thân, giúp đỡ người khác, phát huy năng khiếu bản thân, tự mài dũa bản thân. Tự nhiên bạn sẽ có được nội lực để tìm ra lối đi của riêng mình thay vì theo đuôi người khác. Hai là hãy viết ra những nhiệm vụ và mục tiêu của bạn, nếu bạn chưa tìm được chân giá trị của mình thì làm sao có thể phát huy nó được? Bạn sẽ dễ nói “không” hơn nếu bạn biết rõ mình nói “có” vì mục tiêu nào. Ví dụ như bạn sẽ dễ dàng nói “không” khi ai đó rủ trốn học, vì bạn có mục đích lớn hơn là học tiếp lên đại học.

Công thức chung của thành công

Biết ưu tiên việc gì làm trước sẽ tạo cho bạn tính kỷ luật. Kỷ luật để quản lý thời gian, kỷ luật để vượt qua nỗi sợ hãi, kỷ luật để trở nên mạnh mẽ trong những trường hợp khó khăn và chống lại áp lực của cuộc sống. Albert E. Grey đã bỏ nhiều năm nghiên cứu trên những người thành đạt để tìm ra những nhân tố quyết định sự thành công của họ. Bạn nghĩ xem ông đã khám phá ra điều gì? Hẳn nhiên không phải cứ ăn mặc đẹp thì thành công, hay ăn uống đầy đủ hoặc có một thái độ, tinh thần lạc quan thì thành công, thay vào đó, những điều ông tìm ra là:

Tất cả những người thành công đều có thói quen làm những việc mà người thất bại không thích làm. Đúng là họ không thích làm, mà cũng không ai bắt họ làm, nhưng ở đây, sự không thích làm chỉ là phụ so với sức mạnh của mục đích mà học đạt ra.

Vậy là sao? Nghĩa là những người thành công sẵn sàng rút kinh nghiệm và làm những điều mà họ không thích làm. Tại sao họ phải làm như vậy, bởi vì họ biết rõ những điều đó sẽ dẫn họ tới mục đích của họ.

Nói cách khác, đôi khi bạn phải sử dụng ý chí để làm một việc gì đó cho dù bạn có thích hay không. Bạn có nghĩ là một nghệ sĩ piano luôn thích luyện tập hàng giờ mỗi ngày. Một người vừa đi học, vừa đi làm có thích đi làm thêm không? Có một câu chuyện về một vận động viên, khi được hỏi: “Ngày đáng nhớ nhất trong sự nghiệp của anh là gì?”, câu trả lời của anh là: “ một ngày không phải tập tành gì cả”. anh ấy ghét luyện tập, nhưng vẫn sẵn lòng chấp nhận nó vì mục đích lớn hơn.

Thói quen thứ 3 là khó nhất trong 7 thói quen đấy, nó đòi hỏi tính dũng cảm. Vậy thì để có thói quen 3, nếu bạn không biết bắt đầu từ đâu thì hãy làm theo chỉ dẫn của những bước nhỏ sau:

Những bước nhỏ

1. Đặt ra mục tiêu và lên kế hoạch trong một tháng. Trung thành với kế hoạch đó.

2. Xác định xem bạn phí thời gian vào việc gì nhất, có cần thiết phí thời gian vào những việc như vậy không?

Tôi phí thời gian nhất vào việc:.....

3. Bạn có “ba phải” không? Ai nói gì bạn cũng gật hết phải không? Nếu đúng như vậy, bạn hãy dừng cảm nói “không” trong những trường hợp cần thiết.

4. Nếu bạn có bài tập trong một tuần, đừng chần chừ để nước đến chân mới nhảy, hãy làm ngay từ bây giờ, mỗi ngày một chút, nó sẽ trở nên nhẹ nhàng hơn.

5. Nghĩ xem có việc gì quan trọng mà bạn trì hoãn đã lâu mà vẫn chưa làm. Hãy xếp nó và kế hoạch tuần này và thực hiện ngay.

6. Ghi ra 10 Hòn đá lớn quan trọng nhất của bạn để đưa nó vào lịch của bạn, thực hiện từng việc một.

7. Xác định nỗi sợ hãi nào cản trở bạn tiến đến mục tiêu của mình. Quyết định ngay từ bây giờ bước ra khỏi môi trường an nhàn của bạn để dũng cảm đối mặt với những thách thức làm bạn tốt hơn. Đập tan nỗi sợ hãi.

Nỗi sợ của tôi là :
.....

8. Bạn có phải chịu một áp lực nào không? bạn phải chịu trách ảnh hưởng của ai nhất? Hãy tự hỏi: Mình làm việc này vì mình muốn làm hay vì người khác muốn mình làm nó.

Người ảnh hưởng đến tôi nhất:.....

PHẦN III: CHIẾN THẮNG VỚI CỘNG ĐỒNG

Tài khoản quan hệ

Những chất liệu tạo nên cuộc sống

Thói quen 4: Tư duy cùng thắng

Cuộc đời là một bữa buffet, “mọi người đều no cả”

Thói quen 5: Biết lắng nghe để thấu hiểu và để được thấu hiểu

Bạn có hai tai để nghe

Nhưng chỉ có một cái miệng để nói

Thói quen 6: Có tinh thần hợp tác

Con đường “cao tốc”

Tài khoản quan hệ

Chất liệu tạo nên cuộc sống

Một trong những câu danh ngôn mà tôi thích là: “Không ai trong giờ phút lâm chung của mình lại đi ước ao phải chi mình đã giành nhiều thời gian hơn cho công việc”.

Tôi thường tự hỏi: “vậy họ muốn giành thời gian nhiều hơn cho công việc gì?”, rồi tôi nghĩ câu trả lời sẽ là: “giành nhiều thời gian hơn cho những người họ yêu thương”. Đó chính là những mối quan hệ, là những chất liệu tạo nên cuộc sống.

Còn các mối quan hệ của bạn thì sao? Hãy tự đánh giá xem.

Kết quả thế nào rồi? Có thể hết sức mỹ mãn, cũng có thể không. Dù sao đi nữa, bạn cũng phải đọc hết chương này, nó sẽ giúp bạn cải thiện các mối quan hệ hơn nữa. Nhưng mà cũng chịu khó đọc sơ lại các chương trước một chút nhé.

Trong phần *chiến thắng cá nhân*, chúng ta đã hiểu thế nào là tài khoản cá nhân và thói quen 1, 2 và 3.

Trong phần này chúng ta sẽ tìm hiểu về tài khoản quan hệ và các thói quen 4, 5 và 6.

Như đã đề cập, bí quyết để thiết lập các mối quan hệ tốt là trước hết phải xây dựng bản thân. Bạn cũng không cần phải trở thành một người hoàn hảo mà chỉ cần tiến bộ so với chính bạn.

Chiến thắng cá nhân sẽ giúp bạn trở nên độc lập và bạn có thể nói: “tôi chịu trách nhiệm về cuộc đời tôi và tôi tự hào tạo ra những phẩm chất cho mình”. Đó là một thành tựu lớn.

Còn chiến thắng tập thể sẽ giúp bạn có tinh thần tương trợ, nghĩa là bạn sẽ học cách sống và làm việc trong một tập thể và bạn có thể nói: “Tôi là một thành viên trong một nhóm và tôi có sức mạnh tập thể”. Đây là một thành tựu còn lớn hơn. Và thường thì khả năng hòa hợp với mọi người có ý nghĩa quyết định cho thành công của bạn trong sự nghiệp và hạnh phúc cá nhân.

Cũng như với tài khoản cá nhân, tài khoản quan hệ của bạn sẽ thể hiện mức độ đáng tin cậy và sự chân thật của bạn trong những mối quan hệ. Tài khoản quan hệ cũng giống như một tài khoản tiết kiệm ở ngân hàng. Bạn có thể gửi thêm vào hay rút bớt ra. Một mối quan hệ mạnh mẽ và tốt đẹp là kết quả của những khoản gửi vào kiên trì qua một thời gian dài.

Mặc dù vậy, tài khoản quan hệ có những khác biệt so với tài khoản tiền gửi, mà theo đồng nghiệp của tôi là Judy Henrichs đã chỉ ra cho tôi:

1 Không như ở ngân hàng, bạn chỉ có thể mở một hoặc hai tài khoản quan hệ, bạn có tài khoản quan hệ với tất cả mọi người mình gặp. Thử tưởng tượng bạn có một láng giềng mới, nếu bạn cười và chào hỏi anh ta thì bạn đã mở được một tài khoản với anh ta. Nếu bạn lờ đi thì bạn cũng mở một tài khoản nhưng là tài khoản âm.

2 Khác tài khoản tiền gửi, một khi bạn đã mở tài khoản quan hệ với ai đó thì bạn không thể đóng lại được. Đó là lý do bạn có thể mừng rỡ khi gặp lại một người bạn từ lâu không gặp. Đó cũng là lý do tại sao một người có thể giữ mối hận thù ác cảm suốt nhiều năm.

3 Trong tài khoản tiền gửi, 10 đôla là 10 đôla. Còn trong tài khoản quan hệ, các khoản gửi vào có xu hướng bốc hơi và các khoản rút ra có xu hướng hóa thạch. Nghĩa là bạn cần tiếp tục gửi vào những khoản nhỏ vào các mối quan hệ quan trọng để giữ chúng luôn ở trạng thái tích cực.

Vậy bằng cách nào bạn tạo nên một tài khoản quan hệ mạnh hay vực dậy những tài khoản quan hệ yếu? Rất đơn giản. Nhưng không thể làm ngay một lần cũng như bạn không thể ăn hết một chú voi vậy. Nếu tôi có một tài khoản quan hệ âm 5000 điểm với bạn thì tôi cần phải gửi vào những khoản có tổng số là 5001 điểm để giữ cho tài khoản quan hệ được dương.

Tôi đã từng phỏng vấn một nhóm bạn trẻ: “Phần thưởng lớn nhất mà người khác dành cho bạn là gì?”. Sau đây là những câu trả lời:

- Khi một người bạn, cô giáo, người tôi yêu hay ông chủ nói “bạn thật tốt bụng” hoặc “bạn giỏi quá” thì những câu nói ấy cứ làm tôi vui mãi.
- Đề cao tôi trước những người khác.
- Khi tôi phạm sai lầm mà được tha thứ và được cảm thông, giúp đỡ.
- Mẹ và hai chị tôi gọi thoại từ dưới quê lên và chúc tôi một ngày sinh nhật vui vẻ trước khi tôi đi học.
- Anh trai tôi hay dắt tôi đi chơi bóng đá với các bạn của anh ấy.
- Tôi có bốn người bạn tốt và việc biết rằng tất cả chúng tôi đều vui vẻ hạnh phúc giúp tôi có thêm niềm vui.
- Tôi có một người bạn, anh ta bảo tôi rằng anh ta tin tưởng vào tôi vì tôi rất chân thành và luôn là chính mình. Tôi cảm thấy mình có ý nghĩa quan trọng với anh ta.

Thông thường thì có 5 cách cơ bản để duy trì hoặc làm mất đi một tài khoản quan hệ, đó là:

Gởi vào	Rút ra
Giữ lời hứa	Thất hứa
Có những cử chỉ tốt bụng	Ích kỷ
Trung thực	Nhiều chuyện và thiếu tín nhiệm
Chịu lắng nghe	Không biết lắng nghe
Nói câu xin lỗi	Bướng bỉnh, cố chấp

Chúng ta sẽ đi qua từng mục nhé!

Giữ lời hứa

“Sean, có mấy cái túi rác từ buổi tiệc tối qua trong cốp chiếc xe Ford, con hãy giúp ba vứt bỏ chúng nhé. Đừng để ba nhắc thêm lần nữa đó.”

“Vâng, thưa ba.”

Nhưng tôi đã quên khuấy đi việc đó vì có một cuộc hẹn gấp vào tối thứ Bảy. Tôi đã hỏi ba tôi xem có thể mượn chiếc xe Ford không, nhưng ba tôi từ chối vì đó không phải là xe của ông. Ông mượn nó của một người bạn làm ở hãng xe hơi. Dù sao đi nữa, tôi đã lấy chiếc xe vì ông đang bận rộn và tôi chắc chắn ông không để ý.

Tôi và bạn tôi đã trải qua một buổi tối tuyệt vời. Tuy nhiên, trên đường về nhà, tôi húc vào một chiếc xe khác. Không ai bị thương nghiêm trọng, nhưng cả hai chiếc xe đều hỏng nặng. Tôi không bao giờ quên được cú điện thoại khẩn khổ nhất của đời tôi.

“Ba ơi”

“Gì thế?”

“Con gặp tai nạn.”

“CON SAO CHÚ? CON CÓ BỊ GÌ KHÔNG?”

“Con bị đụng xe. Nhưng không ai bị thương hết.”

“CON CHẠY XE NÀO?”

“Xe của ba.”

“kHOOOÔNG!!!” – Lúc ấy, tôi đưa chiếc ống nghe ra xa nửa mét, nhưng vẫn nghe đau.

Tôi nhờ người kéo chiếc xe tới chỗ bảo trì để sửa chữa. Vì hôm ấy là thứ Bảy, họ bảo đến thứ Hai mới có thể tính được. Vào thứ hai, ba tôi nhận một cú gọi từ hãng sửa xe. Người quản đốc bảo rằng khi họ mở cốp xe để xem xét, mùi thối rữa của những thứ rác (mà tôi đã quên vứt đi) quá khó ngửi nên họ từ chối sửa xe. Bạn hãy tưởng tượng xem ba tôi nổi trận lôi đình như thế nào.

Suốt mấy tuần sau đó tôi thật khổ sở. Ba tôi tức giận không phải vì vụ đụng xe, mà vì tôi đã thất hứa hai lần: “Con sẽ không lấy xe của ba đâu.”

Và “Ba đừng lo, con sẽ làm sạch cái cốp xe.” Đó là một khoản rút lớn, và tôi phải mất một thời gian dài để tạo dựng lại tài khoản quan hệ giữa tôi với ba tôi.

Giữ lời hứa là yếu tố sống còn để tạo lòng tin. Bạn phải làm những gì bạn đã nói. Nếu bạn nhận ra mình không thể giữ lời vì những lý do đặc biệt thì hãy giải thích với những người khác vì sao mình không giữ được lời hứa. Nếu tài khoản quan hệ của bạn và cha mẹ bạn thấp, hãy cố xây dựng nó bằng cách giữ lời hứa. Khi ba mẹ bạn tin tưởng bạn, mọi việc sẽ tốt đẹp và trôi chảy hơn.

Có những cử chỉ tốt bụng

Có bao giờ trong ngày bạn gặp toàn là chuyện xui xẻo và cảm thấy vô cùng bức tức, rồi đột nhiên có ai đó nói với bạn một lời tốt đẹp, và ngày hôm đó bỗng sáng trở lại? Đôi khi những điều nhỏ nhặt như gửi đến ai một lời chào hỏi, một nụ cười, một lời khen tặng, một cái ôm... có thể tạo ra một thay đổi lớn. Nếu bạn muốn tạo dựng tình cảm với người khác, hãy cố gắng từ những điều nhỏ nhặt, vì trong một mối quan hệ, những điều nhỏ bé lại có ý nghĩa lớn lao. Như Mark Twain đã nói: “Tôi có thể sống ba tháng với một lời khen ngợi chân thành.”

Một người bạn của tôi, Renon, đã kể cho tôi nghe cách anh trai cô ấy đã gửi một khoản vào tài khoản quan hệ với cô:

Khi tôi còn học lớp 9, anh trai cả của tôi, Hans, đã là một học sinh cấp 3. Anh ấy đẹp trai và có duyên nên có nhiều bạn gái. Anh ấy cũng có nhiều bạn thân và tôi chỉ thích rằng một ngày kia họ nhìn tôi dưới cách nhìn khác cái nhìn “đứa em bé ngốc ngếch của Hans”.

Hans mời Rebecca Knight, cô gái nổi tiếng nhất trường đi dự buổi liên hoan của trường và cô ta đã nhận lời. Hans mua nhiều hoa, thuê một chiếc xe tuyệt đẹp nhưng cuối cùng cô ấy lại bị bệnh.

Lúc ấy quá trễ để mời một cô bạn gái khác. Hans có thể ứng xử nhiều cách như tức giận, buồn bức hay đổ thừa cho Rebecca và có thể cảm thấy thất bại. Nhưng cuối cùng anh ấy đã ứng xử một cách năng động mà có ý nghĩa rất lớn: Anh ấy rủ tôi – cô em gái bé bỏng của anh ấy – cùng tới dự buổi tiệc liên hoan.

Bạn có thể hình dung được nỗi vui sướng của tôi? Mẹ tôi và tôi như bay lượn khắp cả nhà để chuẩn bị. Nhưng khi chiếc Limo vọt tới tất cả những người bạn của anh ấy, tôi hầu như muốn bỏ cuộc vì e ngại. Họ sẽ nghĩ gì đây? Nhưng anh tôi chỉ mỉm cười, nắm lấy tay tôi, và tự hào đưa tôi ra xe như thể tôi là một nàng công chúa. Anh không dặn dò tôi đừng cư xử như trẻ con; anh không xin lỗi những người khác; anh phớt lờ việc

tôi mặt một chiếc váy đơn giản trong khi tất cả các cô gái khác đều ăn mặc rất thanh lịch.

Tôi đã tạo ấn tượng ở buổi tiệc. Có lẽ Hans đã nhầm đề nghị các bạn của anh tới mời tôi nhảy, vì tôi chẳng có phút nào rảnh rỗi. Một vài người còn ý ghen tị với những người nhảy với tôi. Tôi có khoảng thời gian vui nhất của mình. Trong khi đó Hans lại được nhảy với các cô bạn gái của những anh chàng đang nhảy với tôi. Mọi việc đều tuyệt vời với tôi vì Hans tự hào về em gái mình. Thật là hạnh phúc có được một người anh trai vừa can đảm, vừa tốt bụng, vừa tự tin để có thể dắt em gái mình đi dự một buổi liên hoan trong trường.

Một câu ngạn ngữ của nước Nhật nói: “Một lời tốt đẹp có thể sưởi ấm ba tháng mùa đông.” Hãy nghĩ xem hành động đơn giản kể trên đã đem lại ấm áp cho bao nhiêu tháng mùa đông.

Bạn không cần tìm những việc tốt ở đâu xa. Như chàng trai Lee sau đây, người đã khám phá ra cách cư xử tốt bụng thật đơn giản:

Tôi là chủ tịch hội sinh viên trong trường và quyết định làm một việc tốt nho nhỏ bằng cách viết một mẫu thư bỏ vào hộp thư của các cán bộ đoàn thể mà tôi không quen biết lắm, nói rằng tôi rất cảm kích công việc họ đang làm. Thực sự tôi chỉ mất 5 phút để viết.

Ngày hôm sau một cô gái đến gặp tôi cảm ơn và đưa tôi một lá thư cùng với một thanh kẹo. Cô ấy nói rằng cô đang trong giây phút căng thẳng đến nỗi cô bị stress và đang chán nản. Bức thư của tôi đã làm cho cô ấy có một ngày hạnh phúc. Điều đó ngạc nhiên là trước đây tôi hầu như không quen biết cô ấy và tôi chắc là cô ấy cũng không thích tôi vì chả khi nào cô để ý đến tôi.

Nếu bạn có điều gì đó dễ thương muốn nói thì đừng giữ nó lại mà hãy nói ra ngay. Như Ken Blanchard viết trong quyển Vị giám đốc một phút “Những ý tưởng tốt mà không được thể hiện thì chẳng đáng một xu”. Bạn đừng đợi người ta lìa đời rồi mới đem hoa đi tặng.

Trung Thành

Một trong những khoản gởi và tài khoản quan hệ lớn nhất của bạn có thể làm được là hãy trung thành với người khác, không chỉ khi có sự hiện diện của họ mà ngay cả khi họ vắng mặt. Khi bạn nói xấu sau lưng người khác, bạn sẽ tự hại mình ở hai mặt:

Thứ nhất, bạn sẽ thực hiện một khoản rút ra với tất cả những ai nghe bạn nói. Nếu bạn nghe tôi nói sau lưng Grek, thì bạn nghĩ khi bạn vắng mặt thì sao? Đúng vậy. Tôi cũng sẽ bàn tán về bạn.

Thứ hai, khi nói xấu một người nào đó, bạn đã thực hiện cái mà tôi gọi là “những khoản rút vô hình” từ đối tượng. Bạn có bao giờ cảm nhận rằng có ai đó nói xấu sau lưng bạn? Bạn không nghe gì cả, nhưng có thể cảm thấy nó. Điều này kỳ lạ nhưng có thực. Nếu bạn tán tưng một người đang hiện diện rồi người đó đi khỏi bạn lại nói xấu họ, bạn có nghĩ là họ biết? Họ biết đấy! Họ sẽ nhận thấy có điều gì là lạ hay cuối cùng họ cũng nghe được những lời bàn tán.

Tán gẫu và đồn đại có thể hủy diệt nhiều mối quan hệ và tình cảm hơn bất kỳ thói quen xấu nào khác. Bạn sẽ thấy rõ điều này trong câu chuyện của Annie sau đây:

Tôi và Tara, bạn thân của tôi, cùng quen với hai chàng trai. Họ cùng là hai người bạn thân của nhau. Một ngày cuối tuần nọ, Tara và bạn trai của tôi cùng có việc phải đi khỏi thành phố với gia đình của họ.

Chiều hôm đó Will, bạn trai của Tara gọi cho tôi và nói: “Thôi chúng ta hãy cùng đi xem phim bởi vì Tara và Sam đều đi vắng mà chúng ta không có gì để làm”. Will và tôi đều biết rằng chúng tôi chỉ là những người bạn tốt của nhau. Nhưng cuối cùng có ai đó đã thấy tôi và Will cùng xem phim và lời đồn đại đã bay đi khắp nơi. Khi Tara và Sam trở về, tôi không có cơ hội để nói với họ nữa. Nếu tôi tìm cách giải thích với họ thì chỉ nhận được những bộ mặt lạnh tanh. Bạn thân và bạn trai của tôi đã tin những lời đồn đại xấu xa hơn là tin tôi. Và đó là một bài học đau lòng mà tôi nhớ mãi.

Trong tình huống trên, có vẻ chỉ cần một tí lòng trung thành là vấn đề sẽ được giải quyết. Vậy điều gì tạo nên một con người trung thành?

- **Người trung thành luôn giữ bí mật**

Khi mọi người chia sẻ với bạn điều gì đó và yêu cầu giữ bí mật, bạn đừng rêu rao với một kẻ thứ ba. Nếu bạn thích nghe những chuyện riêng, hãy giữ bí mật, rồi bạn sẽ tiếp tục được nghe nhiều chuyện khác.

- **Người trung thành không ngồi lê đôi mách**

Có bao giờ bạn đủ cam đảm để tách ra khỏi một nhóm đang nói xấu người khác không? Đến lượt bạn bị bàn tán thì sao? Điều này là không có nghĩa bạn không được nói về người khác mà chỉ nên nói theo phương diện xây dựng. Hãy nhớ, bộ óc sáng suốt bàn về lý tưởng, bộ óc tối tăm bàn về người khác.

- **Người trung thành biết bảo vệ người khác**

Lần sau nếu có một nhóm bắt đầu nói xấu về người khác, bạn hãy từ chối tham gia vào cuộc tán phét hoặc đứng lên bên vực người đó. Katie

đã kể cho tôi nghe một ví dụ:

Một ngày kia trong lớp anh văn, bạn tôi – Matt – đang kể về một cô gái hàng xóm của tôi mà tôi cũng không thân. Hắn đã mời cô ta đi chơi được một lần và nói những lời như “cô ta dễ bị dụ dỗ” và “cô ta cũng chẳng có gì hay ho”.

Tôi quay lại và nói: “xin thứ lỗi, nhưng tôi và Kim đã lớn lên cùng nhau và tôi cho rằng cô ấy là người dễ thương nhất mà tôi được biết”. Sau khi nói như thế, tôi tự lấy làm ngạc nhiên về mình. Tôi đã đấu tranh để bảo vệ Kim, và mặc dù cô ấy không bao giờ biết điều này nhưng thái độ của tôi với cô ấy đã thay đổi rõ rệt và sau đó chúng tôi đã trở thành bạn thân.

Matt và tôi là những người bạn vì tôi biết anh ta đánh giá tôi là là một người trung thành đáng tin cậy.

Biết lắng nghe

Chịu lắng nghe người khác là một trong những cách hay nhất để hay nhất để tạo nên một khoản gởi. Bởi vì phần lớn con người ít chịu lắng nghe người khác, hơn nữa việc lắng nghe có thể hàn gắn những vết thương như trường hợp của Tawni, 15 tuổi:

Hồi đầu năm, tôi khấp khớ khấn khi nói chuyện với bố mẹ tôi. Họ không chịu nghe tôi, còn tôi cũng không nghe họ. Tôi thường về nhà muộn và đi thẳng vào phòng ngủ. Sáng ra, tôi ăn điểm tâm rồi đi học mà không nói lời nào.

Tôi tìm đến người chị họ của mình và nói: “em muốn tâm sự cùng chị”. Chúng tôi lái xe đến một nơi vắng vẻ. Và chị ấy đã lắng nghe tôi kể và khóc lóc hơn cả tiếng đồng hồ.

Chị ấy cho rằng mọi việc sẽ ổn và khuyên tôi nên cố gắng lấy lại lòng tin của bố mẹ.

Tôi cố nhìn nhận vấn đề theo quan điểm của bố mẹ và tình trạng gia đình không còn căng thẳng nữa.

Người ta cần được người khác lắng nghe cũng như cần ăn uống vậy. Nếu bạn chịu bỏ thời gian lắng nghe bạn sẽ có được những tình bạn thắm thiết. Điều này sẽ được đề cập rõ hơn trong thói quen 5.

Biết nói lời xin lỗi

Biết nói câu xin lỗi khi bạn cư xử qua đáng hay mắc sai lầm có thể cứu vãn được một khoản rút ra từ tài khoản quan hệ. Nói lời xin lỗi với một người bạn đã khó, với bố mẹ còn khó hơn. Cô gái 17 tuổi Lena đã kể:

Tôi có một kinh nghiệm về mức độ quan trọng của một lời xin lỗi với bố mẹ. Nghĩa là họ sẵn lòng tha thứ và bỏ qua lỗi lầm nếu tôi biết nhận

lỗi và ngỏ lời xin lỗi. Nhưng đó cũng là một việc rất khó.

Tôi nhớ có lần mẹ đã mắng tôi về những việc mà mẹ không biết chắc là có phải do tôi làm hay không. Tôi nổi khùng lên và đóng sập cửa phòng mình ngay trước mặt mẹ tôi.

Ngay khi vào phòng, tôi thấy hối hận. Tôi nhận ra mình đã quá thô lỗ. Vậy tôi nên tìm mẹ và xin lỗi không? Tôi suy nghĩ trong khoảng hai phút rồi tìm mẹ và nói rằng tôi rất hối lỗi. Sau đó tôi thấy nhẹ nhõm cả người. Có vẻ như chưa từng xảy ra chuyện gì giữa tôi và mẹ.

Đừng để lòng tự ái ngăn cản lời xin lỗi của bạn với những người mà bạn đã xúc phạm, bởi vì lời xin lỗi sẽ làm bạn thấy nhẹ nhõm hơn và hơn nữa nó làm giảm cơn nóng giận của người khác. Thông thường khuynh hướng của người bị xúc phạm là tìm một thanh gươm để tự vệ, để bảo vệ mình trong tương lai. Nhưng khi bạn ngỏ lời xin lỗi thì bạn sẽ làm mất đi lòng thù tức của họ và đánh rơi được thanh kiếm đó. Keeeng!

Tập tính rõ ràng, bỏ thói đái bơi

Nhiều khi, để làm vừa lòng người khác, để được việc trước mắt, chúng ta hãy đái bơi và không rõ ràng.

Để người khác tin tưởng mình, bạn nên tránh đưa ra những thông điệp mù mờ, hứa hẹn ỡm ờ.

Tôi biết có những người hay nói, kiểu: “Rồi, để gọi lại nhé, tuần sau chắc rảnh đó, mình đi đâu chơi đi.” Và người kia đợi mãi, đợi mãi, không có “tuần sau” nào tới.

Để có một tài khoản quan hệ tốt, bạn nên rõ ràng, đừng để người khác hiểu lầm hay hy vọng vào những điều không có thật. Bởi vì, để một người nào đó thất vọng tức là bạn đã rút ra một khoản lớn trong tài khoản quan hệ đó!

Sự thách đố

Tôi muốn bạn hãy tự thử thách bản thân mình. Hãy tìm một người nào đó mà mối quan hệ với bạn đã bị tổn thương – có thể là một người bạn hay một người anh em. Hãy tự thách đố mình xây dựng lại quan hệ với họ. Thoạt đầu có thể họ sẽ nghi ngờ và tự hỏi “Nó bị gì vậy? Nó muốn gì ở mình?”. Hãy bình tĩnh và kiên nhẫn. Hãy nhớ rằng cần phải mất nhiều tháng để xây dựng lại những gì đã bị sụp đổ. Từ từ họ sẽ hiểu ra và các bạn sẽ thật sự làm lành lại với nhau. Tôi không nói rằng việc này dễ dàng nhưng tôi chắc là nó thật sự đáng để làm.

Những bước nhỏ

Giữ lời hứa

1 Nếu bạn đi chơi vào buổi tối, hãy hứa với bố mẹ lúc nào bạn về và hãy giữ lời.

2 Trong ngày hôm nay, trước khi đưa ra lời tuyên bố nào, hãy ngừng lại và tự hỏi mình có thực hiện đúng như vậy không. Đừng nói “Tôi sẽ gọi cho bạn” hay “Mời bạn đi ăn tối với mình” nếu bạn thực sự không thể thực hiện được.

Có những cử chỉ tốt bụng

3 Để dành món ăn ngon cho một người vắng mặt trong nhà.

4 Viết thư cảm ơn những người mà bạn muốn cảm ơn từ lâu.

Trung thành

5 Hãy tìm xem khi nào và ở đâu mình khó tán gẫu về người khác. Với một người bạn thân, trong một căn phòng khóa kín hay khi đang ăn cơm? Hãy vạch kế hoạch để dần từ bỏ nó.

6 Dành một ngày chỉ toàn nói tốt về người khác.

Chịu lắng nghe

7 Ngày hôm nay bạn đừng nói nhiều quá. Hãy dành thời gian lắng nghe.

8 Nghĩ xem có ai trong nhà mà bạn ít khi nào chịu lắng nghe như anh trai, hay bà nội. Hãy thử lắng nghe họ.

Nói lời xin lỗi

9 Trước khi đi ngủ, nhớ viết một ghi chú về việc xin lỗi một người nào đó mà bạn đã xúc phạm.

Đưa ra dự tính

10 Hãy nghĩ đến trường hợp khi bạn và nhóm bạn của mình có những dự tính khác nhau. Đặt kế hoạch để làm sao cả hai cùng đi đến một điểm chung

Dự tính của họ:.....

Dự tính của bạn :.....

Điều hấp dẫn kế tiếp

Nếu bạn thích ăn buffet
(mà có ai chẳng thích nhỉ?)

Bạn cũng sẽ thích cả chương tiếp theo.

THÓI QUEN 4:

TƯ DUY CÙNG THẮNG

ĐỜI LÀ BỮA TIỆC BUFFET “MỌI NGƯỜI CÙNG NO CẢ”!

Chúng ta sống vì cái gì, nếu không phải là để làm cho cuộc đời của mỗi người ít khó khăn hơn.

- Nhà văn GEORGE ELIOT

Tôi từng theo học ở một trường kinh doanh khá khắc nghiệt, ở đó áp dụng phương pháp phân hạng loại trừ. Mỗi lớp có 90 học viên, và sẽ có 10% sĩ số, tức 9 người, nhận một thứ hạng gọi là Hạng III. Hạng III là một cách nói lịch sự của câu: “Anh đã bị loại!”. Nói cách khác, bất kể thành tích của lớp tốt hay xấu, sẽ có 9 người bị loại ra. Và nếu bạn bị loại khỏi quá nhiều lớp, bạn bị đuổi khỏi trường. Áp lực khá nặng nề! Vấn đề là, mọi người trong lớp đều thông minh. Vì thế sự cạnh tranh rất căng, nó tác động một cách tồi tệ đến tôi và các bạn trong lớp.

Thay vì đặt mục tiêu là có nhiều điểm tốt, như hồi trung học và đại học, tôi cố làm sao để không nằm trong số 9 người bị loại. Thay vì chiến đấu để chiến thắng, tôi đã chiến đấu để không bị thua. Điều này làm tôi nhớ tới câu chuyện về hai người bạn đang bị một con gấu đuổi theo. Một người quay sang người kia nói: “Tớ vừa nhận ra rằng tớ không cần chạy nhanh hơn con gấu mà chỉ cần chạy nhanh hơn cậu!”.

Trong giờ học, tôi cố tìm ra 9 người kém cỏi hơn tôi. Khi có ai đó phát biểu một câu ngu ngốc, tôi bắt gặp mình đang nghĩ: “Chà, đã thật, chắc hẳn là anh ta bị loại rồi. Chỉ cần có thêm 8 người nữa!”. Đôi khi, tôi không muốn chia sẻ những ý tưởng hay nhất cho cho cá bạn cùng học nhóm vì sợ họ “chôm” mất các ý tưởng của mình. Tất cả những cảm giacs này đè nặng lên vai tôi và tôi cảm thấy mình thật nhỏ mọn, như thể trái tim tôi chỉ lớn bằng trái nho. Vấn đề là tôi đang tư duy theo kiểu Ta thắng – Người thua. Và cách tư duy này chỉ làm tôi tràn đầy đổ kị. May mắn thay, có cách nghĩ thông minh hơn. Nó có tên là Tư duy Cùng thắng và nó chính là thói quen 4.

Tư duy cùng thắng là một thái độ đối với cuộc đời, một trạng thái tinh thần bảo rằng tôi có thể thắng, và bạn cũng vậy. Chiến thắng không phải chỉ dành cho tôi hoặc bạn, mà cả hai cùng thắng. Đây là nền tảng để hòa hợp tốt với mọi người. Nó dựa trên cơ sở là mọi người đều bình đẳng, không ai hơn hay kém người khác và cũng không cần như vậy.

Bạn có thể kêu lên “Thực tế một chút đi Sean. Cả thế giới toàn là sự cạnh tranh. Làm thế nào mà tất cùng thắng được?”

Thật ra, cuộc sống không phải là một cuộc cạnh tranh hay là ganh đua để vượt qua người khác. Điều đó có thể xảy trong thể thao, kinh doanh và học tập nhưng đó chỉ là những tình huống do chính chúng ta tạo ra. Còn những quan hệ tình cảm thì không như vậy. Quan hệ tình cảm, như

chúng ta đã biết, là những vật liệu tạo nên cuộc sống. Thật là ngu ngốc khi nghĩ:”Ai là kẻ chiến thắng trong quan hệ, mình hay bạn mình?”

Vậy chúng ta hãy khám phá ý tưởng lạ lùng gọi là cả hai cùng thắng này nhé. Theo kinh nghiệm của tôi, cách hay nhất để nhận ra cách tư duy này là hãy xét qua những tâm lý nào không phải là cả hai cùng thắng, thí dụ tâm lý “mình thắng người thua”, “mình thua người thắng” hay “cả hai cùng thắng”.

MÌNH THẮNG – NGƯỜI THUA

“Mẹ ơi, con muốn lấy xe đi chơi tối nay.”

“Mẹ rất tiếc, Marie, nhưng mẹ phải lấy xe đi mua sắm tối nay. Con nhờ bạn chở vậy.”

“Nhà mình hết đồ ăn rồi, mà mẹ chỉ rảnh lúc này thôi. Mẹ rất tiếc.”

“Mẹ không thương con. Nếu mẹ tiếc thì mẹ đã cho con lấy xe!”

“Thôi được, thôi được. Con đi đi. Nhưng nếu không có gì để ăn thì đừng trách mẹ nhé”.

Maire đã thắng và mẹ đã thua. Đó gọi là mình thắng – người thua. Nhưng thật sự Marie có thắng không? Có thể lúc này là thắng nhưng mẹ cảm thấy thế nào? Và lần sau thì mẹ cảm thấy thế nào? Đó là lý do không nên nghĩ theo kiểu mình thắng – người thua.

Nếu bạn cứ có thái độ mình thắng – người thua thì bạn sẽ luôn phải căng thẳng với cảm giác đời là một cuộc cạnh tranh hay một trận chiến.

Thái độ mình thắng – người thua có nhiều mặt mà thông thường có thể biểu hiện như sau:

Lợi dụng người khác, về tinh thần hay vật chất cho mục đích ích kỷ của riêng mình.

Làm lợi cho mình mà thiệt hại cho người khác.

Đồn đại điều xấu về người khác(vì hạ thấp người khác là đồng nghĩa tự nâng cao mình lên).

Độc đoán trong hành động mà không quan tâm đến cảm giác của người khác.

Trở nên đố kỵ và ganh ghét khi mọi người thân thiết với mình có những điều gì tốt.

Nói chung, suy nghĩ theo kiểu mình thắng – người thua sẽ tác động ngược lại bạn, “gậy ông đập lưng ông”. Hơn nữa bạn sẽ trở nên cô độc và không có bạn bè.

MÌNH THUA – NGƯỜI THẮNG

Có bạn trẻ viết cho tôi “Tôi là một người làm nên hòa bình. Tôi thà chịu phần thiệt về mình để tránh khỏi gây gổ. Tôi thường giả câm giả

điếc...”

Bạn có bao giờ thấy mình như vậy không? Nếu có thì bạn đã rơi và trường hợp mình thua – người thắng. Bề ngoài có vẻ mình thắng – người thua nhưng thật ra nó còn nguy hiểm hơn, vì đó là hội chứng nhu nhược.

Một người bạn tên Jenny đã kể cho tôi nghe về trường hợp của cô ấy vào năm lớp 8:

Một hôm mẹ bảo tôi: “Trời ơi, con thật là hỗn láo”. Tôi thấy hối hận nên quyết định không làm phật lòng mẹ nữa. Mỗi khi mẹ nói điều gì, dù không đồng ý tôi vẫn nói: “Được, con sẽ làm những gì mẹ muốn”. Thường thì mẹ tôi không biết điều làm tôi buồn bực vì tôi cũng chẳng nói gì với mẹ.

“Có khi nào mẹ quan tâm đến con đâu!”, tôi nghĩ vậy. Nhưng tôi chẳng nói gì và câm lặng. Có lẽ mẹ sẽ sẵn lòng nghe tôi nếu tôi cho mẹ biết điều đó quan trọng đối với tôi như thế nào? Nhưng tôi cảm thấy mình như một nạn nhân và vẫn làm bất cứ điều gì mẹ bảo.

Cuối cùng, tôi bùng nổ. “Mẹ, điều này phải thay đổi. Con không chịu đựng nổi nữa. Mẹ bảo con làm theo mọi thứ mà mẹ muốn và con làm theo ý mẹ vì như thế dễ hơn là đấu tranh. Ôi, con muốn phát ốm lên vì điều đó rồi. “Tôi trút hết tâm sự và nói cho mẹ biết về tất cả những cảm giác tôi chất chứa trong lòng. Những chuyện này làm cho mẹ rất ngạc nhiên.

Sau đó chúng tôi bắt đầu lại từ đầu. Nhưng giờ đây quan hệ mẹ con tôi đã tốt hơn và tôi luôn bày tỏ những cảm nghĩ của mình với mẹ.

Nếu bạn chọn cách nghĩ mình thua – người thắng làm thái độ căn bản cho đời mình thì bạn sẽ bị người khác đứng lên trên bạn. Và bạn cũng sẽ không thể hiện được những suy nghĩ bên trong của mình.

Cũng có khi cần phải nhân nhượng trong những chuyện nhỏ, ví dụ như bạn và chị bạn giành phần đi tắm trước hay mẹ bạn không hài lòng cách bạn chăm muống. Hãy để người khác giành phần thắng trong những chuyện nhỏ và đó sẽ là một khoản gửi vào tài khoản quan hệ của bạn. Nhưng hãy chắc rằng bạn có lập trường trong những chuyện lớn.

Nếu bạn dính vào một quan hệ tình cảm có tính chất lạm dụng, chính là bạn đang chìm sâu vào tâm lý mình thua – người thắng. Lạm dụng tình cảm là một chu kỳ không kết thúc của sự gây tổn thương và làm hòa, gây tổn thương tiếp rồi lại làm hòa. Nó không bao giờ tốt hơn lên. Bạn không tìm được chút thắng lợi nào trong đó, và bạn phải thoát ra. Đừng nghĩ

rằng bạn đã có lỗi lầm gì đó hay bạn đáng bị lạm dụng. Không có ai đáng bị lạm dụng cả.

CẢ HAI CÙNG THUA

Người có tâm lý cả hai cùng thua nói rằng:”Nếu tôi thất bại thì anh cũng phải thất bại theo!”. Chiến tranh là một ví dụ sống động về cả hai cùng thua. Thù hận cũng là cả hai cùng thua. Với lòng thù hận, bạn nghĩ mình thắng nhưng bạn chỉ thêm đau khổ.

Cả hai cùng thua thường xảy ra khi cả hai có cùng tâm lý mình thắng – người thua gặp nhau. Nếu bạn muốn thắng bằng bất kỳ giá nào và người kia cũng vậy thì cả hai sẽ cùng đi tới thất bại.

Cả hai cùng thua cũng có thể xảy ra khi người này nhìn người kia dưới cái nhìn đối nghịch, đặc biệt là giữa những người thân với nhau.

CẢ HAI CÙNG THẮNG

Cả hai cùng thắng là niềm tin rằng ai cũng có thể thắng. nó vừa tốt lại vừa khó thực hiện. Tôi không giẫm lên bạn nhưng bạn cũng không thể giẫm lên tôi. Bạn quan tâm tới người khác và muốn họ chiến thắng nhưng bạn cũng tự quan tâm và muốn bản thân mình chiến thắng. Đó là niềm tin rằng có nhiều chiến thắng để đoạt lấy chứ không của riêng ai. Cũng như một buổi tiệc buffet mà có đủ thức ăn cho tất cả, và món nào bạn cũng có thể ăn.

Một người bạn của tôi là Dawn Meeves đã kể cho tôi nghe về sức mạnh tâm lý của cả hai cùng thắng:

Khi vừa mới lên trung học tôi đã chọn chơi trong đội bóng rổ của nữ. Một người bạn cùng lớp của tôi là Pam cũng chơi cùng đội.

Tôi có khả năng thực hiện một cú ném tốt từ khoảng cách 4 mét. Tôi bắt đầu có 4 đến 5 cú ném ghi bàn trong mỗi trận đấu và được công nhận về khả năng này. Pam không thích mọi sự chú ý dành cho tôi và quyết định không chuyền bóng cho tôi, dù tôi ở những vị trí thuận lợi nhất.

Sau một trận đấu tệ hại mà suốt trận Pam không đưa bóng cho tôi, tôi nổi khùng và thổ lộ hết với bố tôi, bày tỏ sự giận dữ với người bạn mà giờ đây gần như đã trở thành kẻ thù – Pam. Sau buổi nói chuyện, bố khuyên tôi cách tốt nhất để giải quyết vấn đề là mỗi lần tôi có bóng, tôi nên chuyền cho Pam. Tôi nghĩ đó là một lời khuyên kỳ quặc nhưng bố bảo tôi nên suy nghĩ kỹ trước khi hành động.

Khi trận đấu sau diễn ra, mỗi lần có bóng tôi đều nghe tiếng bố hét to trên khán đài: "Đưa bóng cho cô ta" và sau một giây phút suy nghĩ tôi quyết định làm theo lời bố. khi nhận được bóng, Pam sững sờ trong vài giây rồi cô ta mới quay lại ném bóng vào rổ. Lần đầu tiên tôi có cảm giác vui sướng trước chiến thắng của người khác. Và từ đó cho tới cuối trận đấu, mỗi lần có bóng dù ở vị trí thuận lợi hay không tôi đều chuyền bóng cho Pam. Cuối cùng đội của tôi đã thắng trận đó.

Từ trận đó trở đi, Pam bắt đầu chuyền bóng lại cho tôi cũng như tôi chuyền cho cô ấy. Đội bóng của chúng tôi mạnh hơn và tình bạn của chúng tôi cũng thế. Đội chúng tôi đoạt giải năm đó và chúng tôi trở thành một cặp bài trùng. Thậm chí tờ thể thao địa phương cũng phỏng vấn chúng tôi. Nhưng trên hết, tôi còn ghi được nhiều điểm hơn lúc trước.

Bạn cũng có thể thực tập tâm lý cả hai cùng thắng theo những ví dụ sau:

- Bạn nhận được tiền thưởng từ công việc. Hãy chia sẻ niềm vui với những người đã giúp bạn.
- Bạn mới vừa được đề cử một chức vụ trong trường học và quyết định không làm những hành vi "chơi nổi". Bạn đối xử với ai cũng như ai, ngay cả những người không quen.
- Bạn của bạn được nhận vào trường đại học mà bạn mong ước. Dù bạn cảm thấy mình thật tệ so với người ta nhưng bạn vẫn mừng cho người bạn đó.
- Bạn muốn đi ăn trưa còn bạn của bạn lại muốn xem phim. Cuối cùng cả hai người mượn một bộ phim và mua thức ăn về nhà vừa ăn vừa xem phim.

LÀM THẾ NÀO ĐỂ NGHĨ ĐƯỢC

"CẢ HAI CÙNG THẮNG?"

Vậy làm thế nào để tìm ra giải pháp cho cả hai cùng thắng? Tôi đề nghị hai điều là phải chiến thắng bản thân trước và tránh "bộ đôi khối U" (tôi sẽ bàn về "bộ đôi khối U" này sau).

PHẢI CHIẾN THẮNG BẢN THÂN TRƯỚC

Phải chiến thắng bản thân trước, vì nếu bạn không chiến thắng được bản thân thì bạn sẽ khó nghĩ về cả hai cùng thắng. Bạn sẽ bị đe dọa bởi những người khác. Bạn khó mà hạnh phúc với thành công của họ. Bạn

khó mà thừa nhận hay ca ngợi người khác. Những người có tâm trạng chưa ổn rất dễ nổi lòng đố kỵ. Đoạn đối thoại sau giữa Doug và bạn gái của anh ta là một điển hình của mẫu người có tâm trạng bất an:

“Amy, anh chàng mà em vừa nói chuyện là ai vậy?”

“Chỉ là một người bạn từ hồi còn nhỏ của em thôi mà.”

“Anh không muốn em nói chuyện với anh ta nữa.”

“Doug, anh ấy chỉ là một người bạn em đã quen biết từ lâu. Chúng em đi học cấp 1 cùng nhau.”

“Anh không quan tâm tới việc em biết anh ta bao lâu. Em không nên quá thân mật với anh ta.”

“Có gì lớn lao đâu. Anh ấy đang gặp rắc rối và cần có một người bạn.”

“Em có hứa với anh không nè?”

“Thôi được, Doug, nếu anh muốn thế, em sẽ không trò chuyện với anh ấy nữa.”

Bạn có thể thấy Doug đã gặp khó khăn như thế nào để có thể rộng lượng trong hoàn cảnh đó, vì anh ta bất an và phụ thuộc về mặt tình cảm vào cô bạn gái. Doug cần phải bản thân từ chính mình. Khi anh ấy tạo ra những khoản gởi vào tài khoản cá nhân của mình, chịu trách nhiệm về đời mình và có một kế hoạch chu đáo, sự an toàn và tự tin của anh ta sẽ gia tăng, và Doug sẽ bản thân vui vẻ với mọi người thay vì cảm thấy bị đe dọa. Sự an tâm là nên tảng của tư duy Cùng thắng.

TRÁNH “BỘ ĐÔI KHỐI U”

Có hai thói quen mà những khối u, lặn lẽ tiêu diệt bạn từ bên trong. Chúng là một cặp bài trùng có tên là cạnh tranh và so sánh. Hoàn toàn không thể nghĩ cả hai cùng thắng nếu ta mang chúng trong đầu

Cạnh tranh

Cạnh tranh có thể là một điều tốt. Nó có thể dẫn chúng ta đến những thành công. Trong kinh doanh thì nó tạo ra những của cải, trong thể thao thì nó tạo ra những kỷ lục. Nhưng cạnh tranh còn thể hiện dưới một khía cạnh mang ý nghĩa xấu. Khi đọc quyển “Trận đấu nội tâm của môn quần vợt” của Tim Galwey chúng ta có thể thấy rõ điều đó.

Khi cạnh tranh được sử dụng như một công cụ để quan hệ với những người khác thì điều tồi tệ nhất của con người bộc lộ ra: những nỗi sợ hãi tầm thường và sự thất bại được cường điệu hóa. Điều này cũng tương tự như người ta tin rằng chỉ bằng cách bày tỏ ra là người giỏi nhất hay

người chiến thắng thì họ mới đạt được những tình cảm và sự tôn trọng mà họ mong muốn. Những đứa trẻ được dạy dỗ theo lối này sẽ trở thành những người bị thành công là mờ mắt trước mọi thứ khác.

Một huấn luyện viên nổi tiếng đã nói với một vận động viên là nỗi sợ thất bại và lòng khao khát chiến thắng một cách quá đáng, muốn chiến thắng bằng mọi giá.

Tôi còn nhớ một lần tôi cãi nhau với thằng em tôi khi có đội bóng chuyền của nó thắng đội của tôi:

“Anh không thể tin nổi mấy đứa em lại thắng bọn anh”

“Có gì mà không tin nổi?” Nó đáp. “Anh cho rằng anh là một cầu thủ giỏi còn hơn em phải không?”

“Anh biết là anh giỏi hơn. Hãy nghe dẫn chứng nhé: Anh tiến xa hơn em trong thể thao.”

“Anh đừng dùng cái định nghĩ nhỏ hẹp của anh về một vận động viên. Em thành thật nghĩ rằng em giỏi hơn vì em có thể nhảy cao hơn và chạy nhanh hơn.”

“Khi mốc! Em không thể chạy nhanh hơn anh được. Và dù sao nhảy cao và chạy nhanh thì có can hệ tới chuyện này. Anh có thể đá vào hông em trong mọi môn.”

“Chà, thế sao?”

“Thế đấy!”

Sau khi bình tĩnh lại, hai anh em tôi mới thấy mình như một thằng ngốc. Chúng tôi đã cạnh tranh theo cách xấu. Và điều này chẳng bao giờ dẫn dắt bạn đến điều gì hay ho cả.

Ta hãy sử dụng sự cạnh tranh như là một thước đo để đo lại bản thân của ta, nhưng đừng nên tranh hơn thua với bạn bè, người thân hay cạnh tranh với địa vị, sự nổi tiếng, các chức vụ, sự chú ý,.... Để vui hưởng cuộc sống tốt hơn.

So sánh

Sự so sánh là anh em song sinh với sự cạnh tranh. Và cũng là mầm mống nguy hiểm như vậy. So sánh bản thân với những người khác chẳng đem lại gì ngoài những cảm giác tồi tệ. Vì sao? Vì tất cả chúng ta có một biểu đồ phát triển khác nhau – cả về mặt xã hội, tinh thần, hay thể chất. Một số người trong chúng ta giống như cây dương, khi mới mọc lên nhìn cũng yếu ớt tương tự một loài cỏ dại, số khác giống như tre, suốt bốn năm không thấy lớn lên rồi bỗng cao vọt lên 6, 7 mét vào năm thứ năm.

Có lần tôi nghe người ta diễn tả như thế này: Cuộc đời như một trường đua vượt chướng ngại vật khổng lồ. Mỗi người có một đường đua riêng của mình, ngăn cách với nhau bằng những bức tường cao. Đường đua của bạn sẽ hoàn tất với những chướng ngại vật quen thuộc được thiết kế cho sự tăng trưởng của bạn. Vì vậy, nào có ích lợi gì khi treo lên tường để nhòm xem người hàng xóm của mình đang làm như thế nào hoặc kiểm tra xem các chướng ngại của anh ta so với chính mình ra sao.

Đừng bao giờ xây dựng cuộc đời mình dựa vào việc so sánh với người khác. Nếu tôi tìm được sự tự tin do số điểm trung bình của tôi cao hơn của bạn, hay bạn bè của tôi nổi tiếng hơn bạn bè của bạn, điều gì xảy ra nếu có ai đó xuất hiện với một điểm số trung bình cao hơn hay có nhiều bạn bè nổi tiếng hơn? Sự so sánh làm cho chúng ta có cảm giác giống như một lượn sóng bị quăng quật, dâng lên hạ xuống tùy vào cơn gió. Chúng ta trôi lên hụp xuống, lúc này thấy mình thấp kém, lúc nọ thấy mình hơn người, lúc này thấy mình tự tin, lúc kia thấy mình bị đe dọa. Sự so sánh duy nhất tốt đẹp là so sánh bản thân bạn với khả năng cao nhất của bạn.

Nếu bạn đặt lòng tự tôn – cảm giác của bạn về giá trị bản thân – vào bất cứ thứ gì ngoài phẩm chất của trái tim bạn, tâm hồn bạn, trí tuệ bạn, bạn đã đặt chúng trên một nền tảng rất là lung lay. Bạn và tôi không hoàn hảo về ngoại hình hay thể chất. Bạn và tôi không phải là người giàu có nhất, thông minh nhất hay dí dỏm nhất. Thế thì đã sao?

Tôi đã nghe Anne, người đã sống trong tâm trạng so sánh nhiều năm, lời nói nhắn gửi đến những ai cũng lâm vào tình cảnh ấy:

Bây giờ nghĩ lại tôi không ngờ mình lại lâm vào tình trạng ấy. Tôi có đủ thứ để hạnh phúc nhưng tôi lại bất hạnh. Tôi là cô gái dễ thương, lanh lợi nhưng lại ở trong thế giới của sự so sánh bon chen khiến tôi không bao giờ cảm thấy thỏa mãn. Vấn đề bắt đầu xảy ra khi tôi vào trường trung học. Đa số bạn học của tôi đều giàu có. Và trang phục của bạn là tất cả. Câu hỏi thường xuyên của chúng tôi là: "Hôm nay ai đó sẽ mặc thứ gì?". Thậm chí còn có những điều luật bất thành văn về quần áo, chẳng hạn không được mặc một bộ đồ hai lần, không mặc những gì mà người khác đã mặc... Bạn phải có những quần áo thuộc hàng hiệu, với đủ màu, đủ kiểu.

Ngay năm thứ nhất tôi có một người bạn trai học ở lớp trên. Ban đầu mối quan hệ của chúng tôi rất tốt nhưng về sau anh ấy thường làm tôi

bối rối với những câu như: "Tại sao em không được như cô ấy?", "Dạo này em hơi phì!", "Nếu em ốm đi một chút thì em sẽ đẹp hơn đấy!".

Tôi bắt đầu tin vào bạn trai của mình. Tôi ngắm nghía các cô gái khác và phân tích lý do vì sao mình không bằng họ. Dù có đầy một tủ quần áo, tôi vẫn lo âu vì không biết phải mặc bộ nào cho phù hợp. Tôi bắt đầu đi mua sắm quần áo thường xuyên vì muốn có những bộ mới nhất và đẹp nhất. Suốt một thời gian, tôi chỉ xoay quanh việc mình chơi với ai, trông mình như thế nào, bộ quần áo mình đang mặc như thế nào. Vì sao chẳng bao giờ tôi cảm thấy mình hoàn thiện.

Để đối phó, tôi bắt đầu ăn uống thoải mái nhưng lại uống thuốc để xổ ra. Việc cho xổ ra giúp tôi có cảm giác mình có thể kiểm soát được hình thể. Tôi làm việc đó ở bất kỳ nơi nào có thể. Nhưng đó là bí mật của tôi. Tôi không thể nói với cha mẹ vì tôi sợ làm họ lo lắng.

Cuối cùng mọi việc đi đến chỗ khủng hoảng. Khi đang ở trên sàn diễn một vở kịch, tôi đột nhiên thấy mất phương hướng và ngất đi. Khi tỉnh lại trong phòng thay quần áo tôi thấy mẹ đang có mặt ở đó và tôi thì thào "Con cần sự giúp đỡ".

Điều chủ yếu giúp tôi hồi phục là tôi gặp được một số người bạn thật đặc biệt. Họ làm cho tôi thấy rằng tôi có ý nghĩa quan trọng vì tôi là chính tôi chứ không phải là bộ quần áo tôi mặc trên người. Họ bảo tôi: "Bạn không cần điều này. Bạn tốt hơn thế nhiều." Tôi bắt đầu thay đổi cho chính tôi, chứ không vì một ai đó bảo tôi rằng tôi phải thay đổi để xứng đáng với tình yêu của họ.

Bài học khôn ngoan rút ra từ câu chuyện này là : Hãy vứt bỏ thói quen xấu đó ngay. Sự so sánh có thể trở thành một chứng nghiện nặng không thua kém gì rượu hay ma túy đâu. Bạn không cần phải có vẻ đẹp hay quần áo của một người mẫu mới trở nên hoàn hảo. Bạn biết điều thật sự có ý nghĩa là gì. Đừng quá lưu tâm đến việc nổi tiếng trong những tháng ngày tuổi trẻ, vì phần nhiều là nó sẽ đến sau đó trong đời bạn.

NHỮNG THÀNH QUẢ CỦA TINH THẦN

"CẢ HAI CÙNG THẮNG"

Tinh thần cả hai cùng thắng có tính lan truyền. Nếu bạn có trái tim nhân hậu, sẵn lòng giúp đỡ và chia sẻ chiến thắng cùng người khác thì bạn sẽ là một thanh nam châm thu hút bạn bè. Hãy suy nghĩ về điều đó. Ai lại không yêu mến một người quan tâm đến mình, mong muốn mình

thành công? Và bạn cũng sẽ mong muốn giúp đỡ lại người đã giúp mình, phải không nào?

Tinh thần cả hai cùng thắng có thể được áp dụng trong nhiều trường hợp, từ chuyện lớn tới chuyện nhỏ, như câu chuyện sau đây của Jon:

Chị tôi và tôi thường giành nhau xem ai phải rửa chén bát và ai dắt chó đi dạo. Cả hai đều thích dắt chó đi dạo hơn. Cuối cùng chúng tôi thỏa thuận là tôi sẽ rửa chén và chị tôi lau chén bát rồi cuối cùng cả hai sẽ cùng dắt chó đi dạo. Điều này làm cho chúng tôi thấy vui vì những gì cần làm thì đều được làm với niềm vui được chia sẻ công việc với nhau.

Tuy vậy đôi khi bạn không thể áp dụng được giải pháp cả hai cùng thắng trong những tình huống khó xử. Có những người quá muốn ăn thua và bạn không thể nào tiếp cận họ được. Khi đó đừng nổi giận hay nhún nhường. Chỉ đơn giản là hoặc cả hai cùng thắng hoặc không quan hệ. Nghĩa là không làm gì cả. Ví dụ như khi bạn và một người bạn thân không thể cùng quyết định được sẽ đi đâu chơi tối nay, thay vì làm theo ý riêng một người thì nên hoãn chuyện đi chơi lại vào một dịp khác. Hoặc nếu bạn và người yêu không thể phát triển được cả hai cùng thắng thì tốt nhất không quan hệ và chia tay nhau. Chắc chắn là sự việc sẽ càng xấu thêm nếu bạn muốn ta thắng – người thua, ta thua – người thắng hay tệ hơn là muốn cả hai cùng thua.

Hãy tận hưởng cảm giác “cả hai cùng thắng” mang lại cho bạn

Phát triển tâm lý cả hai cùng thắng không phải là một chuyện dễ. Nhưng bạn có thể làm được. Nếu bạn đã làm được như vậy 10% trong hành động thì hãy nghĩ tới 20% rồi 30% và cứ thế tiếp tục. Khi nó đã trở thành một thói quen thì bạn chẳng cần suy nghĩ gì cả. Nó đã trở thành một phần của con người bạn.

Có lẽ điều hay nhất của tâm lý cả hai cùng thắng là cảm giác nó mang đến cho ta. Như câu chuyện của Jacques Lusseyran trong quyển hồi ký “Nơi có ánh sáng”. Chủ bút báo Parabola, người viết lời tựa, đã tóm lược câu chuyện như sau:

Sinh năm 1924 tại Paris, Jacques lên 15 tuổi vào lúc quân Đức chiếm đóng, sang tuổi 16, anh đã thành lập và lãnh đạo một phong trào kháng chiến bí mật, lúc đầu chỉ có 52 thành viên, chỉ trong một năm, nó đã lên

tới con số 600. Chỉ điều này thôi đã rất đáng chú ý, nhưng còn một điều đặc biệt hơn, Jacques đã bị mù từ năm 8 tuổi.

Dù hoàn toàn mù, Jacques có thể nhìn thấy theo một cách khác. Như lời anh nói: "Tôi nhìn thấy ánh sáng và tiếp tục nhìn thấy nó dù đã mù... Tôi có thể cảm thấy ánh sáng dâng lên, lan trải, đọng lại trên các đồ vật, tạo cho chúng dáng hình, rồi tan biến mất... Tôi sống trong một dòng ánh sáng". Anh gọi dòng ánh sáng này là "bí mật của tôi".

Thế nhưng có đôi lúc dòng ánh sáng của Jacques rời bỏ anh và anh trở nên u tối. Đó là những khi anh có tư tưởng mình thua – người thắng. Như anh nói:

"Khi đang chơi đùa với các bạn đồng trang lứa, nếu đột nhiên tôi nôn nóng muốn thắng, muốn là số một bằng mọi giá, ngay khi ấy tôi không còn nhìn thấy gì nữa. Tôi như lạc vào một đám sương mù dày đặc.

Từ đó tôi không bao giờ ghen tị hay thiếu thiện cảm nữa bởi vì mỗi lần như vậy tôi lại bị một lớp băng che kín mắt, tay chân tôi lóng ngóng và thiên hướng của tôi lạc mất. Nhưng khi tôi tiếp xúc mọi người với niềm tin và ý nghĩa tốt đẹp về họ, tôi lại được tưởng thưởng bằng ánh sáng. Vì vậy tôi học cách sống hòa đồng và yêu thương mọi người ngay từ lúc còn nhỏ".

Cách kiểm chứng bạn đang có tâm lý cả hai cùng thắng hay không chính là tìm xem cảm giác của bạn thế nào. Tư duy mình thắng – người thua hay mình thua – người thắng sẽ che mờ khả năng phán xét của bạn và phủ đầy lòng bạn những cảm giác tiêu cực. Trái lại, như Jacques cho thấy, tâm lý cả hai cùng thắng sẽ làm trái tim bạn tràn đầy hạnh phúc và thanh thản. Nó đem lại cảm giác tự tin và làm cho bạn thêm sáng suốt.

Những bước nhỏ

1. Xác định lĩnh vực mà bạn phải đấu tranh với lòng đố kỵ trong cuộc sống. (Như về quần áo, hình dáng, bạn bè hay tài năng...)

Tôi phải đấu tranh căng thẳng nhất với:

.....
.....

2. Nếu bạn chơi thể thao hãy thể hiện tinh thần thượng võ: Khen ngợi tinh thần đội bạn sau trận đấu.

3. Nếu ai đó nợ tiền bạn thì đừng ngại nhắc nhở họ một cách thân thiện: "Cậu có nhớ cậu đã mượn tiền của mình hồi tuần trước

không? Mình đang cần nó”. Hãy nghĩ cả hai cùng thắng, đừng để mình thua – người thắng.

4. Đừng quan tâm chuyện thắng thua, hãy chơi một trò chơi bạn thích để có niềm vui.

5. Bạn sắp có một bài kiểm tra? Nếu có, hãy lập một nhóm học tập và cùng chia sẻ kinh nghiệm làm bài. Tất cả sẽ khá hơn.

6. Nếu ai đó thân với bạn gặt hái được thành công, hãy vui giùm họ thay vì cảm thấy bị qua mặt.

7. Nghĩ về trạng thái của bạn với cuộc sống. Nó dựa trên suy nghĩ nào (cả hai cùng thắng, mình thắng – người thua...)? Nó có ảnh hưởng gì đến bạn?

8. Nghĩ về một người mà bạn thấy là một mẫu người cả hai cùng thắng lý tưởng. Điểm nào ở người đó làm bạn thích nhất?

9. Bạn có ở trong trạng thái muốn mình thua – người thắng với một người khác phái? Nếu có, hãy thay đổi cho cả hai cùng thắng hoặc biến nó thành “không quan hệ” và từ bỏ mối quan hệ đó.

NHỮNG ĐIỀU HẤP DẪN KẾ TIẾP

Tiếp theo, tôi sẽ bật mí một cách thức thật hữu hiệu để làm vừa lòng bố mẹ bạn
Tiến về phía trước đi thôi!

THÓI QUEN 5

BIẾT LẮNG NGHE ĐỂ THẤU HIỂU VÀ ĐỂ ĐƯỢC THẤU HIỂU

BẠN CÓ HAI CÁI TAI ĐỂ NGHE NHƯNG CHỈ CÓ MỘT CÁI MIỆNG ĐỂ NÓI!

Trước khi muốn mang đôi giày của người khác thì tôi phải tháo đôi của mình ra.

- Khuyết danh

Thử tưởng tượng bạn vào một tiệm bán giày để mua một đôi giày mới. Người bán nói: “Bạn đang tìm loại nào?”

“A, tôi đang tìm một đôi.....”

“Tôi cho là tôi biết cậu thích loại nào rồi,” anh ta cắt ngang. “Ai cũng mang loại này cả. Tin tôi đi!”

Anh ta vọt đi và quay lại với một đôi xấu xí nhất mà bạn biết. “Nè, nhìn thử tuyệt tác này xem!” – Anh ta nói.

“Nhưng tôi thật sự không thích chúng”

“Ai cũng thích chúng mà. Đây là kiểu giày thời trang nhất đấy.”

“Tôi tìm một thứ khác kia.”

“Tôi bảo đảm là cậu sẽ thích chúng mà”

“Nhưng tôi....”

“Nghe này. Tôi đã bán giày mười năm nay, và khi nhìn một đôi giày là tôi biết ngay nó đẹp hay xấu.”

Sau vố này, bạn có muốn tới tiệm giày đó thêm một lần nữa không? Nhất định là không rồi. Bạn không thể tin được một kẻ đưa ra cho bạn các giải pháp trước khi biết bạn đang cần gì. Nhưng bạn có biết trong thực tế chúng ta hay cư xử như vậy không?

“Này, Melisa, bạn sao vậy, trông bạn có vẻ buồn lắm?”

“Bạn không hiểu được đâu. Chỉ là chuyện với vấn đề ấy mà.”

“Thôi mà, kể tôi nghe đi.”

“Ờ, ờ... chỉ là chuyện giữa tôi và Tony thôi.”

“Tôi đã bảo bạn đừng dính dáng đến anh ta mà!”

“Vấn đề không phải như vậy đâu!”

“Nếu tôi là bạn, tôi sẽ quên anh ta ngay thôi.”

“Thôi coi như tôi chưa nói gì với bạn”

“Melisa, tôi sẵn sàng giúp đỡ bạn mà. Tôi thực sự muốn hiểu vấn đề. Nào kể xem bạn thấy thế nào.”

Đó là khuynh hướng của chúng ta muốn bay vèo như siêu nhân và giải quyết vấn đề của người khác trước khi hiểu ra vấn đề thực sự là gì. Đơn giản là chúng ta không chịu lắng nghe. Như câu ngạn ngữ của người da đỏ: *“Hãy lắng nghe, nếu không, cái lưỡi của anh sẽ làm anh bị điếc”*.

Bí quyết để tiếp xúc và có sự lôi cuốn với người khác có thể tóm gọn trong một câu: Hãy lắng nghe để thấu hiểu. Nói cách khác nghe trước rồi mới nói sau.

NHU CẦU SÂU THẨM TRONG TÂM HỒN MỖI NGƯỜI

Tại sao thói quen này lại là bí quyết để tiếp cận người khác? Chính vì nhu cầu sâu thẩm nhất của con người là được thấu hiểu. Ai cũng mong muốn được người khác tôn trọng và nhìn nhận giá trị của mình. Họ sẽ không bộc lộ những mềm yếu của mình trừ khi họ cảm nhận sự yêu

thương chân thành và thấu hiểu của người đối diện. Khi đó họ sẽ kể cho bạn nghe nhiều hơn là bạn muốn nghe nữa. Hãy nghe câu chuyện của một cô gái bị bệnh rối loạn tiêu hóa để biết về sức mạnh của sự thấu hiểu:

Tôi bị chứng rối loạn tiêu hóa trước khi tôi gặp Julie, Pam và Lavon, những người bạn năm nhất ở đại học. Mười tám tuổi, cao hơn 1,7 mét mà tôi chỉ nặng khoảng 43 kg, như một bộ xương biết đi cao ngều.

Tôi cũng chẳng có bạn bè. Sự biếng ăn làm tôi thấy mệt mỏi, đắng miệng và kinh khủng đến nỗi tôi không thể chịu đựng được những cuộc giao tiếp. Hoạt động của trường học cũng không phù hợp đối với tôi. Tôi thấy mình không có điểm nào chung với bạn cùng trang lứa. Chỉ vài người bạn chân thành hiểu được vấn đề và cố giúp tôi, nhưng tôi gạt ngoài tai những bài lên lớp của họ về trọng lượng của tôi.

Bố mẹ tôi cố dụ tôi bằng quần áo đẹp. Họ yêu cầu tôi ăn trước mặt họ, rồi họ đem tôi tới một loạt bác sĩ, chuyên gia y tế. Tôi thấy mình bất hạnh và cho rằng cuộc đời sẽ cứ tiếp diễn như vậy.

Cho tới khi nhập học ở trường đại học, sự may mắn đã đến với tôi khi tôi được xếp chung phòng với Julie, Pam và Lavon – những người làm cuộc đời tôi trở nên có ý nghĩa.

Chúng tôi ở trong một căn phòng bé xíu, nơi mà những thói xấu về ăn uống và vận động của tôi bộc lộ ra ngoài. Tôi nghĩ họ sẽ cho tôi là kỳ lạ về thói ăn uế oái, tóc tai loe hoe và thân hình còm nhom. Khi nhìn lại hình mình năm 18 tuổi tôi vẫn thấy kinh khủng.

Nhưng không, họ không coi tôi là một người có vấn đề. Không ép ăn, không đồn bậy bạ, không nhăn nhó... Ngay lập tức tôi cảm thấy mình là một trong số họ, ngoài trừ việc không chịu ăn uống. Chúng tôi cùng đi học, đi chơi, tập thể thao và đi nghỉ cuối tuần. Sự rối loạn tiêu hóa của tôi vì vậy không còn là vấn đề. Thay về đó chúng tôi bàn bạc về gia đình, ước vọng và những kế hoạch tương lai.

Tôi hoàn toàn ngạc nhiên về sự giống nhau giữa chúng tôi. Lần đầu tiên trong đời tôi thấy mình được thấu hiểu. Tôi cảm thấy đã có người chịu hiểu mình thay vì tìm cách cố gắng chữa trị cho tôi. Đối với những cô gái này, tôi không phải là một người bệnh mà chỉ là một cô gái trong bọn.

Và cảm nhận của tôi cũng trưởng thành, tôi bắt đầu xem xét cách sống của họ. Họ hạnh phúc, thông minh và thường ăn uống ngon lành.

Nếu tôi có nhiều điểm chung như vậy thì tại sao tôi không thể ăn ba bữa một ngày như họ.

Pam, Julie và Lavon chưa bao giờ bảo tôi làm thế này để tự chữa trị. Họ làm gương cho tôi thấy hằng ngày, và họ thật sự tìm cách hiểu tôi trước khi cố chữa trị cho tôi. Vào cuối học kỳ một, họ dành cho tôi một chỗ trên bàn ăn. Và tôi cảm thấy mình được tiếp đón ân cần.

Ba cô gái nói trên đã cố tìm hiểu bạn mình thay vì phán xét cô ta. Điều thú vị là khi cảm thấy được thấu hiểu, ngay lập tức cô gái thứ tư đã buông rơi lớp rào phòng vệ và trở nên cởi mở.

Bạn có bao giờ nghe câu nói: “Mọi người không để ý tới việc bạn hiểu biết đến đâu cho tới khi họ biết bạn quan tâm họ tới mức nào”? Điều này thật đúng. Nếu có ai đó không thềm lắng nghe hoặc hiểu bạn, bạn có chú ý tới những gì họ nói hay không?

Hồi còn chơi cho đội bóng của trường, tôi đã bị chấn thương nặng ở bắp tay. Tôi đã thử nhiều cách để chữa vết thương – chườm đá, xoa bóp, uống thuốc kháng viêm – nhưng chẳng thứ nào có hiệu quả. Cuối cùng, tôi đến khám một bác sĩ chuyên chữa chạy cho các vận động viên. Trước khi tôi kịp tả lại hoàn cảnh bị chấn thương, rồi đau ra sao; ông ấy đã nói ngay: “Rồi, tôi đã gặp những trường hợp như cậu. Bây giờ cậu phải làm thế này...thế này...”. Tôi cố gắng giải thích thêm nhưng ông bác sĩ khẳng khẳng nói với tôi là không cần kể nữa, ông đã gặp nhiều trường hợp như thế rồi.

Hậu quả ra sao, bạn biết đấy, tình trạng của tôi tồi tệ hơn. Và tôi phải đi khám ở bác sĩ khác. Với ông bác sĩ đầu tiên kia tôi không bao giờ đi khám lại. Tôi hoàn toàn mất lòng tin nơi ông. Tôi không tin vào bất kỳ cái toa thuốc mà ông đưa ra nữa. Tôi không quan tâm ông ấy giỏi cỡ nào, vì ông ấy không đã không chứng tỏ được ông quan tâm đến bệnh nhân.

Bạn có thể biểu lộ sự quan tâm bằng cách đơn giản là lắng nghe, không phán xét và không đưa ra lời khuyên bảo. Bài thơ ngắn sau đây cho thấy mọi người muốn được lắng nghe như thế nào:

XIN HÃY LẮNG NGHE

*Khi tôi đề nghị bạn nghe tôi,
Bạn bắt đầu khuyên bảo đủ điều
Không thềm nghe tôi nói.
Khi đề nghị bạn nghe tôi,
Bạn bắt đầu tuôn ra lý lẽ,
Giày xéo lên những cảm giác của tôi.*

*Khi đề nghị bạn nghe tôi,
Bạn cho rằng bạn phải làm điều gì đó
Để giải quyết vấn đề của tôi.
Bạn làm tôi thất vọng.
Xin hãy lắng nghe,
Đó là tất cả những gì tôi muốn.
Đừng nói hay làm gì cả, chỉ cần nghe.*

NĂM KIỂU NGHE KHÔNG TỐT

Để hiểu người khác, bạn phải lắng nghe họ trước. Thật ngạc nhiên! Vấn đề chúng ta không biết cách lắng nghe.

Khi người khác nói, chúng ta ít chịu lắng nghe vì chúng ta thường qua bận rộn chuẩn bị cho việc liên hệ, phỏng đoán, phân tích những lời nói của họ theo quan điểm của chúng ta. Điển hình là chúng ta có năm cách nghe không tốt sau:

- Lơ đãng
- Giả vờ nghe
- Nghe có chọn lọc
- Chỉ nghe lời nói
- Nghe một cách chủ quan

Lơ đãng

Là khi một ai đó nói chuyện với chúng ta nhưng ta làm ngơ bởi vì trong đầu chúng ta đang có những suy nghĩ về một vấn đề khác. Có thể họ có những điều quan trọng để nói nhưng chúng ta không nghe thấy được. Tất cả chúng ta đều ít nhiều có trạng thái lơ đãng khi nghe.

Giả vờ nghe

Còn phổ biến hơn. Ta không chú ý lắm tới những gì người khác nói, nhưng vờ như đang lắng nghe chăm chú bằng những từ đệm như: “Vâng, ừ hử, hay đó, nghe tuyệt lắm,…” Người nói thường nhận ra và cảm thấy họ không đáng để nghe.

Nghe có chọn lọc

Là khi chúng ta chỉ chú ý một phần nào đó của câu chuyện lôi cuốn chúng ta. Ví dụ như một người bạn của bạn đang than phiền về anh ta bị che khuất bởi người anh đang tại ngũ ở trong quân đội. Tất cả những gì bạn nghe chỉ là “quân đội”, và bạn nói:”Ồ, mình đang nghĩ có nên đi lính

không nè”. Bởi vì bạn chỉ nghe những gì bạn muốn nói thay vì những gì người khác muốn nói, hậu quả là bạn sẽ không phát triển được tình bạn lâu dài.

Chỉ nghe lời nói

Trường hợp này xảy ra khi chúng ta chỉ chăm chú lắng nghe lời người khác nói nhưng không để ý đến cách nói, tình cảm và những gì bí ẩn sau câu nói. Hậu quả là chúng ta sẽ đi lạc lối. Khi một người bạn nói: “Bạn nghĩ gì về Ronaldo?”, bạn có thể trả lời “tôi cho là anh ta rất hay”. Nhưng nếu bạn nhạy cảm hơn, lắng nghe cách cô ấy nói và cao độ của lời nói, bạn sẽ nhận ra ý cô ấy muốn nói: “Bạn có nghĩ rằng Ronaldo giống bạn lắm không?”. Nếu bạn chỉ nhắm đến lời nói, bạn sẽ hiếm khi chạm được vào những suy nghĩ sâu nhất bên trong trái tim một con người.

Nghe một cách chủ quan

Xảy ra khi ta nhìn mọi sự việc theo quan điểm của ta. Thay vì hiểu ý của người khác, ta muốn họ hiểu theo ý của ta. Câu nói cửa miệng cho kiểu này là “Ồ, mình biết chính xác cậu cảm thấy thế nào rồi.” Thật ra, ta chẳng biết chính xác họ cảm thấy thế nào mà chỉ biết chính xác ta cảm thấy thế nào, và ta cho rằng họ cũng có cảm giác giống ta. Như một người bán giày sẽ cho rằng bạn sẽ thích đôi giày chỉ vì anh ta thích.

Khi nghe người khác trên quan điểm của mình, ta thường đáp lại một trong ba cách khiến người khác muốn chấm dứt câu chuyện ngay lập tức. Đó là Xét đoán, Khuyến bảo và Thăm dò. Chúng ta sẽ lần lượt đi qua mỗi cách:

Xét đoán

Đôi khi, khi đang nghe người khác, chúng ta có những xét đoán (trong đầu) về họ và điều họ nói. Nếu bạn bận xét đoán, bạn không thực sự lắng nghe. Không ai muốn bị xét đoán, họ muốn được lắng nghe. Hãy chú ý tới trạng thái của người nghe trong cuộc nói chuyện sau. Anh ta lắng nghe ít mà xét đoán nhiều. (Các xét đoán của anh ta nằm trong ngoặc đơn.)

Peter: *Tối qua mình đã có một cuộc hẹn thật tuyệt vời với Katherine.*

Karl: *Ồ, hay nhỉ!(Katherine? Vì sao cậu lại muốn đi chơi với Katherine?)*

Peter: *Mình không thể tả nổi cô ấy tuyệt thế nào.*

Karl: *Ồ, vậy à? (Cậu lại thế nữa rồi. Với cậu, mọi cô gái đều tuyệt cả.)*

Peter: *Vâng. Mình đang tính sẽ rủ cô ấy tới dự dạ hội khiêu vũ.*

Karl: *Tớ lại nghĩ cậu sẽ rủ Jessica chứ. (Cậu có điên chưa? Jessica trông xinh hơn Katherine nhiều.)*

Peter: *Mình đã tính vậy. Nhưng bây giờ mình sẽ rủ Katherine.*

Karl: *Ồ, vậy cứ rủ cô ấy đi. (Tớ chắc chắn ngày mai cậu sẽ đổi ý.)*

Karl quá bận rộn xét đoán nên không nghe những lời nói của Peter và bỏ lỡ cơ hội tạo một khoản gửi trong tài khoản quan hệ với Peter.

Khuyên bảo

Đây là khi ta đưa ra một lời khuyên rút ra từ kinh nghiệm bản thân ta. Theo kiểu “*Khi-tôi-ở-tuổi-của-cậu*” mà những người lớn tuổi hơn bạn thường hay nói.

Một cô gái nhạy cảm đang cần lắng nghe nói với anh trai:

“Em không thích ngôi trường mới chút nào. Từ lúc chuyển trường đến giờ em thấy bơ vơ quá. Em ước gì có được vài người bạn mới.”

Thay vì lắng nghe và thấu hiểu, ông anh liên tưởng tới bản thân và nói:

“Em cần gặp gỡ mọi người, tham gia các môn thể thao và các câu lạc bộ mà anh đã làm.”

Cô em bé bỏng không cần bất kỳ một lời khuyên nào từ ông anh nhiều thiện chí, dù nó có hay có đúng cỡ nào đi nữa. Cô chỉ cần được lắng nghe. Chỉ khi cô cảm thấy mình được lắng nghe, cô mới có thể sẵn sàng đón nhận lời khuyên của ông anh.

Thăm dò

Là khi bạn cố moi móc cảm xúc của người khác trước khi họ sẵn sàng chia sẻ chúng. Bạn có bao giờ bị thăm dò chưa? Các bậc cha mẹ làm điều này với con cái rất là thường xuyên. Chẳng hạn, mẹ bạn, hoàn toàn vì thiện chí, muốn biết đã có gì xảy ra với bạn. Nhưng do bạn chưa sẵn sàng để nói, những cố gắng của bà có vẻ chạm đến những vấn đề riêng tư của bạn, và thế là bạn nín thinh.

“Chào con yêu. Hôm nay ở trường thế nào?”

“Tốt ạ.”

“Con làm bài kiểm tra ra sao?”

“Được thôi mẹ.”

“Các bạn của con thì sao?”

“Bình thường ạ.”

“Tối nay con có dự định gì không?”

“Chưa mẹ ạ.”

“Gần đây con có gặp một cô bé xinh xắn nào không?”

“Ồ, không, xin mẹ để cho con yên chút đi.”

Không ai muốn bị điều tra xét hỏi. Nếu bạn đặt ra nhiều câu hỏi và không thu lượm được gì, có lẽ bạn đang thăm dò đó. Đôi lúc người ta chưa chuẩn bị tâm lý để cởi mở và không muốn chuyện trò. Hãy học cách là một người biết lắng nghe ở những thời điểm thích hợp.

CHÂN THÀNH LẮNG NGHE

Có một hình thức lắng nghe tốt hơn, đưa tới một cuộc trò chuyện thật sự. Chúng ta gọi đó là “lắng nghe một cách chân thành” và bạn cần thực hành nó thường xuyên. Để chân thành lắng nghe, bạn cần làm được ba điều.

Thứ nhất – hãy lắng nghe với đôi mắt, trái tim và đôi tai

Chỉ nghe bằng tai thôi chưa đủ, bởi vì chỉ có 7% thông tin chứa đựng trong những gì chúng ta nói ra bằng miệng. Phần còn lại chứa trong cử chỉ (53%) và trong cách nói, độ cao – thấp của giọng nói và tình cảm ẩn sau giọng nói (40%). Ví dụ như bạn có thể thay đổi ý nghĩa cùng một câu nói bạn bằng cách nhấn mạnh ở một từ khác nhau trong câu. Để hiểu những gì người khác nói, bạn cần nghe những điều mà họ không nói. Cho dù ngoài mặt mỗi người có cứng rắn đến đâu thì họ vẫn có những điều tế nhị bên trong và có một nhu cầu riêng tư cần được thấu hiểu.

Thứ hai – Nhìn nhận quan điểm của một người khác

Để trở thành một người chân thành lắng nghe, bạn cần phải gạt bỏ các quan điểm của bạn và nhìn nhận theo quan điểm của người đối diện. Hay như Robert Byrne nói: “Chừng nào anh chưa đi cả dặm bằng một đôi giày của kẻ khác, anh chưa thể tưởng tượng được mùi hôi.” Bạn phải cố gắng nhìn nhận thế giới theo cách người khác nhìn để có cảm giác giống họ.

Chúng ta hãy tưởng tượng là mỗi người trên thế giới đều mang một đôi kính có màu sắc khác nhau, chẳng đôi nào giống đôi nào cả. Bạn và

tôi đang ngồi cạnh một bờ sông. Tôi mang kính xanh, còn bạn mang kính đỏ. Tôi nói: “Chà, nước thật là xanh.”

“Xanh à? Anh có điên không vậy, nước màu đỏ mà.” – Bạn nói

“Anh có bị mù màu không? Nó xanh thật là xanh.”

“Nó đỏ, đồ khùng ạ.”

“Xanh!”

“Đỏ!”

Có nhiều người xem việc trò chuyện là một trận thi tài: quan điểm của tôi khác với quan điểm của bạn, không thể có chuyện cả hai cùng đúng. Trên thực tế, vì cả hai đều xuất phát từ những quan điểm khác nhau, cả hai đều có thể đúng. Do đó, việc cố giành phần thắng trong khi nói chuyện là điều ngớ ngẩn. Nó sẽ dẫn đến sự tranh hơn thua và làm thiệt hại cho tài khoản quan hệ của bạn.

Đưa em tôi đã kể cho tôi nghe câu chuyện về một người bạn của nó tên là Toby. Hãy chú ý xem một sự thay đổi cách nhìn sẽ tạo được lợi ích gì:

Chuyện tôi tệ nhất là phải đi học bằng xe buýt. Ý tôi muốn nói là hầu hết bạn bè tôi đều có xe riêng (mặc dù có thể là xe cũ) nhưng gia đình lại không thể sắm xe riêng cho tôi. Đôi khi tôi gọi cho mẹ sau giờ học để mẹ đến đón tôi nhưng mẹ đến chậm tới mức tôi phát điên lên được. Tôi còn nhớ nhiều lần gào lên: “Mẹ làm gì mà lâu thế? Mẹ không biết con đã chờ hàng giờ rồi sao?”. Tôi không hề quan tâm mẹ nghĩ gì hay mẹ làm gì, tôi chỉ nghĩ về bản thân mình.

Một ngày kia tôi tình cờ nghe được mẹ nói chuyện với bố. Mẹ khóc và nói rằng mẹ ước gì có thể sắm được một chiếc xe riêng cho tôi và mẹ đã làm thêm cực nhọc như thế nào để kiếm thêm tiền.

Bỗng nhiên toàn bộ thành kiến của tôi thay đổi. Tôi thấy mẹ là một người thật sự giàu tình cảm – lo lắng, hy vọng, chán nản và một tình thương vô bờ bến cho tôi. Tôi tự hứa sẽ không cư xử không phải với mẹ nữa. Tôi bắt đầu nói chuyện nhiều hơn với mẹ và chúng tôi đã tìm ra cách để tôi tìm được việc làm thêm để dành tiền mua xe. Mẹ còn chở tôi đi làm. Tôi ước gì mình đã chịu lắng nghe mẹ sớm hơn.

Thứ ba – Thực hành phản ánh

Suy nghĩ cũng giống một tấm gương. Một tấm gương sẽ làm gì? Nó không phán xét, cũng không khuyên nhủ. Nó phản ánh. Hiểu đơn giản, phản ánh là lặp lại bằng ngôn từ riêng của bạn những gì người khác nói

và cảm nhận. Phản ánh không phải là bắt chước. bắt chước là khi bạn lặp lại nguyên xi những gì người khác nói, y như một con vẹt:

Bắt chước	Phản ánh
Lặp lại câu nói	Lặp lại ý nghĩa
Theo đúng nguyên văn	Dùng ngôn ngữ riêng
Lãnh đạm, thờ ơ	Ấm áp và quan tâm

Hãy xem một ví dụ cụ thể trong cuộc sống hằng ngày của chúng ta:

Một người cha có thể nói: “Con trai à, tối nay con không lấy xe đi được. Đó là quyết định cuối cùng.”

Nếu là một đứa con không biết cách lắng nghe, câu trả lời 90% sẽ là: “ba chẳng bao giờ cho con lấy chiếc xe đi cả. Con cứ phải đi nhờ xe mãi. Con chán chuyện này lắm rồi!”

Kiểu phản ứng này thường dẫn đến kết cục là một cuộc đấu khẩu mà sau đó chẳng ai thấy nhẹ nhàng.

Thay vì vậy, hãy thử phản ánh xem sao. Lặp lại bằng ngôn ngữ riêng của bạn điều mà người khác nói và cảm nhận. Chúng ta thử lại lần nữa:

“Con trai à, tối nay con không lấy xe đi được. Đó là quyết định cuối cùng.”

“Con có thể thấy ba bực mình về chuyện đó, ba à.”

“Còn phải nói. Gần đây con đang tụt hạng đó. Con không đáng được sử dụng chiếc xe.”

“Ba lo cho thứ hạng của con sao?”

“Sao không lo được. Con biết là ba mong con đậu vào đại học thế nào mà.”

“Đại học là điều rất quan trọng với bạn phải không ạ?”

“Ba chưa hề có cơ hội học đại học. Vì thế, ba đã không thể thăng tiến được. Ba biết tiền không phải là tất cả, nhưng chắc chắn lúc này thì cần tới nó rồi. Ba chỉ muốn con có một cuộc sống tốt đẹp hơn.”

“Con hiểu”

“Con thừa hiểu ba dễ nổi khùng khi con không học hành nghiêm chỉnh. Ba nghĩ là con có thể lấy xe nếu con hứa ba tối nay sẽ về làm bài tập cho xong. Đó là những gì ba yêu cầu. Hứa không?”

Bạn có nhận ra sự thay đổi? Bằng cách thực hành kỹ năng phản ánh, cậu con trai đã phát hiện ra vấn đề thực sự. Cha cậu không quan tâm mấy về việc cậu lấy xe đi, ông lo lắng về tương lai và việc học hành của cậu

con trai nhiều hơn. Khi ông cảm thấy con mình đã hiểu tầm quan trọng của thứ hạng và việc học đại học, ông đã thay đổi thái độ.

Nhưng tôi không đảm bảo là việc áp dụng những cách phản ứng gợi ý sẽ luôn dẫn đến những kết quả hoàn hảo. Thường, nhưng không phải luôn luôn, thì vấn đề phức tạp hơn nhiều. Cha bạn có thể trả lời: “Bà mừng là con đã hiểu, bây giờ con hãy đi làm bài tập ngay đi” thay vì cho mượn xe, nhưng dù sao tôi cũng chắc là khi ấy, bạn đã làm tăng thêm được tài khoản quan hệ của bạn rồi.

Ngoài ra còn mẫu người nữa vời. Đó là bạn cũng thực hành việc phản ánh đấy nhưng chỉ như một kỹ năng lịch sự, còn thật sự bạn không muốn hiểu người khác. Việc đó sẽ khiến người kia cảm thấy bị đối xử giả dối, không được tôn trọng. Phản ánh chỉ là một kỹ năng, như phần nổi của một tảng băng. Thái độ của bạn mới là phần còn lại. Nếu thái độ của bạn tốt những kỹ năng của bạn sai thì cũng tạm được tuy rằng có thể có những phiền toái. Còn nếu bạn có thái độ lẫn kỹ năng của bạn đều tốt thì bạn sẽ trở thành một người thành công trong giao tiếp.

Dưới đây là một vài cách phản ánh lại những gì người khác nói. Nhưng hãy nhớ mục đích của bạn là lặp lại những gì người khác nói theo ngôn ngữ của bạn:

“Theo tôi hiểu thì bạn cảm thấy...” hoặc

“VẬY HẢ, TÔI CŨNG THẤY LÀ...” hoặc

“Ý BẠN MUỐN NÓI LÀ...” hoặc,

“TÔI HIỂU BẠN MUỐN LÀ...”

Lưu ý: Kỹ năng phản ánh phải được dùng đúng nơi, đúng chỗ. Bạn chỉ nên áp dụng nó khi lắng nghe những lời tâm sự, khi ai đó cần giúp đỡ, khi tiếp xúc với những người thân. Không nên dùng bừa bãi ở mọi nơi, trong những cuộc nói chuyện làm ăn quá nghiêm trang, hay trong những việc hàng ngày quá vặt vãnh.

Thí dụ, một người bạn hỏi:

“Ôi, bạn biết toalet ở đâu không? Chỉ nhanh cho tôi đi!”

Thì chắc chắn bạn không nên dùng kỹ năng phản ánh ở đây: “Có phải là bạn muốn nói là bạn không tìm thấy toa-lét này giờ phải không?”. Thay vào đó, bạn chỉ cần chỉ cho người bạn toa-lét ở chỗ nào ngay lập tức.

Ví dụ về cách lắng nghe chân thành

Hay ví dụ trường hợp một đứa em gái đang cần sự lắng nghe của người anh trai:

Cô em nói:”Em chẳng thích trường mới tí nào. Mỗi lần chúng ta chuyển nhà em lại thấy như cực hình”.

Tùy theo trường hợp người anh sẽ trả lời:

“Thế sao?” (thái độ lơ đãng)

“Tội nghiệp nhỉ” (giả bộ lắng nghe)

“Hãy tâm sự với người người bạn, thằng Bart bạn anh nó...” (nghe chọn lọc)

“Điều em cần làm là hãy đi làm quen với những người lạ” (đưa lời khuyên)

“Em chưa cố hết sức đó thôi” (phán xét)

“Em có vấn đề với kết quả học tập hả?” (thăm dò)

Nhưng nếu người anh lớn này khôn khéo, anh ấy sẽ cố phản ánh:

“Em thấy việc học là một thử thách mới hả?” (phản ánh)

“Đó là điều tệ nhất. Ý em là chẳng có bạn bè gì cả. Còn thằng Tabatha cư xử thô lỗ với em nữa. Em chẳng biết mình phải làm gì.”

“Chắc là em thất vọng lắm hả?” (phản ánh)

“Đúng vậy. Em là người dễ mến thế rồi bỗng trở thành một người xa lạ. Em cố làm quen với người khác nhưng chẳng ăn thua gì.”

“Anh hiểu những gì em muốn nói.” (phản ánh)

“Vâng, có lẽ em bị vấn đề về tâm lý. Dù sao cũng cảm ơn anh đã lắng nghe em.”

“Đâu có gì.”

“Vậy anh nghĩ em nên làm thế nào?”

Bằng cách lắng nghe, người anh đã tạo một niềm tin lớn trong tài khoản quan hệ với cô em. Hơn nữa cô em nhỏ đã sẵn sàng lắng nghe lời khuyên của anh.

TRAO ĐỔI VỚI BỐ MẸ

Nếu bạn muốn cải thiện mối quan hệ với bố hoặc mẹ, hãy thử lắng nghe họ, như thể bạn lắng nghe một người bạn. Chúng ta luôn nói những câu như: “Bố mẹ không hiểu con. Mọi người không ai hiểu con cả”. Nhưng bạn có bao giờ thử nghĩ xem mình có hiểu bố mẹ không?.

Bạn thấy đấy, bố mẹ cũng có những áp lực. Trong khi bạn lo nghĩ về bạn bè và việc học tập của bạn, thì họ lo lắng về lương bổng và việc làm. Cũng như bạn, họ có những ngày buồn bực, khó khăn. Cũng có những khi họ không biết phải làm gì để trả các khoản chi tiêu trong ngày. Mẹ có thể không có lấy một ngày riêng tư cho mình để tận hưởng cuộc sống. Bố bạn có thể bị những người láng giềng chế nhạo về chiếc xe cũ của ông. Có thể họ có những giấc mơ không thành mà họ đã hy sinh để bạn có thể thực hiện giấc mơ của mình. Như vậy đó, bố mẹ cũng như tất cả mọi người. Họ khóc, họ cười, họ có những cảm giác đau buồn cũng như tôi hoặc bạn.

Nếu bạn biết lắng nghe và hiểu bố mẹ, hai điều khó tin sẽ xảy ra. Trước hết bạn sẽ nhận được sự tự tôn trọng lớn hơn của họ. Hai là bạn sẽ có nhiều tự do hơn trong những quyết định riêng tư của mình. Nếu cảm thấy bạn hiểu họ thì họ sẽ sẵn lòng nghe bạn và sẽ tin bạn hơn. Một người mẹ đã từng nói với tôi: “Nếu con gái tôi chịu bỏ thời gian của tôi và làm những việc nhỏ để giúp tôi thì tại sao tôi lại khác cho nó những quyền tự do làm những gì nó thích”.

Hãy khởi đầu bằng những câu hỏi. Bạn nên hỏi bố mẹ những câu như: “Hôm nay bố có gì vui không?” hay “Hôm nay bố mẹ tính làm gì?”, hoặc “Con có thể làm việc nhà để giúp mẹ không?”.

Bạn cũng có thể khởi đầu việc tạo lòng tin với họ. Hãy thử nghĩ xem điều gì quan trọng để bố mẹ tin tưởng mình. Hãy đặt mình vào vị trí của họ và suy nghĩ theo cách của họ. Việc đó có thể chỉ là rửa chén bát hay đổ rác, giữ lời hứa về nhà sớm khi đi chơi tối...

VÀ HÃY TÌM CÁCH ĐỂ HIỂU ĐƯỢC

Tôi nhớ kết quả một cuộc điều tra mà trong đó người ta được hỏi là nỗi sợ hãi lớn nhất của họ là gì. “Sợ chết” đứng hàng thứ hai. Còn điều thứ nhất bạn sẽ không thể đoán nổi. Đó là nỗi sợ “phải nói trước đám đông”. Người ta thà chết chứ không chịu nói trước đám đông. Nghe buồn cười nhỉ?

Cần phải có lòng can đảm để nói trước đám đông, đó là điều dễ hiểu. Nhưng cũng cần có lòng can đảm để nói ra những suy nghĩ của mình (không nhất thiết là nói trước đám đông)

Phần thứ hai của thói quen thứ 5: **Tìm cách để được thấu hiểu** cũng quan trọng như phần đầu nhưng đòi hỏi những yếu tố khác. Để hiểu được người thì cần biết quan tâm, nhưng để người hiểu được thì cần lòng can đảm.

Nếu chỉ thực hiện một phần của thói quen 5 thì bạn sẽ trở nên yếu ớt. Đó là một cái bẫy mà bạn dễ dàng rơi vào, đặc biệt là với bố mẹ. “Tôi sẽ không nói cho mẹ biết những cảm nghĩ của tôi. Mẹ sẽ không nghe và mẹ chẳng bao giờ hiểu”. Và thế là ta cất giấu những cảm giác ấy trong lòng còn bố mẹ ta vẫn không biết thực sự ta có cảm giác ra sao. Điều này không ổn chút nào. Hãy nhớ rằng, những cảm giác không được thể hiện không hề biến mất. Chúng vẫn âm thầm sống trong lòng bạn và sau đó sẽ bộc phát theo những cách thức khó xử hơn. Hoặc bạn chia sẻ cảm giác của mình hoặc chúng sẽ gặm nhấm trái tim bạn.

Bên cạnh đó, nếu bạn chịu lắng nghe thì ngược lại, bạn sẽ có cơ hội được lắng nghe lại.

Việc cho ý kiến phản hồi cũng là một phần quan trọng để được thấu hiểu. Nếu có ai đó đang bốc đồng thì hãy khuyên can họ. Nếu bạn có một người bạn thân có những ảo tưởng, bạn có nghĩ rằng hẳn cần những ý kiến phản hồi chân thành, được nói ra một cách tế nhị? Có bao giờ bạn về nhà sau một cuộc hẹn hò và khám phá ra rằng có một miếng rau dính vào răng bạn từ chiều đến giờ? Thẹn thùng, bạn nhớ lại ngay lập tức những nụ cười tối đó. Bạn có ước gì lúc đó có một người chân thành nói cho bạn biết cái gì đã xảy ra...

Hãy nhớ hai điều sau, khi bạn định góp ý cho ai đó:

Thứ nhất, bạn hãy tự hỏi mình rằng: “ý kiến này có thật sự giúp đỡ cho người này không, hay mình lại buộc họ theo ý của mình?” Nếu động cơ phản hồi ý kiến của bạn không tương ứng với quan tâm cao nhất của người ấy thì có lẽ đó không phải là lúc là nơi để nói ra.

Thứ hai, dùng ngôi thứ nhất chứ đừng dùng ngôi thứ hai trong giao tiếp, ví dụ bạn nên nói: “Mình cho rằng bạn hơi nóng tính.” Khi bạn dùng ngôi thứ hai, thông điệp sẽ có tính chất đe dọa hơn vì nó có vẻ như bạn đang áp đặt: “Cậu có tính khí kinh khủng quá.”

Điều cuối cùng tôi muốn nói với bạn bè về thói quen 5 là nhắc lại ý tưởng mà chúng ta đã nói từ đầu: Bạn có hai lỗ tai nhưng chỉ có một cái miệng, vậy hãy sử dụng chúng cho phù hợp.

Những bước nhỏ

1. Hãy xem bạn nhìn người đối diện được trong bao lâu khi họ đang nói chuyện với bạn.
2. Hãy tìm một hội trường, tìm một cái ghế, và hãy xem người ta giao tiếp với nhau như thế nào. Hãy xem cử chỉ của họ nói gì.

3. Trong giờ nghỉ ngày hôm nay hãy thử phản ánh một người và bắt chước một người khác chỉ để cho vui thôi. Sau đó hãy so sánh hai kết quả.

4. Tự hỏi “Mình có vấn đề với loại nào trong năm cách lắng nghe không tốt?” rồi cố thử một ngày tránh không cư xử như vậy.

5. Một lúc nào đó hãy thử hỏi bố hoặc mẹ: “Công việc có tốt không ạ?”. Hãy mở trái tim mình ra và lắng nghe một cách chân thành. Bạn sẽ ngạc nhiên về kết quả của nó.

6. Nếu bạn là người nói nhiều, hãy dành một ngày chỉ để nghe người khác. Chỉ nói những khi thật cần thiết.

7. Khi nào bạn thấy mình muốn chôn giấu tình cảm thì cố cưỡng lại. Thay vào đó hãy biểu lộ một cách có trách nhiệm.

8. Hãy nghĩ về một tình huống mà ý kiến phản hồi có tính xây dựng của bạn có thể giúp đỡ người khác. Hãy chia sẻ ý kiến đó vào lúc thích hợp.

NHỮNG ĐIỀU HẤP DẪN KẾ TIẾP

Ở phần kế, hãy tìm hiểu xem tại sao

1 cộng 1 lại bằng 3. Hẹn gặp lại!

THÓI QUEN 6 CÓ TINH THẦN HỢP TÁC

CON ĐƯỜNG “CAO TỐC”

Một mình chẳng làm nên được mấy, cùng nhau làm được thật nhiều.

- Helen Keller

Có bao giờ bạn quan sát một đàn ngỗng bay về phương Nam vào mùa Đông theo đội hình chữ V chưa? Các nhà khoa học đã phát hiện nhiều điều thú vị trong cách bố trí đội hình của chúng:

- Bay theo đội hình làm cho đàn ngỗng có thể bay xa thêm 71% so với khi mỗi con bay một mình. Khi vỗ cánh, sức gió tạo ra từ một con ngỗng sẽ nâng đỡ con bay sau nó.

- Khi con ngỗng bay dẫn đầu mệt, nó sẽ chuyển xuống cuối đội hình để một con khác thay vào vị trí của mình.

- Những con ngỗng bay sau kêu vang để cổ vũ những con bay phía trước.

- Khi một con ngỗng lạc khỏi đội hình bay, ngay lập tức nó cảm nhận được sức cản của không khí và nhanh chóng quay trở lại đội hình bay.

- Cuối cùng, khi một con ngỗng trong đàn bị bệnh hay bị thương và rời khỏi đội hình, sẽ có hai con khác cùng hạ cánh để hỗ trợ và bảo vệ nó. Chúng sẽ ở lại cho đến khi con ngỗng bị thương khỏe lại hoặc chết đi. Sau đó chúng mới gia nhập vào một đàn ngỗng khác hoặc cố đuổi kịp đàn cũ.

A ha, thật là những con chim thông minh! Chúng đã biết phối hợp với nhau để tạo nên những hiệu quả không ngờ so với một chú chim cô độc. Chúng làm cho ta tự hỏi phải chăng chúng đã tham dự một lớp học về Thói quen 6 – **Có tinh thần hợp tác.**

Hợp tác nghĩa là gì? Nói thật ngắn gọn, hợp tác là việc hai người hoặc nhiều hơn nữa cùng nhau làm việc để đạt những thành tựu hay kết quả lớn hơn. Nó không phải là con đường riêng của tôi hay của bạn, mà là một con đường to lớn, rộng rãi hơn, nó là “Con đường Cao tốc”.

Hợp tác là phần thưởng, là quả ngọt mà bạn sẽ nếm được sau khi bạn đã hoàn thiện bản thân hơn do thực hành những thói quen tốt, đặc biệt là cách tư duy cùng thắng và thái độ biết lắng nghe người khác. Học cách hợp tác cũng như học cách cùng những người khác tạo ra một đội hình chữ V thay vì chỉ cố bay qua cuộc đời một cách lẻ loi. Bạn sẽ ngạc nhiên vì mình có thể bay xa hơn và nhanh hơn biết chừng nào. Để hiểu rõ hơn, hãy xem điều gì là tinh thần hợp tác:

Hợp tác là

Hoan nghênh những sự khác biệt
Làm việc tập thể
Có tình hòa đồng
Luôn tìm cách mới

Hợp tác không là

Chịu đựng những sự khác biệt
Làm việc một mình
Nghĩ rằng có mỗi mình là đúng
Thỏa hiệp

SỰ HỢP TÁC CÓ Ở MỌI NƠI

Sự hợp tác có mặt ở khắp nơi trong tự nhiên. Loài cây sequoia khổng lồ (có thể cao tới 90 mét) mọc thành cụm và có những bộ rễ to lớn mọc đan bện vào nhau. Nếu không sống thành cụm như thế, chúng sẽ bị các cơn bão lớn quật ngã.

Có nhiều loài thú và thực vật cùng chung sống với nhau theo kiểu cộng sinh. Ví dụ như tê giác và chim, là sự hợp tác cộng sinh. Mỗi bên đều có lợi: chim được ăn no, còn tê giác được giải thoát khỏi những ký sinh trùng khó chịu.

Sự hợp tác không có gì mới mẻ. Nếu bạn đã từng sống trong một tập thể, thì bạn đã từng biết về tinh thần hợp tác. Một ban nhạc giỏi là một thí dụ hay về sự hợp tác. Không chỉ là trống, ghita, kèn saxo hay ca sĩ, mà là tất cả hòa quyện để tạo nên âm nhạc. Mỗi thành viên đem hết khả năng của mình góp vào hoạt động chung để sáng tạo ra những điều tốt nhất. Không có nhạc cụ nào là quan trọng hơn nhạc cụ nào mà chỉ là nhạc cụ này khác nhạc cụ kia mà thôi.

HOAN NGHÊNH NHỮNG SỰ KHÁC BIỆT

Tinh thần hợp tác không muốn là có ngay lập tức. Đó là một tiến trình. Và nền tảng để đạt được là phải học cách hoan nghênh sự khác biệt.

Tôi còn nhớ một người bạn tên Unga ở trường trung học. Mới đầu tôi sợ hãi muốn chết. Trông hăn to kềnh, xấu xí, và luôn nổi tiếng với những vụ đánh nhau. Tôi hoàn toàn khác hăn về vẻ bề ngoài, trang phục, cách nói năng, suy nghĩ và cách ăn nữa (giá mà bạn nhìn thấy hăn ta ăn!). Điểm chung duy nhất của chúng tôi là bóng đá. Làm sao chúng tôi lại trở thành bạn thân của nhau được nhỉ? Có lẽ chính là vì chúng tôi quá khác nhau. Tôi không bao giờ biết chắc Unga nghĩ gì hoặc sắp làm gì, lạ là điều này lại dễ chịu kinh khủng. Tôi thích là bạn của hăn, nhất là những lúc có đánh nhau. Hăn khỏe hơn tôi nhiều, nhưng tôi có những sức mạnh khác mà hăn không có, vì thế chúng tôi hợp thành một đôi vô địch.

Đó chính là sự đa dạng của cuộc đời này. Đa dạng trong màu da, giống người, áo quần, ngôn ngữ, sức khỏe, gia đình, niềm tin, cách sống, tín ngưỡng, kỹ năng, tuổi tác,... Hãy đọc bài thơ “Một con cá, hai con cá, con cá đỏ, con cá xanh” của Seuss:

*Ta thấy chúng đến
Ta nhìn chúng đi
Con thì chậm rì
Con nhanh vun vút
Con này bơi thấp
Con kia bơi cao
Chả có con nào
Giống con nào cả
Không, không ai biết
Vì sao, vì sao*

Muốn biết tại sao

Về nhà hỏi mẹ

Chính vì sự đa dạng ngày càng lớn nên bạn phải quân tâm làm cách nào để theo kịp nó. Có 3 dạng tâm lý bạn nên biết:

Dạng 1: Xa lánh sự đa dạng

Dạng 2: Chịu đựng sự đa dạng

Dạng 3: Hoan nghênh sự đa dạng

Thế nào là xa lánh sự đa dạng?

Người xa lánh thường ngại (đôi khi sợ muốn chết) về những điểm khác biệt. Nó làm cho họ bối rối khi có ai đó khác biệt về màu da, khác về tín ngưỡng, hay thậm chí chỉ khác về nhãn hiệu quần jeans của họ. Bởi vì họ cho rằng cách sống của họ là tốt nhất, hay nhất và là cách duy nhất. Họ cho là quái đản những ai khác họ, họ không ngần ngại gia nhập vào những băng đảng, nhóm chống đối để có thêm sức mạnh của số đông.

Thế nào là người chịu đựng sự đa dạng?

Người chịu đựng cho rằng ai cũng có quyền khác biệt. Họ không xa lánh sự khác biệt nhưng cũng không hào hứng đón nhận nó. Quan điểm của họ là: “Anh giữ phần anh và tôi giữ phần tôi. Anh làm chuyện của anh còn tôi làm cái của tôi. Vậy đừng ai làm phiền ai”.

Mặc dù họ tỏ ra thân mật, nhưng họ không bao giờ có thể hợp tác bởi vì họ nhìn nhận những sự khác biệt như chướng ngại chứ không phải sức mạnh riêng tư để hợp tác. Họ không biết mình đã bỏ lỡ cơ hội.

Người biết hoan nghênh sự đa dạng

Người hoan nghênh sự đa dạng đánh giá cao sự khác biệt. Họ xem đó là điểm lợi chứ không phải là điểm yếu. Họ hiểu rằng hai người có ý tưởng khác nhau sẽ có nhiều thành tựu hơn là hai người nghĩ giống nhau. Trong mắt họ: sự đa dạng = trí khôn = cơ hội.

Vậy bạn là người như thế nào? Hãy tự nhìn lại mình. Nếu có ai đó mặc quần áo khác lạ so với bạn, bạn có đánh giá cao nét riêng của người ấy hay bạn chỉ nghĩ họ là người không hợp thời? Nếu có ai đó ở nơi khác đến, bạn có học hỏi họ những điểm mới lạ nơi họ hay bạn xa lánh họ chỉ vì bạn xa lạ với nơi họ sống?

TẤT CẢ CHÚNG TA ĐỀU LÀ THIẾU SỐ

Việc chấp nhận những sự khác biệt sẽ dễ dàng hơn nếu chúng ta nhận ra được là về một khía cạnh nào đó thì tất cả chúng ta đều là thiếu số. Và chúng ta cũng nên nhớ rằng sự đa dạng không là một vấn đề chỉ đơn thuần bên ngoài mà cũng là một vấn đề từ trong mỗi người. Chính trong đầu mỗi chúng ta có khác nhau mới dẫn đến bề ngoài chúng ta chẳng giống nhau. Vậy chúng ta đã khác nhau như thế nào? À, như thế này...

Chúng ta học hỏi theo người cách khác nhau

Có lẽ bạn cũng biết, bộ não của một người bạn hay em gái của bạn không hoạt động giống như bộ não của bạn. Tiến sĩ Thomas Armstrong đã xác định được 7 loại thông minh khác nhau và bảo rằng trẻ em có thể học hỏi tốt nhất với trí thông minh nào chiếm ưu thế nhất của chúng:

- NGÔN NGỮ: học hỏi thông qua viết đọc, viết, kể chuyện.
- TOÁN HỌC – LÔ-GIC: học hỏi thông qua lô-gic, các mô hình, các mối quan hệ.
- THÂN THỂ - VẬN ĐỘNG: học hỏi thông qua các cảm giác thân thể.
- KHÔNG GIAN: học hỏi thông qua trí tưởng tượng, tranh ảnh.
- ÂM NHẠC: học hỏi thông qua âm thanh và nhịp điệu.
- GIAO TIẾP: học hỏi thông qua các giao tiếp quan hệ với mọi người.
- NỘI TÂM: học hỏi thông qua các cảm giác của bản thân.

Không có loại nào tốt hơn loại nào, chúng chỉ khác nhau. Bạn có thể chiếm ưu thế về toán – lô-gic còn nhỏ em của bạn về giao tiếp. Tùy vào cách tiếp cận với sự đa dạng của bạn, bạn có thể cho là nó khó ưa vì nói nhiều quá, hoặc bạn có thể đánh giá cao tài ăn nói của em gái và nhờ nó giúp đỡ bạn trong việc học cách giao tiếp.

Chúng ta có cách nhìn nhận khác nhau

Mọi người nhìn thế giới theo cách khác nhau và có quan niệm khác nhau về bản thân, người khác và cuộc đời. Khi bạn thừa nhận rằng mỗi người nhìn thế giới theo một cách khác nhau, bạn sẽ hiểu và tôn trọng những quan điểm khác nhau hơn.

Chúng ta có phong cách, xu hướng và cá tính khác nhau

Bài trắc nghiệm dưới đây là một cách nhìn thú vị về cá tính và đặc điểm của bạn nói chung.

Đọc kỹ mỗi hàng dưới đây và cho điểm 4 với ô phù hợp tính cách bạn nhất. Rồi cho điểm 3 ở ô phù hợp thứ nhì. Tiếp tục cho điểm 2 và 1 với 2 ô còn lại. Làm từng hàng một:

CỘT 1	CỘT 2	CỘT 3	CỘT 4
Tưởng tượng	Thích điều tra	Thực tế	Có óc phân tích
Dễ thích nghi	Tò mò	Có tổ chức	Hay phê phán
Dễ làm quen	Ham tìm hiểu	Có quan điểm	Ưa tranh luận
Có cá tính	Phiêu lưu	Thích thực hành	Tư duy khoa học
Dễ chịu	Sáng tạo	Tì mi	Có hệ thống
Biết chia sẻ	Độc lập	Chín chắn	Nhạy cảm
Hòa đồng	Cạnh tranh	Cầu toàn	Suy nghĩ lô-gic
Nhạy cảm	Mạo hiểm	Siêng năng	Thông minh
Nhân hậu	Quyết đoán	Có kế hoạch	Ham đọc sách
Hợp tác	Độc đáo	Nhớ dai	Suy nghĩ kỹ
Tự phát	Thay đổi	Có mục đích	Phán xét
Nhiều thông tin	Khám phá	Thận trọng	Hay tìm hiểu lý do
Hay quan tâm	Thách đố	Hành động	Ưa thử nghiệm
Tình cảm	Từng trải	Ưa làm	Ưa suy nghĩ

Thí dụ:

CỘT 1	CỘT 2	CỘT 3	CỘT 4
Tưởng tượng 2	Thích điều tra 4	Thực tế 1	Óc phân tích 3

Bây giờ hãy cộng tổng số điểm theo từng cột và điền vào ô dưới đây:

Cột 1	Cột 2	Cột 3	Cột 4
Nho ?	Cam ?	Chuối ?	Dứa hấu ?

- Nếu điểm cao nhất của bạn là ở cột 1, hãy xem mình là một trái nho.
- Nếu điểm cao nhất của bạn là ở cột 2, hãy xem mình là một trái cam.
- Nếu điểm cao nhất của bạn là ở cột 3, hãy xem mình là một trái chuối.
- Nếu điểm cao nhất của bạn là ở cột 4, hãy xem mình là một trái dứa hấu.

Hãy tìm loại trái của bạn dưới đây và xem nó có ý nghĩa gì:

NHO

Các năng khiếu tự nhiên Có thể gặp khó khăn khi:
gồm:

- | | |
|----------------------------|-------------------------------------|
| • Có tính phản ánh | • Trả lời một cách chính xác |
| • Nhạy cảm | • Tập trung vào một vấn đề duy nhất |
| • Linh động | • Tổ chức |
| • Sáng tạo | |
| • Thích làm việc theo nhóm | |

Học tốt khi

- Có thể làm việc và chia sẻ với người khác
- Cân bằng với công việc và giải trí
- Không bị cạnh tranh

Để phát huy phong cách, cần:

- Chú ý vào chi tiết nhiều hơn
- Tránh vội vàng hấp tấp
- Nên ít cảm tính hơn khi ra quyết định.

CAM

Các năng khiếu tự nhiên gồm:

- Có kinh nghiệm
- Độc lập
- Hay ngờ vực
- Tạo ra nhiều cách tiếp cận khác nhau

Có thể gặp khó khăn khi:

- Bị giới hạn về thời gian
- Theo dõi một bài giảng
- Ít có cơ hội hay sự chọn lựa
- Tạo ra sự thay đổi

Học tốt khi:

- Thử nghiệm và rút kinh nghiệm
- Tạo ra những kết quả thực sự
- Có sự cạnh tranh
- Sống hướng nội

Để phát huy phong cách, cần:

- Được giao trách nhiệm
- Được người khác chấp nhận
- Học hỏi những người giỏi hơn

CHUỖI**Các năng khiếu tự nhiên gồm:**

Vạch kế hoạch
 Tìm dữ liệu
 Óc tổ chức
 Theo đuổi định hướng

Có thể gặp khó khăn khi:

Hiểu cảm nghĩ của người khác
 Giải quyết sự đối lập
 Trả lời câu hỏi “Nếu...thì sao?”

Học tốt khi:

Có một môi trường chín chắn hơn
 Có những tác động đặc biệt
 Tin tưởng người khác
 Có những tình huống thích hợp, hoặc dự thích đoán trước

Để phát huy phong cách, cần:

Thể hiện tình cảm nhiều hơn
 Được người khác giải
 Bớt cứng nhắc

DƯA HẦU**Các năng khiếu tự nhiên gồm:**

- Tranh luận về quan điểm
- Tìm giải pháp
- Phân tích ý tưởng

Có thể gặp khó khăn khi:

- Làm việc theo nhóm
- Bị chỉ trích
- Thuyết phục người khác

Học tốt khi:

Có nguồn tài trợ
 Làm việc độc lập
 Được đề cao trí thông minh
 Phải làm theo những phương pháp truyền thống

Để phát huy phong cách, cần:

- Chấp nhận việc không hoàn hảo
- Suy xét lại việc làm
- Suy xét cảm giác người khác

HOAN NGHÊNH SỰ ĐA DẠNG CỦA MÌNH

Khuynh hướng của chúng ta là tự hỏi: Loại trái nào là tốt nhất? Câu trả lời là: Đó là một câu hỏi ngớ ngẩn.

Tôi có 3 người anh. Mặc dù chúng tôi có nhiều điểm chung, như cái mũi cao và cùng bố mẹ, thì chúng tôi vẫn khác nhau. Khi còn bé, tôi thường cố chứng minh tài năng của mình hơn các anh: "Đúng là các anh giỏi hơn tôi. Nhưng ai cần biết? Tôi học giỏi hơn các anh đó mới là điều quan trọng". Về sau tôi nhận ra suy nghĩ như vậy là ngớ ngẩn và nhận ra họ có điểm mạnh của họ và tôi có điểm mạnh của tôi. Không ai giỏi hơn hay kém hơn người khác mà chỉ là có sự khác nhau mà thôi.

Đó là lý do vì sao bạn không nên cảm thấy buồn phiền khi một người khác giới (người mà bạn muốn làm quen vô cùng) không thích bạn. Bạn có thể là một trái nho ngon lành chín mọng, nhưng có ấy có lẽ đang tìm một trái cam bình thường. Và bất kể bạn muốn thay đổi thế nào, bạn vẫn là một trái nho và cô ấy cần một trái cam. (Đừng lo bạn ơi, một cô nàng xinh xắn đang mở mắt tìm nho có thể đến bên bạn ngay bây giờ!)

Thay vì cố gắng để thay đổi hay trông giống người khác, hãy tự hào và tán thưởng các phẩm chất và sự khác biệt độc đáo của bạn. Một đĩa trái cây hỗn hợp ngon là vì mỗi thứ trái có một hương vị riêng.

NHỮNG VẬT CẢN KHIẾN BẠN KHÔNG HOAN NGHÊNH SỰ KHÁC BIỆT

Mặc dù có nhiều vật cản nhưng có 3 điều tệ hại nhất là: dừng dừng – làm ngơ, kết bè phái và có thành kiến.

Dừng dừng, làm ngơ

Tính dừng dừng làm cho bạn không có thông tin. Bạn sẽ không biết người ta tin gì, cảm thấy gì và nghĩ gì; nhất là khi bạn tiếp xúc với người bị khuyết tật. Ví dụ như gặp một người điếc, đừng xem họ là một người tật nguyền. Thay vào đó hãy cố hiểu họ và tìm hiểu xem bị điếc thì cảm giác như thế nào. Bằng cách đó, bạn không chỉ mở lòng mình ra với người khác mà còn quan trọng hơn, bạn mở lòng ra với bản thân.

Kết bè phái

Không có gì là sai trái khi bạn muốn tập hợp những người bạn thân lại, nhưng việc này trở nên nguy hiểm khi nhóm bạn trở nên tách biệt và phản bác những ai không giống mình. Những người ngoài nhóm sẽ cảm thấy họ như công dân hạng 2 và những người trong nhóm sẽ rơi vào cảm giác tự cao tự đại. Kết bè phái sẽ làm bạn chẳng mấy chốc đánh mất bản sắc của mình, trở nên đồng hóa với chúng bạn cùng nhóm, và như vậy bạn không còn là một con người độc lập đầy thú vị nữa.

Thành kiến

Có bao giờ bạn thấy bị chế nhạo, đặt biệt hiệu hay bị thành kiến – phân biệt đối xử vì vóc dáng của bạn hay vì bạn sống ở vùng quê chưa? Có phải là bạn đã rất buồn phiền không? Bạn hãy nhớ rằng chúng ta được tạo ra trên đời này một cách bình đẳng: Ai cũng là con người. Định kiến – phân biệt đối xử không phải là một các tính sinh ra đã có. Đó là việc do được người khác dạy mà có. Thí dụ, những đứa trẻ không có khái niệm về giai cấp, nhưng khi lớn lên chúng hấp thụ định kiến của người lớn và bắt đầu phân biệt giai cấp.

TÌM RA CON ĐƯỜNG “CAO TỐC”

Một khi bạn đã có được ý tưởng cho rằng các khác biệt chính là sức mạnh chứ không phải là điểm yếu, và khi bạn đã tự nhủ ít nhất cũng sẽ tán thưởng sự đa dạng, bạn đã sẵn sàng tìm ra *con đường cao tốc*.

Hợp tác mang nhiều ý nghĩa hơn là chỉ thỏa hiệp hay cộng tác. Thỏa hiệp $1+1=1,5$. Cộng tác là $1+1=2$. Hợp tác $1+1=3$ hoặc nhiều hơn nữa. Nó là **sự cộng tác một cách sáng tạo**. đúng là một cách sáng tạo, bởi khi đó, cái toàn thể luôn lớn hơn tổng số của cái thành phần.

Các nhà xây dựng rất hiểu về việc này. Nén một thanh thép 2×4 có thể chịu đựng nổi 300 kg, hai thanh 2×4 có thể chịu đựng nổi 600 kg. Đúng không nào? Thật ra, hai thanh thép 2×4 có thể chịu tới 900 kg đấy. Còn nếu được ghép chặt vào nhau, hai thanh 2×4 có thể chịu tới 2200 kg! Còn ba thanh ghép chặt? Là 3805 kg! Những nhà soạn nhạc cũng biết rõ điều đó. Khi nốt đô và nốt sol được hòa âm thật hoàn hảo, chúng tạo thành nốt thứ ba, nốt mi.

THỰC HIỆN HỢP TÁC

Khi nào bạn bất đồng với bố mẹ về giờ giấc về nhà buổi tối hay bất đồng với bạn học về lịch học chung thì đã có một cách để thực hiện sự hợp tác. Dưới đây là một tiến trình 5 bước để đạt tới sự hợp tác.

Thực hiện hợp tác

KẾ HOẠCH HÀNH ĐỘNG

? XÁC ĐỊNH VẤN ĐỀ HAY CƠ HỘI

B CÁCH CỦA NGƯỜI KHÁC (Hiểu các ý tưởng của người khác)

C CÁCH CỦA MÌNH (Để mọi người hiểu các ý tưởng của mình)

+ ĐỘNG NÃO (Tạo ra những ý tưởng mới)

[CON ĐƯỜNG CAO TỐC (Tìm ra giải pháp tốt nhất)

Chúng ta thử tiến hành một Kế hoạch Hành động để xem nó có hiệu quả ra sao.

Kỳ nghỉ mát

Ba: *Ba không cần biết con nghĩ gì. Con sẽ đi nghỉ kỳ này dù muốn hay không. Ba mẹ đã dự tính cả tháng nay rồi, việc cả nhà cùng đi nghỉ mát rất có ý nghĩa.*

Bạn: *Nhưng con không muốn đi. Con muốn đi chơi cùng các bạn của con cơ. Con sẽ bỏ lỡ biết bao nhiêu chuyện vui.*

Mẹ: *Mẹ không muốn con ở nhà một mình. Mẹ sẽ lo lắng suốt kỳ nghỉ này và nó sẽ làm hỏng cuộc vui. Mẹ muốn con đi cùng cả nhà.*

? Xác định vấn đề hay cơ hội

Ở trường hợp này, chúng ta có một vấn đề. Đó là:

Ba mẹ bạn muốn bạn đi nghỉ mát cùng gia đình, nhưng bạn thích ở nhà đi chơi với bạn bè hơn.

B Cách của người khác (hiểu các ý tưởng của người khác)

Cố gắng sử dụng các kỹ năng lắng nghe mà bạn đã học ở thói quen 5 để bạn có thể thật sự hiểu ba mẹ bạn. Hãy nhớ, nếu bạn muốn có sức mạnh và ảnh hưởng đối với ba mẹ, bạn cần phải hiểu họ.

Bằng cách lắng nghe, bạn hiểu được rằng:

Kỳ nghỉ này rất quan trọng với ba mình. Ông muốn có một thời gian để kết nối cả nhà lại với nhau. Ông cảm thấy nếu thiếu mình thì sẽ khác đi nhiều. Mẹ mình cảm thấy cả nhà sẽ rất lo nếu mình ở nhà một mình và vì thế mà niềm vui sẽ không trọn vẹn.

C Cách của mình (Để mọi người hiểu các ý tưởng của mình)

Bây giờ thực hành phần thứ 2 của thói quen thứ 5 và dùng cảm chia sẻ các cảm giác của bạn. Nếu bạn đã dành thời gian nghe ý kiến của ba mẹ thì chắc ba mẹ cũng sẽ dành thời gian để nghe bạn. Vậy hãy nói cho ba mẹ biết bạn cảm thấy thế nào.

Ba mẹ ơi, con muốn ở nhà với các bạn của con. Việc này rất quan trọng với con. Chúng con đã lập sẵn kế hoạch, và con không muốn lỡ cuộc vui. Bên cạnh đó, con rất ghét việc ngồi trên một chiếc xe chật cứng suốt một đoạn đường dài với mấy đứa nhóc em con.

+ Động não (Tạo ra các khả năng lựa chọn và những ý tưởng mới)

Điều kỳ diệu xảy ra ở đây. Sử dụng trí tưởng tượng của bạn và sáng tạo ra những ý tưởng mới mà bạn không thể nghĩ ra nếu chỉ biết nghĩ cho bản thân mình. Khi động não, hãy nhớ kỹ mấy mẹo nhỏ sau:

- **SUY NGHĨ SÁNG TẠO:** Tìm tòi những ý tưởng. Để cho chúng luôn chảy thoải mái.

- **TRÁNH CHỈ TRÍCH:** không có gì giết chết dòng sáng tạo dễ hơn chỉ trích.

- **XÂU CHUỖI CÁC Ý TƯỞNG:** Giữ lại các ý tưởng tốt nhất. Một ý hay sẽ dẫn đến một ý hay khác và cứ thế...

Sự động não tạo ra các ý tưởng sau:

- *Đề nghị ba mẹ đi tới một chỗ khác mà mình thích hơn.*
- *Mình lưu ý rằng mình có thể ở nhà với những người họ hàng gần bên.*

- *Me đề nghị rằng mình có thể rủ thêm một người bạn cùng đi.*
- *Mình sẽ dùng tiền để dành và đi xe buýt đến nơi nghỉ, thế là thoát việc phải ngồi trong một chiếc xe chật cứng.*

- *Mẹ sẽ sẵn lòng giảm bớt số ngày đi chơi cho hợp với mình hơn.*

- *Mình đề nghị ở nhà một vài ngày và sẽ đến đó sau.*

- *Ba sẵn sàng cho mình ở nhà nếu mình sơn cái hàng rào trong khi cả nhà đi.*

[CON ĐƯỜNG CAO TỐC (Tìm ra giải pháp tốt nhất)

Sau một lúc động não, ý tưởng tốt nhất thường sẽ hiện lên. Bây giờ chỉ còn vấn đề triển khai nó.

Tất cả đều đồng ý rằng mình có thể ở nhà trong tuần đầu rồi đón xe buýt đến sau với một người bạn để cùng vui chơi với cả nhà trong nửa thời gian còn lại. Thậm chí ba mẹ còn chịu trả tiền cho mình và bạn mình nếu tụi mình sơn lại cái hàng rào. Việc này cũng không cực lắm, nên mình vẫn có thời gian để đi chơi với bạn bè. Ba mẹ và mình đều cảm thấy hài lòng.

Nếu bạn làm theo những công thức cơ bản trên, bạn có thể bất ngờ với những gì sẽ xảy ra. Nhưng cần nhiều sự chín chắn để thực hiện hợp tác. Bạn phải sẵn sàng lắng nghe các quan điểm khác. Rồi cần có lòng can đảm để thực hiện quan điểm của bạn cho mọi người cùng hiểu.

Hãy hành động

Bảng kế hoạch trên có thể áp dụng trong những tình huống sau:

- Bạn tham gia vào một nhóm học tập với 3 người khác mà bạn không quen.

- Bạn và bạn trai không thể quyết định sẽ đến nhà ai chơi vào lễ Giáng sinh.

- Bạn muốn học lên đại học, nhưng bố mẹ không có sẵn tiền để trả học phí.
- Bạn là một thành viên của Đoàn trường và muốn tổ chức một cuộc vui chơi cho cả trường.
- Bạn cãi nhau với anh mình về việc ai có thể sử dụng máy tính.

Bảng kế hoạch trên chỉ là một sự hướng dẫn chung không hơn không kém. Các bước không cần phải theo thứ tự và bạn cũng không cần phải thực hiện đủ các bước. Nếu bạn đã có được sự tin tưởng của mọi người thì bạn có thể bỏ qua ba bước đầu.

LÀM VIỆC TẬP THỂ VÀ SỰ HỢP TÁC

Những đội nhóm lớn thường được hình thành từ nhiều kiểu người khác nhau, mỗi thành viên giữ một vai trò khác nhau nhưng tất cả đều quan trọng.

Người cần mẫn: Chắc chắn và đều đặn, kiên trì bám theo công việc cho đến lúc hoàn thành nó.

Người theo sau: Hỗ trợ đắc lực cho những người lãnh đạo. Nếu họ nghe được một ý tưởng hay, họ có thể chạy đua với nó.

Nhà cải tiến: Là người có đầu óc sáng tạo, giàu ý tưởng mới mẻ.

Người hòa đồng: Họ tạo ra sự đoàn kết, tương trợ và và những người hợp tác rất tốt trong khi làm việc với người khác, luôn cố vũ cho tinh thần cộng tác.

Kẻ huênh hoang: Làm việc với họ có khi vui, có khi rất bức. Họ thường bổ sung thêm những gia vị và động lực cần thiết để mang lại thành công chung cho cả đội.

Một hoạt động tập thể lớn giống như một bản nhạc lớn. Tất cả các giọng và các nhạc cụ có thể hòa vào nhau cùng một lúc, nhưng không đối chọi nhau. Về mặt cá nhân, các nhạc cụ và giọng hát tạo ra những âm thanh, âm sắc, nhịp điệu, tiết tấu khác nhau; thế nhưng chúng hoàn toàn hòa nhập vào nhau để tạo thành một âm thanh mới có tính chất tổng thể. Đó chính là sự hợp tác.

Những bước nhỏ

1. Khi gặp một người bạn hay hàng xóm bị thương tật, đừng thương hại hay lẩn tránh họ chỉ vì bạn sợ không biết phải nói gì. Thay vào đó hãy đến làm quen với họ.

2. Lần sau, khi có bất đồng ý kiến với ba mẹ bạn, hãy thử thực hiện kế hoạch hành động hợp tác: 1. Xác định vấn đề; 2. Lắng nghe họ; 3. Chia sẻ quan điểm của bạn; 4. Động não; 5. Tìm giải pháp tốt nhất.

3. Chia sẻ một vấn đề cá nhân với một người lớn mà bạn tin cậy. Hãy xem sự trao đổi quan điểm sẽ dẫn đến những cái nhìn mới, những ý tưởng mới để giải quyết vấn đề của bạn như thế nào.

4. Trong tuần này, hãy nhìn quanh và nhận xét sự hợp tác diễn ra xung quanh bạn nhiều đến đâu, ví dụ sự kết hợp của đôi bàn tay, hoạt động tập thể, các quan hệ cộng sinh trong tự nhiên.

5. Nghĩ về một người làm bạn bức mình. Có điều gì khác là nơi họ?

Điều gì bạn có thể học hỏi từ họ?

.....
.....

6. Động não với các bạn của bạn và tìm ra một cái gì đó vui vui, mới mẻ, khác biệt để làm vào cuối tuần này, thay vì cứ lặp đi lặp lại mãi một việc cũ.

7. Đánh giá khả năng tiếp nhận của bạn đối với sự đa dạng theo từng mục sau. Bạn là người xa lánh, người chịu đựng hay người biết hoan nghênh?

Người xa lánh Người chịu đựng Người biết hoan nghênh

Về dân tộc

Về giới tính

Về tôn giáo

Về tuổi tác

Về trang phục

Bạn có thể làm gì để trở thành Người biết hoan nghênh ở mỗi sự khác biệt này?

.....
.....
.....
.....

PHẦN IV
ĐỔI MỚI BẢN THÂN
THÓI QUEN 7: BIẾT RÈN LUYỆN VÀ PHÁT TRIỂN NHỮNG
KỸ NĂNG

Đây là “lúc của riêng mình”!

Biết nuôi dưỡng niềm tin và hy vọng

Bạn trẻ, bạn sẽ đời được núi!

THÓI QUEN 7: BIẾT RÈN LUYỆN VÀ PHÁT TRIỂN NHỮNG KỸ NĂNG

Đây là “lúc của riêng mình”!

Có bao giờ bạn cảm thấy mất thăng bằng, bị stress, hay cảm thấy trống rỗng không? Nếu có thì bạn sẽ thích ngay thói quen 7, vì nó được tạo ra để dành riêng giải quyết những vấn đề như vậy. Tại sao lại gọi là “gọt giữa bản thân”? À hãy tưởng tượng bạn đang đi trong rừng thì bắt gặp một người đang ra sức cưa ngã một cây to.

“Anh đang làm gì vậy?” Bạn hỏi.

“Tôi đang cố cưa ngã cái cây này”.

“Chắc anh cưa cũng được một lúc rồi hả?”.

“Hơn 4 tiếng, nhưng tôi sắp thành công rồi”, anh trả lời, mồ hôi tuôn xuống cằm.

“Cái cưa trông có vẻ hơi cùn”, bạn nói, “sao anh không nghỉ một lúc và giữa lưỡi cưa?”

“Không được đâu anh khờ ạ. Tôi đang bận rộn, không thấy hả”.

Chúng ta đều thực sự biết ai là người khờ khạo ở đây, phải không? Nếu người ấy chịu nghỉ 15 phút để giữa lưỡi cưa cho bén thì có lẽ anh ta đã cưa nhanh hơn gấp 3 lần.

Có bao giờ bạn quá bận lái xe đến nỗi không có thời gian để đổ xăng?

Có bao giờ bạn quá bận rộn trong cuộc sống đến nỗi không có thời gian để thư giãn bản thân?

Thói quen 7 giúp bạn giữ cho bản thân luôn nhạy bén để đối phó tốt hơn với cuộc đời. Nghĩa là nó thường xuyên làm mới và củng cố bốn phương diện quan trọng nhất của đời bạn – cơ thể, trí óc, trái tim và tâm hồn của bạn.

CƠ THỂ

Yếu tố thể chất

Tập thể dục, ăn ngon, ngủ yên, thư giãn

TRÍ ÓC

Yếu tố trí tuệ

Đọc sách, học tập, viết, học hỏi

TRÁI TIM

Yếu tố tình cảm

Giao tiếp với nhiều người

TÂM HỒN

Yếu tố tinh thần

Suy tư, đi du lịch, nghe nhạc, viết nhật ký

CÂN BẰNG LÀ TỐT

Câu ngạn ngữ nổi tiếng của người Hy Lạp cổ đại: “không có gì được quá mức” nhắc nhở chúng ta về tầm quan trọng của việc giữ cân bằng và điều độ với bốn yếu tố của cuộc sống. Nhiều người bỏ quá nhiều thời gian tập luyện cơ bắp nhưng lãng quên luyện tập trí óc. Có những người khác thì mang bộ óc to nhưng lại có cơ thể yếu đuối hoặc kờ khạo trong giao tiếp. Để phát huy sức mạnh bản thân tốt nhất, bạn cần phải thực hiện sự cân bằng cho cả bốn lĩnh vực trên.

Tại sao việc giữ cân bằng lại quan trọng đến thế? Bởi vì cách bạn thể hiện một yếu tố của cuộc sống sẽ ảnh hưởng đến cả 3 yếu tố còn lại. Thử nghĩ xem, nếu một bánh của chiếc xe hơi bị xẹp, thì cả 4 bánh sẽ cùng bị yếu đi chứ không chỉ có cái bánh xe đó.

Bạn sẽ trở nên khó thân thiện (trái tim) nếu bạn yếu đuối (cơ thể). Khi bạn thấy sáng khoái và vui vẻ (tâm hồn) thì bạn sẽ dễ dàng tiếp thu bài học (trí tuệ) và trở nên dễ mến (trái tim).

DÀNH THỜI GIAN CHO BẢN THÂN

Cũng như một chiếc xe cần bảo trì và thay nhớt thường xuyên, bạn cần thời giờ để làm mới lại điều tốt nhất mà bạn có trong cuộc sống – đó chính là bản thân bạn. Bạn cần những lúc thư giãn và thả lỏng mình, để tự quan tâm đến những nhu cầu tình cảm của bản thân. Đó là những hành động làm “sắc bén” bản thân.

QUAN TÂM ĐẾN CƠ THỂ

Tôi ghét thời học cấp hai. Tôi cảm thấy lúng túng, mất tự tin và không biết làm sao cho phải khi thân thể tôi bắt đầu thẫm lén biến chuyển theo mọi kiểu. Tôi nhớ hôm đầu tiên học lớp thể dục. Tôi đã mua đồ tập, nhưng không biết làm sao để mặc vào. Và tất cả những cậu bé con chúng tôi đều vô cùng bối rối khi nhìn thấy nhau mình trần như nhộng, đến nỗi chúng tôi chỉ biết đứng quanh chiếc vòi hoa sen và cười rúc rích.

Trong những năm dậy thì, giọng nói của bạn sẽ biến đổi, những hoocmon sẽ phát triển mạnh hơn. Râu ria và cơ bắp nảy nở thêm. Đừng ghét nó, mà hãy chào mừng một cơ thể mới!

Thực sự cơ thể bạn là một cỗ máy kỳ diệu và bạn có thể phát huy cỗ máy này bằng cách quan tâm nó, hoặc ngược lại, lãng phí nó. Bạn có thể điều khiển nó hay để nó điều khiển ngược lại bạn. Nói chung cơ thể là một công cụ phục vụ đắc lực nếu bạn quan tâm đến nó đầy đủ. Dưới đây là mười cách để “mài giũa” cơ thể:

1. Ăn đủ chất
2. Thư giãn trong bồn tắm
3. Đạp xe

4. Cử tạ
5. Ngủ đủ giấc
6. Tập yoga
7. Chơi thể thao
8. Đi bộ
9. Thể dục tay không
10. Tập aerobics

Tóm lại, bốn điều cơ bản để có một cơ thể khỏe mạnh là thói quen ngủ tốt, thư giãn cơ thể, ăn đủ chất và tập luyện thể dục, thể thao. Ở đây, tôi sẽ tập trung vào chế độ dinh dưỡng và tập luyện.

Thức ăn có ảnh hưởng đến tâm trạng

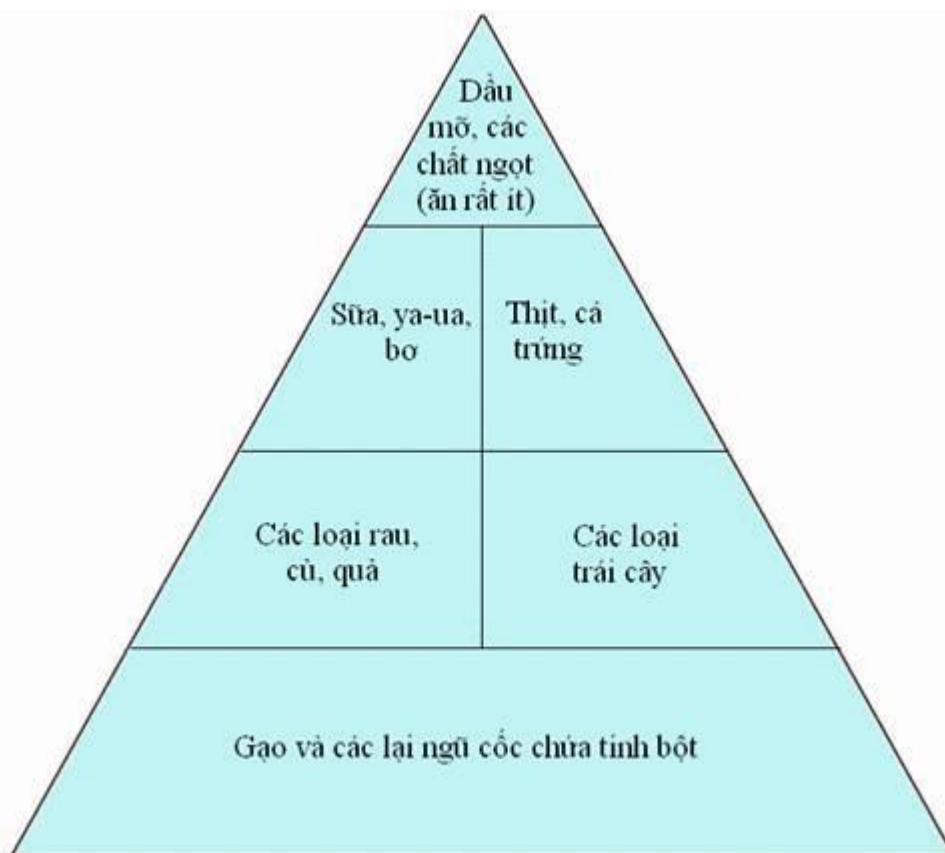
Câu trên nói chung là rất chính xác. Tuy tôi không phải là một chuyên gia về dinh dưỡng, nhưng tôi có hai nguyên tắc cơ bản là:

Nguyên tắc thứ nhất: Lắng nghe cơ thể bạn. Lưu ý cẩn thận tới tác dụng của các thứ thực phẩm khác nhau đối với bạn và từ đó xác định những gì mình nên và không nên. Mỗi người có một phản ứng khác nhau đối với thức ăn. Ví dụ, khi ăn no một bữa no căng ngay trước giờ ngủ, tôi sẽ rất khó chịu vào sáng hôm sau. Và khi ăn quá nhiều bánh rán, khoai tây rán hay bánh pizza, tôi sẽ bị đầy hơi. Đó là những thứ tôi không nên ăn. Mặt khác, tôi biết rằng ăn nhiều rau quả và uống nhiều nước giúp tôi thêm rắn chắc. Đó là những thứ tôi nên ăn.

Nguyên tắc thứ hai: Hãy ăn uống điều độ. Thói quen ăn uống bừa bãi là không tốt. Nhưng trong những dịp vui thì ăn những thứ linh tinh nhiều một chút cũng chẳng sao. Nhưng đừng để việc đó diễn ra thường xuyên.

Tháp dinh dưỡng là một phương pháp dinh dưỡng cân bằng và điều độ mà tôi đánh giá cao. Nó khuyến khích chúng ta ăn nhiều ngũ cốc, trái cây, rau củ, các sản phẩm ít chất béo và giảm bớt các thứ thức ăn nhanh, quà vặt vốn chứa nhiều mỡ, đường, muối và các chất không tốt khác.

Hãy nhớ, thức ăn tác động tới tâm trạng. Vì vậy bạn nên cẩn trọng trong ăn uống.



Tháp dinh dưỡng cân bằng

Quan trọng là sức khỏe chứ không phải ngoại hình

Một trong những bộ phim ưa thích của tôi là Forrest Gump. Đó là câu chuyện về một chàng thanh niên ngây thơ có một trái tim nhân hậu đã đạt được thành công từ những lần vấp ngã. Ở một đoạn trong phim, Forrest bị thất vọng và chán đời. Vậy anh ta làm gì? Anh ta bắt đầu chạy và cứ thế tiếp tục. Sau khi chạy tới và lui trên vùng duyên hải hai vòng rưỡi, Forrest thấy tốt hơn và yêu đời trở lại.

Chúng ta ai cũng có những lúc thất vọng, chán đời. Và có lẽ đó là lúc tốt nhất để ta làm những gì giống như Forrest đã làm: tập luyện cơ thể nhiều hơn. Bên cạnh việc tốt cho tim và phổi, tập luyện là một cách hữu hiệu để giảm stress và làm đầu óc minh mẫn.

Không có cách tập đơn lẻ nào được gọi là tốt nhất cả. Nhiều bạn thích chơi những môn thể thao mang tính thi đấu. Một số khác lại thích chạy, đạp xe, khiêu vũ hay cử tạ. Một số khác thì chỉ cần đi bộ vòng vòng chơi. Để có kết quả thì bạn nên tập luyện 20 tới 30 phút một lần, kết hợp các môn và khoảng 3 lần một tuần.

Tuy nhiên cũng đừng để tự “cực khổ” đeo bám bạn mỗi khi nghe ai nhắc đến hai chữ “thể thao”. Tốt nhất là chọn môn nào bạn thích chơi nhất để dễ dàng duy trì luyện tập.

Quan trọng là bạn cảm thấy thế nào, chứ không phải trông bạn ra sao.

Trước khi bạn tự so sánh mình với những người mẫu hay những chàng lực sĩ trên bìa báo và tự thấy không hài lòng về vẻ ngoài của mình, thì hãy nhớ rằng còn có hàng ngàn bạn trẻ mạnh khỏe và hạnh phúc mà không cần đến mũi cao, thân hình lý tưởng hay cơ bắp lực lưỡng. Có rất nhiều người nổi tiếng như ca sĩ, vận động viên, diễn viên (mà tất cả có những ngoại hình khác nhau) nhưng đều không phải là hoàn hảo. Nếu bạn không có ngoại hình mà xã hội mà xã hội cho là lý tưởng thì có sao đâu? Những kiểu mẫu mà con người đặt ra có thể thay đổi ngay vào hôm sau mà.

Điều quan trọng nhất là bạn phải có cảm giác khỏe khoắn về cơ thể và bề ngoài bình thường của mình. Cô Oprah Winfrey, người dẫn chương trình nổi tiếng đã nói: “Bạn phải thay đổi cái nhìn đi. Trọng lượng cơ thể không quan trọng – mà quan trọng là phải quan tâm chăm sóc bản thân hàng ngày”.

Cuộc sống đời thường hay nghệ thuật?

Cơ thể bạn không biết, nhưng những gì bạn nhìn thấy trên các tờ tạp chí thường là giả tạo. Chúng là “những hình tượng”. Nhiều năm trước đây, nữ nghệ sĩ và nữ hoàng sắc đẹp Michelle Pfeiffer được đưa lên tờ bìa của tạp chí Esquire với dòng chú thích: “Điều mà Michelle Pfeiffer cần... thực sự là không gì cả”.

Thật ra cô ấy cần nhiều sự giúp đỡ hơn để xuất hiện như vậy trước công chúng, như nhà văn Allen Litchfield tiết lộ trong cuốn “*Chia sẻ ánh sáng trong miền hoang dã*”.

Nhưng một tờ tạp chí khác, tờ Harper's, trong ấn bản một tháng sau đó đã tiết lộ rằng “những người đẹp” cũng cần giúp đỡ một tí. Harper's đã đưa ra hóa đơn sửa ảnh cho hình của Pfeiffer trên bìa tờ Esquire. Số tiền là 1.525 đôla cho những dịch vụ sau “làm trắng làn da, làm dịu đường nét nụ cười, tạo cảm chẻ, làm mờ những đường dưới chân mắt, thêm tóc, vẽ thêm vài nét trên trán, và làm mềm các cơ cổ”. Tổng biên tập tờ Harper's cho đăng lại câu chuyện trên là vì chúng ta, như ông nói: “Chúng ta thường phải đối diện với sự hoàn hảo trên báo chí; câu chuyện này để nhắc các độc giả rằng: có một sự khác biệt giữa cuộc sống đời thường và nghệ thuật”.

Đó là lý do tại sao bạn không nên so sách các cuốn ảnh lưu niệm hay ảnh trên bảng lái xe của bạn với những gương mặt ảnh bìa trên các tạp chí. Người chụp ảnh cho bạn chỉ được trả một khoản tiền ít ỏi, phải vội, và có lẽ cũng không thân thiết gì với bạn. Chẳng có gì lạ nếu ảnh của bạn trông xấu xí.

Hãy nhớ rằng lòng tôn sùng quá đáng của chúng ta với những thân hình đẹp như tượng không phải lúc nào cũng là khuynh hướng phổ biến. Hồi thế kỷ 18, cân quá khổ là một một thời thượng của đàn ông châu Âu, hay trong thời đại trung cổ, mọi người đều ăn vận áo váy lưng thùng, và chẳng ai biết thật sự thân hình của người khác ra sao cả. Các bạn ơi, chỉ là vấn đề thời gian mà thôi!

Lẽ dĩ nhiên, chúng ta nên chăm tập luyện để có thân hình đẹp, nhưng nếu chúng ta không cảnh giác, để “vẻ đẹp” ám ảnh chúng ta, chúng ta có thể bị rối loạn nghiêm trọng trong ăn uống như thèm ăn, chán ăn hay nghiện các thứ thuốc nâng cao thể hình có chứa chất kích thích. Đối xử với cơ thể của bạn như một tù nhân chiến tranh chỉ để được ai đó khen ngợi thì quả là một việc chẳng đáng làm.

Nếu bạn đang khổ sở vì rối loạn trong ăn uống, đừng cảm thấy cô độc. Đó là một vấn đề rất phổ biến trong giới trẻ hiện nay. Hãy thừa nhận thực tế đó và tìm kiếm sự giúp đỡ từ mọi người.

Tôi có thể từ bỏ bất cứ khi nào tôi muốn

Có nhiều cách để chăm sóc cơ thể bạn, và cũng có nhiều cách để hủy hoại nó. Việc sử dụng các chất gây nghiện như rượu, ma túy, thuốc lá là cách tự hủy hoại vô cùng hữu hiệu. Ví dụ như rượu, thường gắn liền với một trong ba nguyên nhân hàng đầu dẫn đến các chết của các bạn trẻ: tai nạn giao thông, tự sát và giết người. Rồi đến thuốc lá làm cho bạn bị mờ, da nhăn, làm vàng răng, hại phổi, gây mệt mỏi và có thể dẫn đến ung thư (thật ngạc nhiên là nhiều người vẫn dám hút). Hơn nữa những việc này chẳng có gì là hay ho. Hút thuốc không phải là một cách để hấp dẫn như bạn tưởng. Theo một cuộc điều tra thì 70% các cô gái bảo rằng họ không muốn hẹn hò với một người nghiện thuốc lá.

Hãy nhớ rằng, các hãng thuốc lá mỗi giờ trong một ngày bỏ ra 500.000\$ để quảng cáo và tiếp thị thuốc lá. Họ muốn moi tiền của bạn. Mua một gói thuốc lá mỗi ngày sẽ làm bạn mất một khoản tiền lớn mỗi năm. Hãy thử nghĩ xem, với số tiền đó, bạn có thể làm được bao nhiêu việc khác!

Dĩ nhiên, chẳng ai muốn mình nghiện ngập, trở thành người nghiện là một quá trình tuột dốc một cách vô tình: đầu tiên là thuốc lá, kế là rượu, sau là cocaine, thuốc phiện, heroin. Nhiều người bắt đầu thử uống rượu, hút thuốc nhằm chứng tỏ sự tự do của họ để cuối nhận ra rằng họ đã đánh mất tự do vì thói nghiện ngập. Có lẽ điều tệ hại nhất khi trở thành một người nghiện là: bạn sẽ không còn kiểm soát được bản thân. Khi đó chính cơn nghiện sẽ điều khiển bạn. Bạn trở thành nô lệ của nó. Và lúc

ấy thì bạn đành phải từ bỏ ý định luyện tập để trở thành một người năng động.

Chúng ta luôn nghĩ là sự nghiện ngập chỉ xảy ra cho ai khác và chúng ta có thể từ bỏ nó khi cần. Đúng không? Thật ra điều đó là rất khó. Dẫn chứng là chỉ có 25% số bạn trẻ hút thuốc lá là cai nghiện thành công. Tôi thích cách nói của Mark Twain, cho thấy việc bỏ thuốc đối với ông không dễ chút nào: “Tôi đã bỏ thuốc cả trăm lần ấy chứ!”.

Dưới đây là câu chuyện về một bạn trẻ đã vượt qua chứng nghiện của mình:

Lần đầu tiên tôi dùng thuốc là khi những người bạn nói: “Dùng thử đi, cảm giác lạ lắm. Không sao đâu!”. Tôi dùng thử và thấy cảm giác lạ thật. Sau đó tôi dùng lại một vài lần vì thích các cảm giác mà thuốc mang lại đó. Càng lớn, chuyện trường lớp càng phức tạp hơn: quan hệ bạn bè, thầy cô, những cảm giác buồn vui thất thường, tôi cũng đã lớn hơn và muốn khẳng định mình hơn. Tôi bắt đầu dùng thường xuyên hơn với bạn bè.

Nhưng từ đó, các mối quan hệ của tôi bắt đầu trở nên xấu đi: tôi ít nói chuyện với gia đình, tôi thờ ơ với chuyện người khác. Tôi bi quan hơn, ít bạn hơn, và thậm chí người bạn gái thân cũng bỏ tôi đi mất.

Rồi tôi nhận ra, khi uống rượu và dùng thuốc như vậy, tôi bị mệt mỏi thường xuyên, chán ăn và sụt cân nhanh chóng. Lại có những chuyện nhỏ xíu cũng có thể làm tôi nổi nóng một cách vô cớ, và tôi rất mất kiên nhẫn trong mọi việc. Tôi thấy mình bất lực trước thuốc, và tôi khóc rất nhiều, nhưng tôi không bỏ được.

Vào sinh nhật lần thứ 17, tôi bị bắt trong trường vì đang dùng thuốc. Tôi bị giữ khoảng một tuần, và đây là lúc tôi ngồi im, nghĩ lại thấy đúng là thời điểm để mình quay lại con người cũ của mình. Quay về, tôi tự bỏ thuốc nhưng không dễ chút nào, giống như bạn đang hút điếu thuốc lá, tự nhiên đặt nó xuống bàn, trước mặt và nói: “Bỏ thuốc đây!”, làm sao mà bỏ được!

Vậy là tôi phải làm từng bước: thoát tiên là xa dần đám bạn hút, sau đó là đến trung tâm cai nghiện và gặp chuyên viên ở đó. Tôi biết có nhiều người đã tới đó, quay trở về, lỡ dùng thuốc lại một lần và rồi nghiện lại như cũ. Nhưng tôi tin là tôi đủ mạnh để không giống họ. Trở về, tôi không dùng thuốc, không uống rượu nữa.

Quả thật, cuộc đời tôi từ lúc đó tốt đẹp hẳn: Tôi học hành đàng hoàng và tiến bộ. Gia đình trở nên gần gũi với tôi hơn bao giờ hết. Tôi đối xử tốt với mọi người và ngay cả khi họ không tốt với tôi. Tôi đã hoàn toàn

thay đổi, nghĩ tới chuyện vào đại học và thực hiện những điều mà trước đây tôi không hề nghĩ tới.

Cách từ chối

Tránh xa chất gây nghiện là một việc mà nói thì dễ hơn làm. Dưới đây là các bước để dừng lại kịp thời khi bạn cảm thấy áp lực bị buộc phải uống rượu, hút thuốc hay chơi ma túy.

1. Đặt những câu hỏi

Đặt những câu hỏi nghiêm khắc mà thật sự làm cho bạn phải nghĩ lại về điều bạn sắp làm.

“Tại sao tôi lại muốn hút thuốc?”

“Điều gì xảy ra nếu mình cứng rắn hơn?”

2. Hãy hình dung ra bộ mặt thật của điều xấu.

“Hút thuốc bị cấm ở nhiều nơi công cộng”.

“Thuốc lá gây hại cho sức khỏe”.

3. Nghĩ về hậu quả

Hãy nghĩ xuyên suốt về những hậu quả cần hành động của mình:

“Nếu sử dụng ma túy thì mình sẽ bị công an bắt”.

“Nếu mình bị tuột dốc trong đời thì có kẻ sẽ lợi dụng điều đó”.

4. Đưa ra một sự điều chỉnh

Hãy lập danh sách những nơi vui vẻ mà bạn sẵn sàng đi khi nào cảm thấy nhàn rỗi:

“Ồ! Sao chúng ta không đi xem phim nhỉ?”

“Ta thà chơi bóng rổ còn hơn”.

5. Tránh xa

Nếu bạn lâm vào tình trạng xấu, đừng ngại những gì người khác nghĩ về mình, hãy tránh xa thật nhanh.

“Xin lỗi mọi người, nhưng tôi có việc bận phải đi”.

Nếu sự cương quyết của bạn đủ mạnh, thì bạn có thể phát huy bản lĩnh của mình ngay cả trong những hoàn cảnh không tốt.

Hãy tin tôi, bạn chẳng bỏ lỡ gì cả khi tránh xa các thứ đó. Bạn cũng không nên thử, một phút vui không đáng để bạn phải trả giá bằng một thời gian dài bị hủy hoại. Nếu bạn không muốn làm những thứ đó, việc gì bạn phải thử? Còn nếu bạn đã lỡ dính vào chúng, sao không tìm sự giúp đỡ và từ bỏ hẳn những thứ tai hại đó?

QUAN TÂM ĐẾN TRÍ ÓC

Một giai thoại kể rằng, có lần một chàng trai nọ đến gặp nhà hiền triết Socrates và nói rằng, “Tôi muốn biết mọi thứ mà ông biết”.

“Nếu anh ước muốn điều đó thì hãy theo ta ra sông”, Socrates đáp. Chàng trai ngạc nhiên đi theo ông đến một dòng sông gần đó. Khi tới nơi, Socrates nói: “Anh hãy nhìn kỹ dòng sông và nói cho ta biết anh thấy gì”.

“Tôi không thấy gì cả”. Chàng trai nọ trả lời.

“Nhìn gần hơn xem”. Socrates nói.

Khi chàng trai nghiêng người xuống, Socrates nắm lấy đầu anh và nhấn xuống nước. Hai tay anh ta quờ quào cố thoát ra nhưng cánh tay khỏe mạnh của Socrates vẫn túm chặt. Khi chàng trai trể sắp ngạt thở thì Socrates kéo anh ta lên và cho nằm dài trên bờ sông.

Chàng trai vừa sặc sụa ho, vừa hỗn hển hỏi: “Ông điên rồi sao, ông già? Ông tính làm gì vậy, muốn giết tôi à?”

“Khi bị ta nhấn đầu xuống nước, anh muốn điều gì nhất?” Socrates hỏi.

“Tôi muốn thở, tôi muốn có không khí!”.

“Đừng bao giờ nghĩ rằng sự thông minh có thể đến một cách dễ dàng, anh bạn nhỏ”, Socrates nói. “Khi nào anh muốn học hỏi cũng mãnh liệt như lúc này anh muốn không khí thì hãy đến tìm ta một lần nữa”.

Vấn đề thật rõ ràng. Không có gì trong đời đến dễ dàng. Bạn phải trả giá tất! Mọi người đều phải trả giá. Hãy nhớ lấy. Thật là một anh chàng ngây thơ khi nghĩ rằng mình có thể nhận trí thông minh cả đời mà không phải trả giá. Nhưng chúng ta còn ngây thơ hơn nhiều khi nghĩ rằng mình có thể nhận được một nghề nghiệp ổn định và một tương lai xán lạn mà không cần phải mất công cho việc phát triển một trí óc khỏe mạnh.

CHÌA KHÓA MỞ CỬA TƯƠNG LAI

Trong một cuộc khảo sát, tôi đã hỏi một nhóm bạn trẻ: “Các bạn sợ những gì?”. Tôi ngạc nhiên vì có nhiều bạn đáp rằng họ sợ áp lực tâm lý phải học tốt, phải đậu vào trường đại học và tìm được việc làm tốt trong tương lai. Một bạn hỏi, “Chúng tôi có thể làm gì để chắc rằng chúng tôi sẽ tìm được một việc làm và sống đàng hoàng?”. Câu trả lời thật đơn giản. Bạn có thể thử mua vé số với cơ may trúng thưởng là 1/1.000.000, hoặc bạn có thể tập luyện để trở thành một người có học – một người thông minh nhờ học vấn. So ra thì việc học sẽ đảm bảo chắc chắn hơn cho bạn trong việc tìm ra một cơ hội tốt nhất để có nghề nghiệp phù hợp và có một cuộc sống đầy đủ lâu dài cho mình.

Vậy thế nào là “có học”, là thông minh nhờ học hành? Không chỉ là một tấm bằng được treo trang trọng trên tường, mặc dù đó cũng là một

phần quan trọng. Nói cho dễ hiểu: Một trí thông minh nhờ học vấn cũng như một vũ công ba lê được đào tạo tốt. Một vũ công ba lê hoàn hảo các cơ bắp của mình. Thân hình cô ấy có thể uốn lượn, nhảy lên, gập lại, mềm dẻo theo lệnh của cô. Tương tự như vậy, một người “có học” có thể định hướng, phân tích, viết, nói, tổng hợp, sáng tạo, khám phá, tưởng tượng và còn nhiều hơn nữa. Tuy nhiên, để được như vậy thì bộ óc cần phải được tập luyện.

Tôi đề nghị bạn nên cố học hành càng nhiều càng tốt. Bất kỳ hình thức nào cao hơn cấp trung học – đại học, các trường kỹ thuật hay hướng nghiệp – sẽ xứng đáng với thời gian và tiền bạc bạn phải bỏ ra. Hãy xem nó như là một khoản đầu tư cho tương lai của bạn. Các số liệu thống kê cho thấy một người có trình độ đại học có thu nhập gấp hai lần một người chỉ có bằng trung học phổ thông. Và khoảng cách này còn đang được mở rộng thêm. Đừng để một sự thiếu thốn về tiền bạc ngăn cản bạn trên đường học vấn. Derek Bok, cựu chủ tịch trường đại học Harvard nói, “*Nếu bạn nghĩ việc học quá tốn kém, thì hãy cứ làm người dốt nát*”. Ngay cả khi bạn phải làm việc vất vả đến bờ hơi tai để có tiền học thêm, điều đó vẫn đáng làm.

Gọt giữa trí óc

Có nhiều cách để phát huy trí tuệ. Tuy nhiên cách tốt nhất đơn giản có thể là đọc sách. Như người xưa đã nói, đọc sách với bộ óc cũng như tập thể dục với cơ thể. Đọc sách là nền tảng cho các phương pháp khác và không tốn nhiều tiền so với những cách khác (Như đi du lịch). Dưới đây là 20 cách phổ biến nhất mà tôi đề nghị:

- Đọc báo mỗi ngày
- Viết truyện hay làm thơ
- Đăng ký vào hội du khảo
- Chơi những môn có tinh thần thách đố
- Du lịch
- Tranh luận
- Trồng một khu vườn
- Chơi một môn cờ
- Quan sát cuộc sống hoang dã
- Thăm các di tích
- Tham dự các cuộc thuyết trình
- Phát biểu ý kiến trong lớp

- Xem các chương trình mở rộng kiến thức trên ti vi
- Chơi một nhạc cụ
- Đi thư viện
- Hoạt động xã hội
- Nghe tin tức trên Radio
- Chơi trò ô chữ
- Tìm hiểu gia phả tổ tiên mình
- Lướt web

Tìm ra sở trường của mình

Trong khi có những môn học bạn phải chịu đựng ở trường, thì hãy tìm ra những môn bạn thích và phát triển nó. Hãy tham dự những khóa học thêm, đọc thêm sách và tìm những tài liệu về môn học đó. Đừng nghĩ trường học là nơi duy nhất bạn có thể học mà hãy xem cả thế giới là trường học của bạn.

Có thể bạn học kém một số môn. Thậm chí nếu bạn là Einstein thì tất cả mọi môn học cũng không dễ dàng với bạn. Thật sự ông Albert Einstein rất kém môn toán và bị xem là một học sinh yếu trong nhiều năm.

Nếu bạn thất vọng về việc học thì đừng buông xuôi (bạn sẽ phải hối hận nếu làm như vậy). Hãy kiên trì. Bạn sẽ khám phá ra những điều bạn thích trong học tập hay tìm ra được những môn bạn vượt trội.

Một bạn trẻ tên Chris chia sẻ về quá trình học tập vất vả và việc tìm ra sở trường của mình:

Cho tới trước lúc đi học, tôi là một đứa trẻ hạnh phúc. Nhưng rồi tôi bị bạn bè chế nhạo khi học biết tôi học rất tệ. Tôi kém môn toán, anh văn và ngữ pháp. Tôi nhớ có một hôm tôi ngồi trong lớp học theo nhóm. Có một cô bé trong nhóm tôi đứng ên và chỉ vào tôi, nói: “Tới không thềm học chung với tên ngốc này”. Chuyện này làm tôi buồn kinh khủng.

Ở cấp một và cấp hai, tôi đọc rất khó khăn. Một chuyên gia tới nhà tôi. Sau khi bắt tôi làm một loạt bài trắc nghiệm, ông ta bảo mẹ tôi rằng tôi không bao giờ đọc được. Mẹ tôi giận đến nỗi mời ông ấy ra khỏi nhà.

Khi mới vào trung học, tôi tình cờ vớ được một cuốn truyện khoa học viễn tưởng, và rất ngạc nhiên khi phát hiện ra nó rất dễ đọc. Những câu chuyện trong cuốn truyện kích thích trí tưởng tượng của tôi và những con chữ không còn là chữ mà biến thành những hình ảnh trong đầu óc tôi. Tôi đọc hết tất cả các cuốn trong bộ đó, rồi tiếp tục đọc các cuốn khác và thật sự thấy thích thú với việc đọc và học hỏi. Tôi ngày càng

tiến bộ về ngữ pháp, bắt đầu nói năng tốt hơn và dùng nhiều từ ngữ phong phú hơn.

Chính lúc ấy tôi bắt đầu có năng khiếu về các môn nghệ thuật. Tôi biết mình có một con mắt tuyệt vời với các hình dáng và màu sắc. Tôi có tài vẽ màu nước, sơn dầu, thiết kế. Tôi cũng viết rất khá. Tôi làm thơ, viết về những trải nghiệm của mình. Đến năm cuối trung học, tôi đã thắng trong nhiều cuộc triển lãm và có lại sự tự tin.

Đừng quên mục đích của việc học là kiến thức

Điểm số thì quan trọng, đặc biệt là khi chúng dẫn đến những nghề nghiệp tương lai và những cơ hội học nâng cao. Nhưng đi học không có nghĩa là chỉ để đạt được điểm cao.

Nhà tôi toàn những người kém về kỹ thuật. Tôi cũng thừa hưởng gen xấu đó từ bố tôi. Tôi thường bắt gặp bố trong những tình huống dở khóc dở cười, như những khi bố tôi tháo mui xe ra (cứ như thể bố có thể sửa được một thứ gì trong đó) hay khi bố cố thay bóng đèn. Tôi thấy rằng trong những tình huống đó thì bộ óc của bố ngừng trệ và giảm hẳn năng suất. Đó là một hiện tượng xấu! Cương quyết trở thành một người năng động, tôi quyết định vượt qua điểm yếu di truyền của tôi; vì vậy tôi ghi danh học một lớp sửa xe hơi ở năm học cuối cấp 3.

Bạn tin hay không cũng được nhưng tôi đã đạt được một điểm 10 trong lớp. Nhưng thật xấu hổ vì tôi biết rằng mình chả học được gì cả. Tôi chỉ nhìn ngó chứ không lao vào thực hành. Mỗi kỳ kiểm tra tôi gạo bài thật kỹ nhưng chỉ sau khi thi 2 tiếng là tôi quên sạch. Tôi nhận được điểm cao nhưng không nhận được kiến thức.

Mặc dù điểm số cũng quan trọng nhưng kiến thức thực sự còn quan trọng hơn, vậy đừng quên lý do mà bạn tới trường.

Trong đời mình tôi thấy có nhiều người bỏ rơi việc học vì những lý do thật ngu xuẩn, ví dụ như cho rằng học hành là không cần thiết, hoặc quan tâm hơn đến việc kiếm tiền, trai gái, xe cộ hay bắt chước cách sống của những ngôi sao, thần tượng.

Tôi cũng đã gặp nhiều vận động viên hy sinh học thức vì hào quang của thể thao. Tôi rất muốn viết thư cho những vận động viên trẻ đã đặt cả đời mình vào thể thao đến nỗi bỏ rơi hoàn toàn chuyện học hành. Trên thực tế, tôi đã viết một lá thư cho một vận động viên tưởng tượng. Dù viết cho một vận động viên, nó cũng có thể áp dụng cho bất cứ người nào xem thường việc phát triển trí óc.

Thư cho một vận động viên vô danh

Bạn thân mến,

Tôi rất tin vào các lợi ích của thể thao. Tuy nhiên, sau khi đến thăm bạn, tôi sửng sốt khi biết thái độ của bạn đối với việc học.

Bạn bảo rằng bạn đang vun đắp cho một sự nghiệp thể thao chuyên nghiệp và không cần phải học. Tôi xin nói rằng các cơ may trở thành nhà thể thao chuyên nghiệp của bạn cũng giống như các cơ may để mọc lại tóc của ba tôi. Thượng nghị sĩ Bil Bradley, cựu danh thủ của đội bóng NBA từng nói rằng: *“Một thanh niên đánh bạc với tương lai của mình bằng một bản hợp đồng thi đấu chuyên nghiệp cũng giống như một công nhân mua một vé số và xin thôi việc vì tin chắc rằng mình sẽ trúng”*. Các cuộc khảo sát cho thấy chỉ khoảng 1/100 số vận động viên các trường trung học được thi đấu ở các giải thể thao của trường đại học, còn cơ may cho một cầu thủ trung học trở thành cầu thủ chuyên nghiệp là 1/10.000.

Có hàng trăm vận động viên ở trường đại học mà tôi từng thi đấu chung hy vọng sẽ trở thành vận động viên chuyên nghiệp, và tôi nghĩ chỉ vài người trong số đó họ làm được điều này. Mặt khác, tôi nghĩ tới nhiều người đã lãng phí tâm trí và thời gian vì ánh hào quang của thể thao, rồi sau đó học đã bị ném vào đời mà không có một cơ may hay tia sáng nào hết.

Tôi không bao giờ quên một lần trước khi chúng tôi thi đấu, một đồng đội của tôi đã đứng lên phát biểu để động viên tâm lý cho cả đội. Do học hành lơ mơ và chưa bao giờ làm quen với việc diễn tả cá ý tưởng của mình, tất cả những gì anh ta có thể làm là tuôn ra một tràng lời lẽ thô tục có thể làm ngập lụt một cách rừng. Anh ta nói năng lặp ba lặp bập, câu cú ngôn từ cứ nháo nhào rồi loạn cả lên. Tôi rời cuộc họp với ý nghĩ, *“Bạn ơi, cố gắng có đầu óc thêm chút nữa đi”*.

Hãy mở to mắt ra! Học vấn của bạn chính là chiếc chìa khóa để mở cánh cửa tương lai của bạn.

Bạn nói không thích trường lớp. Nhưng bạn ơn, ở đời này có gì tốt mà đến một cách dễ dàng đâu? Bạn có thích hàng ngày phải làm việc đến mệt nhoài không? Một sinh viên y khoa có thích học hành suốt bảy năm trời không? Đôi khi bạn cần phải khép mình vào kỷ luật để làm những điều bạn không thích vì cái mà bạn hy vọng sẽ đạt được nhờ vào nó.

Bạn bảo rằng bạn cố ngồi học nhưng không thể vì trí óc bạn cứ lan man. Tôi nói rằng nếu bạn không học được cách kiểm soát trí óc của mình, bạn sẽ không làm nên chuyện gì cả. Kỷ luật của trí óc là một hình thức cao hơn nhiều so với kỷ luật của cơ thể. Rèn luyện cơ thể để đạt tới

thành tích đỉnh cao là một việc, kiểm soát và tập trung tư tưởng, phân tích, tổng hợp và tư duy một cách sáng tạo là một việc hoàn toàn khác.

Kiểu nói: “Tôi sẽ cố gắng” là một kiểu nói không thể chấp nhận. Hãy tưởng tượng xem sẽ lỗi bịch cỡ nào nếu tôi hỏi bạn, “Hôm nay bạn sẽ ăn hay bạn sẽ cố gắng ăn?”. Hãy khẹp mình vào kỷ luật để thực hiện việc học hành.

Bạn nói rằng bạn có thể “qua truông” mà không cần học hành nghiêm chỉnh, rằng bằng cách học gạo và tìm ra những chiêu thức, những mảnh khoe khác, bạn có thể kiếm được đủ điểm để đậu. Tôi nói bạn sẽ gặt những gì bạn gieo. Một nông dân có thể quên gieo hạt vào mùa xuân, chơi rong suốt mùa hè, và rồi sẽ làm cật lực vào mùa thu để thu hoạch mùa vụ không? Bạn có thể nâng cao khả năng cử tạ bằng cách thỉnh thoảng nhấc chơi một chút? Bộ não cũng giống như cơ bắp. Để cải thiện sức mạnh, tốc độ, sức chịu đựng của trí óc, bạn phải rèn luyện nó. Không có con đường tắt nào cả. Đừng mong một ngày nào đó bạn sẽ thức dậy với chiếc đĩa thần trong tay để biến ra cho bạn một bộ não tuyệt vời.

Hãy thử hình dung ra năm đôi bàn tay. Đôi tay thứ nhất của một nhạc sĩ dương cầm, người có thể làm say mê khán giả với những khúc giao hưởng du dương hay hùng tráng. Đôi tay khác của một bác sĩ phẫu thuật mắt, người có thể mang lại ánh sáng cho người đã mất cho một bệnh nhân bằng cuộc phẫu thuật qua kính hiển vi. Đôi tay khác nữa của một gôn thủ chuyên nghiệp thường có những cú vọt bóng tuyệt vời. Đôi tay thứ tư của một người mù, người có thể đọc những chữ nổi bé li ti trên một trang giấy với một tốc độ không thể tin được. Đôi tay thứ năm của một nhà điêu khắc, người có thể khắc những pho tượng đẹp để làm hứng khởi tâm hồn. Ở vẻ ngoài, các đôi tay đó đều giống nhau, nhưng phía sau chúng là nhiều năm dài hy sinh, khẹp mình vào kỷ luật và kiên gan bền trí. Những người này đã phải trả giá! Bạn có nghĩ là họ có thể nhồi nhét mọi thứ vào cùng một lúc?

Nếu bạn không trả giá, bạn có thể kiếm được một tấm bằng, nhưng bạn không thể có một trí thức thật sự. Giữa hai điều đó có một khác biệt lớn lao. Nhiều nhà tư tưởng, nhà phát minh vĩ đại của chúng ta là những người không có bằng cấp, tự mình học hỏi thành tài. Họ làm thế nào để đạt được điều đó? Họ đọc. Đó là thói quen đơn giản nhưng mang lại lợi ích to lớn nhất mà bạn có thể áp dụng suốt đời. Thế nhưng có một số người không thực hành nó thường xuyên. Một số khác thôi đọc khi họ rời khỏi nhà trường. Điều đó làm bộ óc của họ teo đi. Người không đọc sách cũng chẳng giỏi hơn người mù chữ là mấy!

Bạn nói bạn sống cho hôm nay và không cần nghĩ tới tương lai. Tôi nói khác biệt chủ yếu giữa bạn và con chó cưng của bạn là bạn có thể nghĩ tới ngày mai còn nó thì không. Đừng có những quyết định về sự nghiệp lâu dài dựa vào những cảm xúc bùng bột nhất thời như một sinh viên chọn ngành học của mình chỉ dựa vào mẫu đăng ký nào gần nhất. Hãy xây dựng một định hướng cho tương lai; có những quyết định sáng suốt và khôn ngoan. Để ngày mai có một công việc tốt, hôm nay bạn phải học hành.

Câu ngạn ngữ sau tóm gọn toàn bộ vấn đề: “Hãy nhanh chóng giữ chặt kiến thức; không cho nó rời xa bạn; vì nó chính là đời bạn”.

Hình như bạn muốn nói không cần một bộ óc. Tôi nói, phải có nó!

Tôi hy vọng tôi đã không xúc phạm bạn. Ý của tôi là ý tốt. Để mười năm sau, bạn không phải thấy mình đang hát bài hát “kẻ lang thang”.

“Lẽ ra không là một kẻ chẳng có gì
Và tim tôi ngập tràn niềm hạnh phúc
... Nếu tôi đã không coi thường bộ óc”.
Bạn ơi, hãy suy nghĩ cho cẩn thận!

Sean

Những chọn lựa sau khi học xong trung học

Đừng quá lo lắng về ngành học hay lĩnh vực cần tập trung ở trường. Chỉ cần bạn có cách tư duy tốt, bạn sẽ có vô số khả năng chọn lựa. Các văn phòng giới thiệu việc làm và các công ty đang tuyển dụng nhân sự không lưu ý nhiều tới ngành học của bạn đâu. Họ muốn tìm ra chứng cứ là bạn có một trí óc linh động. Họ sẽ xem xét nhiều lĩnh vực khác nhau:

1. Ước vọng: bạn muốn tham dự khóa học hay chương trình đặc biệt tới mức nào? Bạn quan tâm cỡ nào về công việc này?
2. Tiêu chuẩn về các kỳ thi: Bạn đạt bao nhiêu điểm ở các kỳ thi trung học, đại học?
3. Hoạt động ngoại khóa: Những hoạt động khác (thể thao, việc làm thêm, câu lạc bộ, hội sinh viên, công tác xã hội...) mà bạn đã tham gia?
4. Thư giới thiệu: Những người bạn đã từng làm việc chung nghĩ về bạn thế nào?
5. Điểm số học tập: Bảng điểm của bạn ở trường học như thế nào?

6. Khả năng giao tiếp: Bạn có khả năng giao tiếp như thế nào trong văn viết (thể hiện qua đơn xin việc) và văn nói (thể hiện khi phỏng vấn)?

Quan trọng nhất là họ muốn bạn chứng minh được khả năng của mình trong lĩnh vực kế tiếp. Nếu điểm số học tập và điểm thi của bạn không cao cũng đừng thất vọng. Bạn vẫn có thể được chấp nhận vào học hay vào làm việc nếu bạn giỏi các mặt khác.

Bên cạnh đó, cũng đừng lo ngại về những lời đồn rằng vào đại học là một việc rất khó, nó không khó như bạn nghĩ nếu bạn nỗ lực hết mình.

Rào cản tâm lý

Khi bạn muốn rèn luyện bộ não của mình thì có một số chướng ngại bạn phải vượt qua. Dưới đây là 3 chướng ngại thường gặp:

Ngồi trước màn hình

Ngồi trước màn hình là những khi bạn tiêu phí thời giờ để xem tivi, chơi game, xem phim. Nếu chỉ đôi khi thì đó là việc tốt, nhưng nếu quá thường xuyên thì nó sẽ làm đầu óc bạn trở nên khờ khạo. Bạn có biết rằng nhiều thiếu niên đã bỏ ra hơn 20 giờ một tuần chỉ để xem ti vi? Nghĩa là 43 ngày một năm và 8 năm trong một đời người. Hãy thử nghĩ xem, với 43 ngày một năm bạn có thể làm việc gì đó có ích, như học ngoại ngữ, tin học hay một kỹ năng hữu ích nào đó trong cuộc sống...

Vì vậy, hãy lập thời khóa biểu cho việc ngồi trước màn hình, và đừng để mất tự chủ. Hãy tránh xa cái điều khiển từ xa.

Sợ làm “mọt sách”

Có một số bạn trẻ không muốn học trội hơn người khác vì họ sợ người ta cho rằng họ là con mọt sách. Tôi còn nghe vài cô gái bảo rằng họ không muốn biểu lộ trí thông minh vì nó sẽ làm các chàng trai sợ. Vậy bạn nghĩ sao? Nếu sự thông minh của bạn làm cho ai đó sợ thì có lẽ điều này sẽ nói lên một cái gì đó về sự thiếu thốn nơron thần kinh của họ. Hãy tự hào về trí thông minh của mình và đánh giá cao việc học. Tôi biết có rất nhiều người mạnh khỏe và thành công nhưng đã từng bị coi là những con mọt sách.

Áp lực tâm lý

Đôi khi chúng ta sợ học giỏi vì khi đó các kỳ vọng của người thân về chúng ta cũng sẽ tăng theo. Nếu chúng ta mang về nhà một tấm bằng khen và được cả nhà khen ngợi, đột nhiên chúng ta đã tạo nên một kỳ vọng rằng chúng ta sẽ lặp lại được điều này mãi. Và áp lực phát sinh. Thế là bạn nghĩ, nếu chúng ta học tà tà, sẽ không có các áp lực kỳ vọng.

Nhưng bạn hãy nhớ rằng: áp lực tâm lý từ sự thành công thì dễ chịu hơn là sự hối hận vì đã không cố gắng hết sức mình. Đừng sợ áp lực. Bạn có thể điều hòa nó.

Bạn cần phải có khát khao học hỏi

Cuối cùng bí quyết để gọt giũa trí óc là lòng khao khát học hỏi. Bạn phải thực sự mong muốn. Bạn sẽ thay đổi được đời mình bằng học vấn. Bạn cũng phải chấp nhận trả giá. Câu chuyện sau là ví dụ về một người có một niềm khao khát học hỏi không thể cưỡng lại và đã trả một giá rất cao cho niềm vui đơn giản là đọc sách.

Cánh cửa bếp bị mở tung, và tôi bị bắt gặp, lạnh run người. Đã quá trễ để giấu đi tang chứng, mọi thứ đang phơi bày lồ lộ ngay trên chiếc bàn của tôi. Ba tôi đã say, mặt đỏ bừng, đang trừng trừng nhìn tôi đe dọa. Chân tôi bắt đầu rui lẩy bầy. Tôi mới có 9 tuổi. Tôi biết sẽ bị ăn đòn. Không còn lối thoát thân; ba tôi đã bắt gặp tôi đọc sách...

Ba tôi là một người nghiện rượu giống ông bà tôi, và ông đã đánh tôi nhiều lần trước vì tôi dám cãi lời ông mà dành nhiều thời gian cho việc đọc sách. Hơn tất cả những sỉ nhục khác, ngay từ hồi nhỏ xíu, sự thịnh nộ của ba tôi với việc đọc của tôi làm tôi tuyệt vọng; nó làm tôi cảm thấy bị siết chặt trong gọng kềm kinh khủng, vì tôi không thể không đọc được. Tôi bị những cuốn sách cuốn hút do sự tò mò và một nhu cầu khẩn thiết – để tôi có thể tưởng tượng ra mình đang ở một nơi khác, là một con người khác... Thế là tôi bất chấp ba tôi. Và như tôi đã nói, đôi khi tôi phải trả giá cho sự thách thức đó. Nhưng nó đáng để làm.

Đoạn văn trên trích trong quyển “Hãy đọc cùng tôi” của Walter Anderson. Hiện nay ông là một biên tập viên thành đạt, ủy viên của nhiều tổ chức văn học và là tác giả của bốn cuốn sách. Walter viết tiếp:

Khi tôi còn là một thằng nhóc, tôi sống trong một gia đình đầy bạo lực, một môi trường xung quanh đầy bạo lực. Nhưng có một nơi mà tôi có thể tới – thư viện – và tất cả những thủ thư đều khuyến khích tôi nên đọc. Tôi thường mở một cuốn sách ra và đột nhiên thấy mình có thể ở khắp mọi nơi, có thể làm được mọi điều. Tôi có thể hình dung mình ở bên ngoài một khu ổ chuột. Tôi đã thoát khỏi nghèo đói nhờ vào việc đọc từ rất lâu trước khi thoát khỏi đói nghèo thật sự nhờ vào lao động.

Nếu cho đến giờ bạn vẫn chưa bỏ công ra để tự tìm đến với học vấn thì đừng lo, bắt đầu từ bây giờ cũng chưa quá trễ đâu. Nếu bạn học cách suy nghĩ tốt, tương lai sẽ là cánh cửa rộng mở đưa bạn đến những cơ hội tốt.



QUAN TÂM ĐẾN TRÁI TIM

Cách tốt nhất để quan tâm đến những cảm xúc của trái tim là bạn hãy tập trung xây dựng các mối quan hệ, hay nói cách khác, những khoản gửi thường xuyên vào tài khoản quan hệ và tài khoản cá nhân của bạn. Hãy ôn lại xem những khoản tiết kiệm đó là gì:

Các khoản gửi vào tài khoản quan hệ

- Giữ lời hứa
- Có những cử chỉ tốt bụng
- Trung thành
- Biết lắng nghe
- Biết nói câu xin lỗi

Các khoản gửi vào tài khoản cá nhân

- Tự giữ lời hứa với bản thân
- Có những cử chỉ tốt bụng
- Tự trọng
- Chân thật
- Thư giãn bản thân
- Phát huy tài năng

Như bạn thấy đây, tài khoản quan hệ và tài khoản cá nhân có nhiều điểm giống nhau. Đó là vì các khoản mà bạn gửi vào tài khoản của người khác cuối cùng thường quay về và trở thành của chính bạn.

Để chăm sóc tốt cho trái tim của mình, bạn nên xem xét một vài điểm sau đây.

TÌNH DỤC VÀ NHỮNG MỐI QUAN HỆ

Tình dục không chỉ là chuyện của cơ thể. Nó còn là chuyện của trái tim. Thật sự những vấn đề của tình dục có thể ảnh hưởng đến nhận thức của bạn và quan hệ của bạn với người khác nhiều hơn là bất kỳ quyết định nào khác. Trước khi bạn muốn thử tình dục hay tiếp tục hành động như vậy thì hãy suy nghĩ một cách cẩn thận. Đoạn trích sau đây từ một cuốn cẩm nang có thể giúp bạn:

Nghĩ rằng mình có thể thử? Chắc không? Bệnh xã hội, bệnh truyền nhiễm, việc có thai ngoài ý muốn và những trở ngại về tình cảm đều là những lý do để chờ đợi trước khi quyết định thử! Trước khi bạn đi quá xa, hãy nhìn lại các yếu tố sau:

Bạn chưa nên có quan hệ tình dục, nếu:

1. Bạn cho rằng tình dục đồng nghĩa với tình yêu.
2. Bạn cảm thấy bị áp lực phải có chuyện tình dục.
3. Bạn không thể nói không trước chuyện tình dục.
4. Bạn dễ dàng làm chuyện đó.
5. Bạn nghĩ ai cũng làm chuyện đó (trong khi không phải như vậy hoàn toàn).
6. Bản năng của bạn nói bạn không nên làm.
7. Bạn không hiểu nhiều về việc có thai.
8. Bạn chưa hiểu về các phương pháp tránh thai.
9. Bạn không cho rằng người phụ nữ có thể có thai ngay lần quan hệ đầu tiên (trong khi hoàn toàn có thể).
10. Việc này đi ngược lại những nguyên tắc đạo đức của bạn.
11. Bạn cảm thấy hối tiếc vào sáng ngày hôm sau.
12. Bạn cảm thấy bối rối và xấu hổ.
13. Bạn làm việc đó chỉ để chứng tỏ điều gì đó.
14. Bạn chưa thể nuôi nấng một đứa trẻ.
15. Bạn chưa nuôi nổi bản thân mình.
16. Ý tưởng tiến hành quan hệ tình dục chỉ nảy sinh khi bạn thuê về mấy cuốn video.
17. Bạn tin rằng quan hệ tình dục trước khi cưới là một điều tội lỗi.
18. Bạn chưa biết cách bảo vệ mình khỏi HIV.
19. Bạn chưa rành về các triệu chứng của bệnh lây qua đường tình dục.
20. Bạn nghĩ rằng có quan hệ tình dục thì đối tượng của mình sẽ thích mình hơn.
21. Bạn nghĩ rằng có quan hệ tình dục sẽ làm bạn thích đối tượng của bạn hơn.
22. Bạn nghĩ rằng quan hệ tình dục sẽ giúp hai người gần nhau hơn.
23. Bạn hy vọng quan hệ tình dục sẽ thay đổi đời sống bạn.
24. Bạn không muốn quan hệ tình dục sẽ thay đổi cuộc đời bạn.
25. Bạn không muốn mối quan hệ sẽ bị thay đổi chỉ vì quan hệ tình dục.

26. Bạn đang say.
27. Người yêu bạn đang say.
28. Bạn cứ nghĩ chuyện đó hẳn phải tuyệt vời.
29. Bạn là người sẽ chết được nếu chuyện đó không ra gì.
30. Bạn chưa sẵn sàng để cởi quần áo trước người khác.
31. Bạn nghĩ rằng AIDS chỉ xảy ra với người khác.
32. Bạn nghĩ rằng bạn biết ngay ai bị AIDS, chỉ cần nhìn vẻ bề ngoài người ấy.
33. Bạn nghĩ rằng thiếu niên thì không bị AIDS (trong khi vẫn bị).
34. Bạn sẽ rất sợ nếu bố mẹ bạn biết bạn làm chuyện đó.
35. Bạn sợ khi nghĩ kỹ càng đến chuyện đó.
36. Bạn nghĩ rằng làm chuyện đó sẽ khiến bạn “nổi”.
37. Bạn nghĩ rằng giữ cho trinh trắng thì không phải dân chơi.
38. Bạn không thể đợi chờ để hỏi ý kiến một ai đó về chuyện này.
39. Bạn hy vọng rằng không ai biết được chuyện này.
40. Bạn thật sự mong rằng chuyện như thế không bao giờ xảy ra nữa.

Tóm lại, bạn chưa đến lúc làm chuyện đó. Hãy đợi!

BẠN SẼ LÀM ĐƯỢC!

Nói chung, ai cũng có lúc cảm thấy buồn bã, chán nản. Nhưng có một sự khác biệt lớn giữa việc đôi khi buồn và việc thường xuyên chán nản. Nếu bạn thấy cuộc sống chỉ là một sự chịu đựng dài đằng đằng và bạn không thể rũ bỏ cảm giác thất vọng thì sự việc đã trở nên nghiêm trọng. May mắn thay, chán nản là một bệnh có thể chữa khỏi. Đừng ngại tìm sự giúp đỡ, từ thuốc thang hay từ một người có kinh nghiệm về vấn đề này.

Hãy nhớ rằng những khó khăn bạn đang đối diện một lúc nào đó có thể là nguồn sức mạnh cho bạn. Như nhà tâm lý học Kahlil Gibran viết: “Những giếng vui trong lòng bạn thường trào ra tiếng cười đầy nước mắt. Cái hố đo phiền muộn đào trong lòng ta càng sâu bao nhiêu càng chứa được niềm vui nhiều bấy nhiêu”.

Hãy cười lên, nếu không bạn sẽ khóc

Sau tất cả những gì bạn đã nói và làm, có một cách cuối cùng để giữ cho tim bạn trong lành và khỏe mạnh. Hãy cười lên. Đúng thế... cười lên

đi bạn. Đừng lo âu gì cả, hãy sống hạnh phúc! Đôi lúc cuộc đời chỉ toàn những phiền toái và bạn chẳng thể làm gì để thay đổi nó, vì thế, tốt hơn hết bạn cứ cười cho thỏa thích.

Thật tệ là ở lứa tuổi của chúng ta, chúng ta thường xuyên quên cái đã làm cho thời thơ ấu trở thành kỳ diệu. Một cuộc khảo sát cho biết rằng trước khi đến nhà trẻ, bạn đã cười khoảng 300 lần mỗi ngày. Trái lại, một người lớn bình thường lại chỉ cười khoảng 17 lần mỗi ngày. Thế nên không có lạ gì khi trẻ em sống hạnh phúc hơn nhiều. Vì sao chúng ta nghiêm túc vậy? Có lẽ là vì chúng ta đã được dạy rằng cười nhiều quá là trẻ con. Như Yoda nói, “Bạn cần quên đi những gì đã học”, chúng ta cần phải học cười trở lại.

Tôi có đọc một bài báo rất thú vị của Peter Daskoch về sức mạnh của niềm vui trong tờ “Tâm lý học ngày nay”. Dưới đây là một số phát hiện chủ yếu của ông:

Nụ cười có tác dụng:

- Xoa dịu những căng thẳng và làm cho suy nghĩ có tính sáng tạo hơn.
- Giúp chúng ta đối diện với những khó khăn của cuộc sống.
- Xoa bóp trái tim và làm giảm huyết áp.
- Nối liền tình cảm con người là làm mất đi cảm giác trầm uất và muốn tự tử.
- Làm phóng ra những chất làm giảm đau tự nhiên trong não.

Nụ cười cũng giúp cải thiện sức khỏe và nhanh chóng lành bệnh. Tôi đã nghe nhiều người kể lại rằng họ tự chữa lành các bệnh nghiêm trọng cho mình bằng liệu pháp cười. Nụ cười còn có thể chữa lành một quan hệ bị tổn thương. Như nghệ sĩ Victor Borge nói, “Nụ cười là khoảng cách ngắn nhất giữa hai con người”.

Tôi đề nghị bạn nên xây dựng một “bộ sưu tập hài hước” của riêng bạn, bao gồm sách, truyện tranh, băng video, ý tưởng – bất cứ những điều gì vui nhộn đối với bạn. Rồi bất cứ lúc nào bạn thấy thất vọng hay lo lắng thì hãy sử dụng bộ sưu tập này. Ví dụ như tôi, tôi rất thích những bộ phim hài có các nhân vật ngớ ngẩn. Có một vài diễn viên mà chỉ cần nhớ tới họ là tôi đã bật cười vui vẻ. Tôi đã mua khá nhiều cuốn phim loại này và lấy ra xem mỗi khi cần lên tinh thần. Tương tự ông anh tôi – Stephen – có một bộ truyện tranh nổi tiếng. Anh ấy cho biết những bộ truyện đó đã cứu anh khỏi nỗi thất vọng ở giai đoạn anh bị stress cao độ.

Hãy học cách tự cười vui khi có những điều kỳ lạ hay ngớ ngẩn xảy ra, bởi vì thế nào bạn cũng gặp tình huống như vậy trong cuộc sống của

mình.

QUAN TÂM ĐẾN TÂM HỒN

Điều gì có thể tác động đến tâm hồn bạn? Một bộ phim hay? Một quyển truyện cảm động? Có bao giờ một cuốn phim tình cảm làm bạn khóc chưa? Việc đó làm bạn cảm thấy thế nào?

Điều gì gợi lên niềm cảm hứng sâu sắc cho bạn? Âm nhạc? Nghệ thuật? Thiên nhiên?

Đó là nhờ vào tâm hồn. Tâm hồn là trung tâm của con người bạn, nơi chứa đựng những niềm tin và giá trị sâu sắc nhất của bạn. Nó là nguồn của niềm vui, ý nghĩa và sự thanh thản bên trong bạn. Làm bén lại lưỡi cưa của tâm hồn nghĩa là dành thời gian để đổi mới và đánh thức lại phần ẩn sau trong tâm hồn, khơi dậy bản ngã của ta. Như nhà văn Pearl S. Buck viết: “Bản ngã của tôi là một nơi tôi sống với mình và là nơi tôi làm mới lại dòng suối nguồn không bao giờ cạn”.

Làm sao để nuôi dưỡng tâm hồn?

Khi còn bé, tôi tìm được một sức mạnh từ việc viết nhật ký, nghe nhạc và ngồi trên đỉnh núi một mình ngắm cảnh. Đó cũng là cách tôi tự đổi mới tâm hồn mình, mặc dù lúc ấy tôi không nghĩ đó là cách để nuôi dưỡng tâm hồn.

Tâm hồn bạn là nơi riêng tư của đời bạn. Hiển nhiên là có nhiều cách nuôi dưỡng nó. Dưới đây là vài ý tưởng được các bạn trẻ chia sẻ:

- Suy tư
- Giúp đỡ người khác
- Viết nhật ký
- Đi dạo
- Vẽ tranh
- Cầu nguyện
- Viết thơ hay đặt nhạc
- Nghe những bản nhạc sôi nổi
- Chơi nhạc
- Nói chuyện với những người bạn thân tình
- Tìm cách thực hiện mục đích

Đó là những cách làm sáng khoái tâm hồn rất hữu dụng, trong đó có hai kỹ thuật đặc biệt đáng được quan tâm:

Trở về với thiên nhiên

Có những điều huyền bí không gì sánh được khi trở về với thiên nhiên. Thậm chí khi bạn sống trong một thị trấn cách xa sông núi hay bãi biển

thì vẫn có những công viên gần đây bạn có thể đến chơi. Một lần tôi đã phỏng vấn cậu bé tên Ryan về năng lực huyền bí của Mẹ Thiên Nhiên trong một trường hợp cậu ấy gặp những rắc rối về gia đình:

Hồi học trung học, tôi đã trải qua một thời kỳ đen tối, mọi thứ đều bế tắc. Chính lúc đó tôi tìm ra một hốc nhỏ bên bờ sông. Nó được che khuất bởi các cây cối mọc ven bờ ở sau lưng một nông trại và cũng không có gì hấp dẫn. Nhưng nó trở thành nơi giải thoát tôi khỏi những muộn phiền trong cuộc sống. Quanh đây không có ai cả, bạn không hề nghe thấy tiếng người. Thật tuyệt. Chỉ cần bơi loanh quanh cũng đủ cho tôi cảm thấy bình an giữa thiên nhiên. Mỗi khi thấy căng thẳng, tôi lại đến đó. Và cuộc sống của tôi dần trở lại bình thường.

Mọi người thường tới nhà thờ để cầu nguyện nhưng tôi lại không thích. Bởi vì mỗi khi tôi đi nhà thờ mọi người nói “Hãy giữ lòng tin. Mọi việc rồi sẽ tốt lành. Hạnh phúc sẽ đến với gia đình con”. Tôi nghĩ điều đó quá xa vời, bởi tôi đâu có thấy hạnh phúc đến với gia đình tôi mà chỉ thấy toàn rắc rối.

Nhưng con sông ấy không phán xét tôi. Nó không bảo tôi phải làm điều này, điều nọ. Nó chỉ ở đây, trôi chảy êm đềm. Tôi bắt chước nó, vì sự thanh bình và an lạc tồn tại ở đó. Tôi chỉ cần có thể để bình tĩnh lại. Và nó làm tôi cảm thấy mọi việc sẽ tốt lành.

Viết nhật ký

Một quyển nhật ký có thể mang đến nhiều đến nhiều điều kỳ diệu cho bạn. Nó trở thành bí ẩn của bạn, người bạn tốt nhất của bạn, nơi duy nhất bạn có thể thổ lộ mình cho dù bạn cảm thấy buồn, vui, giận ghét, hờn thất vọng. Bạn có thể trải lòng mình ra với nhật ký và nó ngồi đó, lắng nghe bạn. Nó không trả lời, cũng không đôn đại sau lưng bạn. Viết ra những ý tưởng trong đầu có thể làm trí óc bạn sáng sủa hơn, tăng thêm niềm tin của bạn và giúp bạn khám phá bản thân.

Viết nhật ký cũng làm mạnh hơn công cụ tự nhận thức của bạn. Thật vui và nhẹ nhõm khi đọc lại những gì mình đã viết để nhận thấy mình đã trưởng thành thế nào, có đôi khi mình đã ngớ ngẩn và thiếu chín chắn ra sao hay những tình cảm của mình với ai đó trước đây ra sao.

Bạn không cần theo một thể thức nào cả khi viết nhật ký. Bạn có thể dán thêm vào đó những tấm ảnh lưu niệm, các tấm vé, những lá thư tình, những gì xứng đáng để nhớ. Máy cuốn nhật ký cũ của tôi thì đây những thứ ảnh tranh tiểu lâm, thơ con cóc và những hoa cỏ lạ lùng.

Một quyển nhật ký chỉ là một cái tên chung để chỉ việc viết ra giấy những ý nghĩ của bạn. Còn có những tên gọi khác và hình thức khác.

Allison viết cho mình những mẫu ghi chú nhỏ và cất giữ chúng trong một cái hộp mà cô gọi là “chiếc hộp thiên liêng”. Còn Kaire tìm niềm vui và an ủi bằng cách có một quyển “sổ nhớ ơn”:

Tôi có một quyển sách giúp tôi sống tích cực hơn. Tôi gọi nó là quyển sổ nhớ ơn. Trong quyển sổ này, tôi viết lại những gì làm tôi cảm thấy biết ơn hay một việc tích cực đã xảy ra với tôi trong ngày hôm đó. Nó đã làm thay đổi đời tôi và giúp tôi có một tầm nhìn bao quát, vì tôi cố chọn ra mọi điều tốt đã xảy ra chứ không phải là điều xấu. Nó không như một cuốn nhật ký để bạn viết tất cả những gì xảy ra, cả tốt lẫn xấu. Tôi vẫn viết nhật ký, nhưng tôi làm kiểu khác. Tôi dành một trang cho những bài hát ưa thích, những người bạn đáng mến của anh tôi, những chuyện vui của mẹ, những cảm giác thú vị của tôi và còn nhiều thứ khác nữa. Tôi cũng viết ra những chuyện nho nhỏ như, “Brian đề nghị sẽ lau bàn giúp mình” hay “John đã từ bỏ thái độ cũ khi chào mình hồi sáng”. Những thứ linh tinh như thế làm tôi thấy vui vui. Tôi xem lại quyển sách đó và nhớ tới những điều tốt đẹp, còn những chuyện xấu chìm vào quên lãng. Chúng không thể làm tôi buồn được nữa.

Tôi còn đưa quyển sổ cho những người khác xem và họ nói nó cũng thật sự giúp đỡ họ. Theo cách nói của tôi “bạn là người duy nhất có thể làm bạn hạnh phúc chứ không phải ai khác”.

Những bữa ăn tinh thần

Không chỉ đối với những gì bạn ăn vào, mà cả những gì bạn nghe, đọc và trông thấy cũng có ảnh hưởng đến con người bạn. Những gì đi vào tâm hồn bạn còn quan trọng hơn nhiều so với những gì đi vào cơ thể bạn.

Vậy thì bữa ăn tinh thần của bạn là gì? Bạn chăm nom nuôi dưỡng tâm hồn bạn, hay tàn phá phung phí nó? Bạn thường theo dõi những loại phương tiện truyền thông nào? Có bao giờ bạn nghĩ về điều này chưa?

Bạn thấy đó, chúng ta bơi lội ngoi trong thế giới của các phương tiện truyền thông mà không nhận ra điều đó. Hãy thử một ngày “không thông tin” và bạn sẽ thấy ý tôi muốn nói gì – một ngày không nghe nhạc, không xem ti vi, không đọc sách báo, không sử dụng máy vi tính, và không nghe đài. Bạn sẽ thấy điều này không thể chịu nổi, thậm chí nó còn làm bạn thấy đau khổ.

Cũng như mọi việc khác, thông tin cũng có một mặt tối và một mặt sáng. Và bạn cần phải chọn lựa. Đề nghị duy nhất của tôi là hãy nghe theo nhận thức của bạn và đối xử với tâm hồn mình theo cách mà một vận động viên Olympic đối xử với cơ thể anh ấy. Ví dụ như nhạc bạn nghe nghe hay phim bạn xem làm bạn thấy thất vọng, giận dữ, bạo lực

thì đó là dấu hiện chứng tỏ đó là những thứ rác rưởi và bạn thì không cần rác rưởi. Mặt khác nếu nó làm bạn thấy vui vẻ, hào hứng, hạnh phúc, thanh thản thì hãy tiếp tục xem. Dần dần bạn sẽ trở thành chính những gì bạn xem, nghe và đọc, vậy hãy thường xuyên tự hỏi mình: “Mình có muốn điều đó trở thành một phần bản thân mình không?”.

Đừng quấy rối giấc ngủ của tôi

Tôi đã đọc thư của một thiếu nữ tên Ladie Terry trên diễn đàn trang web YO! Cô ấy từng mệt mỏi vì những thứ nhạc rác rưởi trên tivi. Cô gửi lá thư ấy cho “Các chị thích nhảy xồm vào màn hình tivi”. Tôi xin trích ra đây một đoạn:

Tôi cho là rất thú vị khi tham gia các cuốn video ca nhạc. Nhưng các chị có biết tôi đang bị ảnh hưởng bởi cách nghĩ và cách sống của các chị không? Các chị có nghĩ tới những em nhỏ đang học hỏi bắt chước theo các chị? Các chị có chú ý tới những cô bé 12, 13 tuổi ăn diện phấn son để trông như người 20 tuổi? Hay do thời gian hạn hẹp quá nên các chị không quan tâm tới việc các chị đã làm tổn thương ai?

Tôi từng cãi vã với bạn trai về việc xem các chương trình ca nhạc, vì đa số các cuốn phim video ca nhạc đều toàn là những hình ảnh các cô gái hở hang đang uốn éo quần quai như bầy rắn...

Tại sao các chị cứ ăn mặc cũn cỡn, uốn éo thân hình như lên đồng trên tivi như vậy? Các chị xinh đẹp, rất xinh đẹp là đằng khác. Các chị không cần phải cởi đồ ra để gặt hái sự thành công, hay gây sự chú ý cho người khác. Các chị có muốn bạn trai mình tôn trọng mình không? Hãy chứng tỏ cho họ thấy họ nên như thế bằng cách ăn mặc kín đáo, lịch sự - rồi giải thích cho họ hiểu lý do. Cách ăn mặc sẽ bảo cho mọi người biết các chị là người như thế nào... Khi các chị đã nâng cao trí tuệ và ngoại hình, sẽ có vô số chàng trai nâng cao cách cư xử với các chị.

Vì vậy, xin đừng trách nhau xem ai bốc lửa hơn ai trong các cuốn phim ca nhạc sắp tới, và hãy đưa đầu óc các chị rời xa phòng ngủ, vì các chị đang quấy rối giấc ngủ của tôi.

Những con ếch bị luộc chín

Mọi thứ nghiện ngập – dù là ngời lê đôi mách, đi mua sắm, phàm ăn hay cờ bạc, ma túy – đều có một số đặc tính chung. Đó là:

- Tạo ra niềm vui chốc lát
- Trở thành mối quan tâm hàng đầu và duy nhất của cuộc sống
- Có thể làm giảm nỗi đau một cách tạm thời
- Cho một ảo tưởng về giá trị bản thân, sức mạnh, bản lĩnh.

- Nhưng cuối cùng khiến cho vấn đề và những cảm giác bạn muốn lần tránh, trở nên trầm trọng hơn.

Những thói nghiện ngập làm tôi nhớ một câu chuyện tôi đã từng nghe về những con ếch. Nếu bạn bỏ một con ếch vào nước nóng, lập tức nó sẽ nhảy ra. Nhưng nếu bạn bỏ nó vào nước ấm và từ từ tăng nhiệt độ thì con ếch sẽ bị luộc chín trước khi nó có cảm giác để kịp nhảy ra. Những gì bạn làm bây giờ có thể ảnh hưởng đến bạn một năm sau. Nhưng bởi vì độ nguy hiểm tăng lên từ từ, bạn không thấy rằng nhận thức của mình đã bị luộc chín.

Hãy thực tế

Trước khi khép lại chương này, tôi muốn nói thêm đôi lời với bạn. Có lần tôi trò chuyện với một cô gái tên Larissa về việc làm mới bản thân, cô ấy bảo tôi: “Hãy thực tế đi Sean. Ai có thời gian chứ? Tôi đi học suốt ngày, rồi làm bao nhiêu việc khác, rồi lại học cả đêm. Tôi cần có điểm cao để vào đại học. Điều gì sẽ xảy ra nếu tôi làm việc mình muốn là đi ngủ sớm? Tôi sẽ hỏng trong buổi thi ngày mai!”.

Hãy nghe tôi nói đã. Có một khoảng thời gian cho mỗi việc. Có thể có những lúc bạn cần làm việc quên cả nghỉ ngơi và đẩy cơ thể bạn tới giới hạn cuối cùng, một ngày, một tuần hoặc một mùa. Và có những lúc phải ăn những thứ thức ăn nhanh là chọn lựa duy nhất của bạn để khỏi chết đói. Đó là cuộc sống thực tế. Nhưng cũng có thời gian để cho bạn phục hồi.

Nếu bạn quá căng thẳng trong một thời gian dài, bạn sẽ không còn suy nghĩ sáng suốt, sẽ trở nên cáu kỉnh, và bạn bắt đầu đánh mất tiền đồ. Bạn có thể cho là mình không có thời gian cho nó. Thời gian mà bạn bỏ ra để giữa bển chiếc cửa của bạn sẽ được đền bù ngay lập tức, vì khi bắt đầu làm lại những công việc hàng ngày, bạn sẽ làm nhanh hơn nhiều lần.

Bạn có thể làm được!

Có thể bạn đã thực hiện rất nhiều công việc làm mới bản thân mà không tự nhận ra. Nếu bạn học hành chăm chỉ ở trường, bạn đang mài dũa trí óc. Nếu bạn chơi thể thao hay tập thể dục, bạn đang chăm sóc cơ thể. Nếu bạn tìm cách phát triển tình bạn hữu, bạn đang nuôi dưỡng trái tim. Thông thường, bạn có thể đồng thời làm mới bản thân ở nhiều lĩnh vực cùng một lúc. Melanie có lần nói với tôi rằng việc cưỡi ngựa đã giúp cô ấy làm được điều này. Sự vận động khi cưỡi ngựa làm khỏe cơ thể. Những suy nghĩ trong khi cưỡi ngựa kích thích bộ óc. Và khung cảnh thiên nhiên làm tinh thần sáng khoái. Rồi tôi hỏi: “Thế còn các mối quan hệ thì sao? Việc cưỡi ngựa có giúp ích trái tim cô không?”. Cô đáp, “Tôi

gần gũi với ngựa của tôi hơn”. Vâng tôi cho rằng ngựa cũng có thể là bạn tốt.

Việc làm bén lười cửa không tự nhiên xảy ra với bạn. Bởi vì nó là một hoạt động của người biết dành quyền ưu tiên (quan trọng nhưng không khẩn cấp), bạn phải năng động và thúc đẩy nó. Điều tốt nhất nên làm là dành một ít thời gian mỗi ngày để làm bén lười cửa, thậm chí chỉ là 15-20 phút cũng được. Vài bạn định ra cả một giờ thích hợp trong ngày – sáng sớm tinh mơ, buổi chiều, hoặc trong đêm tối – để được một mình, suy nghĩ hay tập luyện. Vài người khác thì thích làm việc đó vào cuối tuần. Không có cách nào là tốt hơn cách nào, vậy hãy tìm cách thích hợp với bạn.

Khi tổng thống Mỹ Abraham Lincoln được hỏi: “Ông sẽ làm gì nếu có 8h để đốn ngã một cây to?”, ông đã trả lời: “Tôi bỏ ra 4h đầu để mài sắc lưỡi cửa”.

Những bước nhỏ

Cho cơ thể

1. Hãy ăn sáng đầy đủ mỗi ngày
2. Bắt đầu một chương trình tập luyện ngay hôm nay và thực hiện nghiêm chỉnh trong 30 ngày liền. Đi bộ, chạy, bơi, chạy xe đạp, cử tạ... chọn loại mà bạn thực sự ưa thích.
3. Từ bỏ một thói quen xấu trong vòng 1 tuần lễ. Tránh xa rượu, bia, thức ăn nhiều mỡ, socola hay những thứ gì có hại cho cơ thể của bạn sau một tuần và để ý xem có gì thay đổi.

Cho trí óc

4. Đặt mua dài hạn một tạp chí có tính giáo dục cao, như tờ y học thường thức hay tờ văn hóa.
5. Đọc báo mỗi ngày. Chú ý đến những bài được in đậm và những trang thời sự.
6. Lần đi chơi kế tiếp hãy đi thăm một khu di tích hay đi ăn ở một nhà hàng dân tộc mà bạn chưa từng đến đó. Hãy mở rộng tầm hiểu biết của mình.

Cho trái tim

7. Tìm cách để có những không gian riêng với một người trong gia đình như mẹ bạn hay anh bạn. Có thể là xem đá bóng, xem phim, đi mua sắm hay đi ăn kem.
8. Ngay hôm nay hãy thiết lập bộ sưu tập hài hước của bạn. Cắt những mẫu truyện tranh bạn thích, mua những bộ phim cũ hay

lập một bộ sưu tập độc đáo của riêng bạn. Một lúc nào đó bạn sẽ có những điều để an ủi khi bạn cảm thấy stress.

Cho tâm hồn

9. Ngắm cảnh hoàng hôn hay dậy sớm để ngắm mặt trời mọc.

10. Nếu bạn chưa có sẵn thì hãy làm ngay một quyển nhật ký ngày hôm nay.

11. Hãy dành thời gian mỗi ngày để nhớ lại những việc đã xảy ra trong ngày và hãy tiếp tục những gì khiến bạn thấy thanh thản.

Điều hấp dẫn kế tiếp

Chỉ còn 3 trang nữa thôi, bạn sắp về đến đích!

Biết nuôi dưỡng niềm tin và hy vọng

Bạn trẻ, bạn sẽ đời được núi!

Tôi thích lời phát biểu của một chính khách tại một cuộc tranh cử. Ông ấy chỉ biết nói 4 chữ: “Biết nuôi hy vọng. Biết nuôi hy vọng. Biết nuôi hy vọng!”.

Ông lặp đi lặp lại những từ đó, lặp lại mãi như chúng là vô tận. Quần chúng òa vỡ trong tiếng hoan hô. Người ta có thể cảm nhận được sự chân thành trong giọng nói của ông. Ông làm mọi người phấn chấn. Ông tạo ra niềm hy vọng.

Đó cũng là lý do tôi viết quyển sách này... để mang đến cho bạn niềm hy vọng! Hy vọng rằng bạn có thể thay đổi, từ bỏ một thói xấu, cải thiện một quan hệ đầy ý nghĩa. Hy vọng rằng bạn có thể tìm ra lời giải đáp cho các vấn đề của bạn và vươn tới tiềm năng trọn vẹn. Vì vậy, dù gia đình bạn bất ổn, việc học của bạn dở dang, các mối quan hệ của bạn trở nên tồi tệ thì cũng hãy nuôi hy vọng, bạn nhé!

Nếu sau khi đọc xong quyển sách này, bạn thấy quá sức và không biết bắt đầu từ đâu, thì tôi đề nghị là: đọc lướt qua mỗi chương để tìm những ý chính, hãy tự hỏi mình “Thói quen nào mình áp dụng một cách khó khăn nhất?” rồi hãy chọn 2 hay 3 điều để thực hành (đừng quá tham lam mà chọn 20 điều nhé!). Viết chúng ra và để ở nơi nào bạn có thể nhìn thấy thường xuyên. Nó sẽ kích thích bạn tiến bộ mỗi ngày, chứ không đưa bạn vào những chuyến phiêu lưu phiền phức.

Bạn sẽ ngạc nhiên về kết quả mà một vài sự thay đổi nhỏ có thể mang lại. Dần dần bạn sẽ tăng được lòng tự tin, bạn sẽ thấy hạnh phúc hơn, bạn sẽ tự nhiên hơn, những mục đích của bạn sẽ thành hiện thực, những mối

quan hệ của bạn sẽ được cải thiện, và bạn sẽ thấy thanh thản. Tất cả chỉ bắt đầu bằng một bước nhỏ.

Nếu có một thói quen hoặc ý tưởng nào đó làm bạn thật sự tâm đắc – như “Có phản ứng tích cực” hoặc “tài khoản quan hệ” chẳng hạn – cách tốt nhất để tiếp thu nó là cùng trao đổi với một ai đó trong nhà khi nó vẫn còn mới nguyên trong đầu bạn. Diễn tả nó bằng những ví dụ và lời lẽ của riêng bạn. Biết đâu, bạn sẽ khơi dậy ở họ niềm thích thú, và họ sẽ tham gia cùng bạn.

Nếu có lúc bạn thấy mình trượt hay vấp ngã, đừng nản chán. Hãy hình dung ra một chuyến bay. Khi máy bay cất cánh, nó có một kế hoạch bay. Tuy nhiên trên đường đi thì gió, mưa, luồng khí, tuyến bay, lỗi của con người và nhiều yếu tố khác nữa có thể làm thay đổi hướng bay. Thực sự một máy bay bị lệch hướng trong suốt 90% thời gian bay. Bí quyết là người phi công thực hiện những điều chỉnh nhỏ bằng cách sử dụng các công cụ điều khiển và liên hệ với đài hướng dẫn bay. Kết quả là máy bay đến đích an toàn.

Nếu bạn bị tấn công trong “chuyến bay” của mình và cảm thấy mình bị lệch hướng 90% thời gian... thì bạn làm sao? Nếu bạn giữ vững kế hoạch, thực hiện những điều chỉnh nhỏ, và biết hy vọng, bạn sẽ ngay lập tức đến được đích của mình.

Vâng, đây là phần kết của cuốn sách. Cám ơn bạn đã trải qua cuộc du hành cùng tôi và chúc mừng bạn đã đọc xong. Tôi muốn bạn biết rằng tôi chân thành tin tưởng vào tương lai của bạn. Bạn có nhiều khát vọng lớn lao và muốn thực hiện những điều vĩ đại? Hãy mạnh dạn bắt tay vào thực hiện! Bởi bạn đã được sinh ra với tất cả những gì cần thiết để thành công. Bạn không cần phải tìm đâu xa xôi cả. Sức mạnh và ánh sáng nằm trong bạn!

Tôi chúc bạn những điều tốt đẹp nhất. Tạm biệt!

Mời bạn ghé thăm blog: [Đào Tiểu Vũ](http://daotieuvu.blogspot.com) để tải thêm nhiều ebook hơn nữa.

