

ANTHONY ROBBINS

#1 Bestseller Author of *Awaken The Giant Within*



QUÀ TẶNG CUỘC SỐNG

NOTES FROM A FRIEND

Huỳnh Hiếu Thuận dịch



NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

First News®

ANTHONY ROBBINS

#1 Bestseller Author of *Awaken The Giant Within*



QUÀ TẶNG CUỘC SỐNG

NOTES FROM A FRIEND

Huỳnh Hiếu Thuận dịch



NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

First News®

ANTHONY ROBBINS

QUÀ TẶNG CUỘC SỐNG

FIRST NEWS

Chịu trách nhiệm xuất bản:

Giám đốc – Tổng Biên tập

ĐINH THỊ THANH THỦY

Biên tập : Lê Thị Hồng Lam

Sửa bản in : Duy Danh

Trình bày : Dương Mai

Bìa: Phương Thảo

NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

62 Nguyễn Thị Minh Khai – Quận 1

ĐT: (028) 38 225340 – 38 296764 – 38 247225 – Fax: 84 28
38222726

Email: tonghop@nxbhcm.com.vn

Website: www.nxbhcm.com.vn

Sách điện tử: www.sachweb.vn

NHÀ SÁCH TỔNG HỢP 1

62 Nguyễn Thị Minh Khai – Q. 1,
TP. Hồ Chí Minh – ĐT: 028. 38 256 804

NHÀ SÁCH TỔNG HỢP 2

86 – 88 Nguyễn Tất Thành – Q. 4,
TP. Hồ Chí Minh – ĐT: 028.39 433 868

GIAN HÀNG M01 - ĐƯỜNG SÁCH TP. HCM

Đường Nguyễn Văn Bình, Quận 1, TP. Hồ Chí Minh

THỰC HIỆN LIÊN KẾT:

CÔNG TY TNHH VĂN HÓA SÁNG TẠO TRÍ VIỆT (FIRST
NEWS)

Địa chỉ: 11H Nguyễn Thị Minh Khai, Q.1, TP. HCM

In 4.000 cuốn, khổ 14.5 x 20.5 cm tại Công ty Cổ phần In
Scitech (D20/532H Nguyễn Văn Linh, H. Bình Chánh, TP. HCM).
Xác nhận đăng ký xuất bản số: 905-2019/CXBIPH/03-
72/THTPHCM ngày 21/03/2019 - QĐXB số: 321/QĐ-THTPHCM-
2019 cấp ngày 26/03/2019. ISBN: 978-604-58-9062-2. In xong
và nộp lưu chiểu quý II/2019.

MỤC LỤC

1. Về cuốn sách
2. Lời cảm ơn
3. Dẫn nhập: Chàng trai năm ấy...
4. Bài học 1: Đảo ngược tình thế bế tắc trong cuộc sống
5. Bài học 2: Không có thất bại
6. Bài học 3: Người ra quyết định - Người bất khả khuất
phục
7. Bài học 4: Xây dựng niềm tin - vươn đến những vì sao
8. Bài học 5: Điều bạn thấy là điều bạn sẽ đạt được
9. Bài học 6: Câu hỏi chính là câu trả lời
10. Bài học 7: Thay tư thế đối trạng thái
11. Bài học 8: Ngôn từ của thành công
12. Bài học 9: Sức mạnh của hình ảnh ẩn dụ
13. Bài học 10: Mục tiêu rõ ràng, tương lai vững chắc
14. Bài học 11: Mười ngày thử thách tâm trí
15. Về tác giả

VỀ CUỐN SÁCH

Quà tặng cuộc sống được biên soạn dựa trên những ý tưởng và câu chuyện trong hai tác phẩm bán chạy nhất của tác giả Anthony Robbins – *Awaken the Giant Within* và *Unlimited Power*¹. Cuốn sách nhỏ này được biên soạn để hỗ trợ tinh thần cho những người đang nỗ lực vượt qua những giai đoạn khó khăn trong cuộc đời; nó đơn giản hóa nội dung trong hai tác phẩm lớn kia và mang đến cho quý độc giả sự thấu đạt, cũng như cung cấp một mô hình các bước đi đơn giản có thể cải thiện ngay lập tức chất lượng cuộc sống của họ.

¹. Sách đã được công ty First News – Trí Việt phát hành với nhan đề *Đánh thức con người phi thường trong bạn và Đánh thức năng lực vô hạn*.

LỜI CẢM ƠN

Cảm ơn bạn đã chọn đọc cuốn sách này!

Nhờ sự quan tâm đến việc cải thiện chất lượng cuộc sống của bản thân, bạn đồng thời đã đóng góp vào việc cải thiện chất lượng cuộc sống của nhiều người khác.

Đây là nguồn khích lệ cho những ai cần vài lời nhắc nhở về chân lý cơ bản của cuộc sống và cần một sự động viên thông qua vài ý tưởng hữu ích về cách ứng phó trước bất kỳ thách thức nào mà bản thân đang phải đối diện.

Ai trong chúng ta cũng từng đương đầu với những thời điểm khó khăn trong đời, những lúc mà ta cảm nhận như thể các biến cố và hoàn cảnh bên ngoài kiểm soát cuộc đời ta nhiều hơn hẳn việc ta có thể kiểm soát chúng. Đôi khi ta thấy lòng mình chùng xuống và những tưởng ta đã bị loại khỏi cuộc chơi. Những thách thức mà cuộc sống gieo rắc dường như là bất tận, đến mức ta có khuynh hướng phớt lờ nỗi thất vọng và sự khốn cùng của những người xung quanh.

Bạn không hề cô đơn đâu! Một phần của đời sống có chất lượng, một phần của thành công đích thực, là học cách chú tâm và nhận biết các cảm xúc tiêu cực mà đồng loại của ta đang phải chịu đựng. Làm được vậy sẽ giúp ta ngập tràn lòng biết ơn đối với cuộc sống hiện tại của mình, ngay cả với những khó khăn ta đang phải vật lộn để vượt qua. Sau rốt, cách duy nhất để cảm nghiệm sự màu mỡ, dư dật của cuộc sống chính là chiêm nghiệm nó với thái độ tri ân: *nhận biết những gì bạn đang có và những gì bạn có thể cho đi*. Cách tuyệt nhất để đảm bảo cho hạnh phúc của bạn là giúp đỡ người khác trải nghiệm hạnh phúc của riêng họ.

Quà tặng cuộc sống là nguồn thức ăn cho tư duy, cho tâm hồn, là một cách thức đơn giản để nhìn nhận lại cuộc sống, là

khởi điểm cho hành trình hoàn thiện bản thân.

Cảm ơn sự đồng hành của bạn. Tôi hy vọng cuốn sách này không chỉ giúp bạn cải thiện chất lượng cuộc sống của mình mà còn có thể truyền cảm hứng cho bạn giúp đỡ nhiều người khác.

DẪN NHẬP

CHÀNG TRAI NĂM ẤY...

Nhiều năm về trước, vào một buổi sáng của ngày lễ Tạ ơn, một gia đình trẻ nọ đã thức dậy với một cảm giác sượng sùng. Thay vì đón chào một ngày lễ ra tràn đầy lòng biết ơn, họ lại quay cuồng trong mớ bòng bong ý nghĩ về những gì họ không có. Điều tốt nhất họ đã làm là cùng nhau vét hết trong bếp chỉ để bày biện được một bữa ăn đạm bạc vào cái ngày đáng lý phải tổ chức một “bữa tiệc” thịnh soạn. Nếu họ chịu liên lạc với nhóm công tác xã hội tại địa phương trước đó, họ có thể đã nhận được một con gà tây cùng tất cả đồ trang trí cần thiết, nhưng rốt cuộc họ đã không làm thế. Tại sao vậy? Bởi vì họ, giống như nhiều gia đình khác, là những người có lòng tự trọng cao. Họ cho rằng bằng cách nào đó họ phải xoay xở với những gì ít ỏi còn sót lại thay vì dựa dẫm vào người khác.

Tình cảnh túng quẫn đã khiến họ cảm thấy cực kỳ chán nản và vô vọng, để rồi trong lúc cha mẹ lờ lững qua tiếng lại với nhau đã nảy ra những lời nặng nề khó lòng rút lại. Đứa con trai lớn vô cùng đau lòng và tuyệt vọng khi phải nhìn những người cậu yêu thương nhất trở nên càng lúc càng giận dữ và u uất như thế.

May thay, số phận đã có sự can thiệp kịp thời bằng một tiếng gõ cửa bất ngờ vang lên. Đứa con trai chạy ra mở cửa và được chào đón bởi một người đàn ông cao lớn mặc một bộ đồ nhẵn nhúm. Anh ta đang cười toe toét, vác theo một túi lớn đầy ắp niềm vui thích có thể tưởng tượng được là dành cho lễ Tạ ơn: một con gà tây, nhân nhồi, bánh nướng, khoai lang và thực phẩm đóng hộp – những thứ dành cho một ngày lễ đúng nghĩa.

Gia đình nọ hết sức sửng sốt. Người đàn ông đứng ở cửa nói: *“Đây là món quà từ một người bằng hữu biết rằng gia đình mình đang cần nó và muốn gia đình biết rằng các bạn được yêu quý và quan tâm”*. Lúc đầu, người cha trong gia đình này còn ngần ngại

không muốn nhận túi quà ấy, nhưng người đàn ông đã nhanh chóng trấn an: *“Nhìn này, tôi chẳng qua là một người chuyển quà mà thôi”*. Mỉm cười, anh trao chiếc túi vào tay đứa con trai và rời đi trong lúc nói vọng lại: *“Lễ Tạ ơn vui vẻ nhé cả nhà!”*.

Ngay khoảnh khắc đó, cuộc đời của đứa con trai đã vĩnh viễn sang trang. Từ một nghĩa cử đơn giản đầy tử tế ấy, cậu bé chợt hiểu rằng niềm hy vọng luôn tồn tại, rằng mọi người – ngay cả “những người xa lạ” – thực sự vẫn quan tâm đến nhau. Cảm giác biết ơn đó đã lay động cậu sâu sắc, và cậu thề với lòng mình rằng cậu sẽ sống thật tốt để chỉ ít một ngày nào đó có thể trao tặng thứ gì đấy cho những người khác theo cách tương tự. Và thời gian dần trôi cho đến khi cậu trở thành một chàng trai mười tám tuổi, cậu bắt tay thực hiện lời hứa của mình. Chàng trai đã dành dụm chút tiền từ thu nhập ít ỏi để mua ít đồ tạp hóa, không phải cho bản thân, mà cho hai gia đình anh biết là đang rất cần thức ăn. Sau đó, anh lái xe đi giao đồ cho họ, mặc chiếc quần jean cũ và một cái áo thun với ý định gửi món quà như một người giao hàng. Khi rẽ vào căn nhà xập xệ đầu tiên, anh được đón tiếp bởi một người phụ nữ Latin sẫm soi anh với ánh mắt nghi ngờ. Cô ấy có sáu đứa con và người chồng mới bỏ nhà đi chỉ ít ngày trước. Họ hoàn toàn không có thức ăn.

Chàng trai trẻ chìa túi đồ ra:

- Tôi có một món quà được nhờ giao cho cô.

Sau đó, anh bước khỏi xe và mang theo những cái túi và hộp chứa đầy thức ăn: một con gà tây, nhân nhồi, bánh nướng, khoai lang và thực phẩm đóng hộp. Người phụ nữ há hốc mồm. Bọn trẻ vừa nhác thấy thức ăn được mang vào nhà đã hét lên sung sướng.

Bà mẹ trẻ, chỉ nói được thứ tiếng Anh ấp a ấp úng, nắm chặt tay chàng trai, bắt đầu hôn lên khắp người anh và nói:

- Cậu là món quà Chúa gửi tới! Cậu là món quà của Chúa!

- Không, không, – chàng trai liền đính chính, – tôi chỉ là một người giao hàng thôi. Đây là món quà của một người bằng hữu gửi cho gia đình mình.

Kế đó, anh đưa tận tay cô một tờ giấy ghi chú trong đó viết rằng:

“Đây là lời nhắn từ một người bằng hữu. Xin hãy tận hưởng một ngày lễ Tạ ơn tuyệt vời – bạn và gia đình bạn xứng đáng có nó. Hãy biết rằng bạn rất đáng được yêu quý. Và một ngày nào đó, nếu có cơ hội, xin bạn hãy làm điều tương tự cho một người khác và hãy trao tặng món quà của bạn.”

Chàng trai trẻ tiếp tục tay xách nách mang từng túi hàng ra xe. Cảm giác thích thú, niềm hân hoan và tình yêu thương đã làm anh xúc động mạnh. Lúc rời đi, cảm giác kết nối và đóng góp cho người khác đã khiến anh rớt nước mắt. Khi quay xe đi, ngoái lại phía sau bắt gặp những nụ cười rạng ngời của gia đình mà anh vừa có đặc ân giúp đỡ, anh bỗng nhận ra rằng câu chuyện của anh xưa kia nay đã trở thành một vòng tròn hoàn hảo, rằng cái “ngày tồi tệ” thuở anh còn nhỏ thực sự là một món quà mà Chúa ban tặng, hướng dẫn đời anh, dẫn dắt anh không ngừng tiến về phía trước để thực hiện sứ mệnh cam kết đóng góp suốt đời mình. Bằng hành động này, anh đã khởi động một nhiệm vụ theo anh tới tận ngày nay: trao lại những món quà mà anh và gia đình từng được nhận và nhắc nhở mọi người rằng luôn có cách xoay chuyển mọi tình thế trong cuộc sống, rằng họ xứng đáng được yêu thương, và rằng – với những bước đi đơn giản, một chút hiểu biết, và hành động quyết liệt – bất kể thử thách nào xảy đến ở hiện tại đều có thể trở thành những bài học có giá trị, những cơ hội trưởng thành của cá nhân và đạt tới hạnh phúc vững bền trong tương lai.

Làm thế nào tôi biết rõ về chàng trai trẻ này và gia đình anh ta đến vậy, không chỉ những gì họ làm, mà còn những gì họ cảm nhận? Dễ hiểu thôi, vì anh ta chính là tôi.

Tôi quyết định viết cuốn sách này vì tôi muốn bạn biết rằng có ai đó quan tâm đến bạn. Dẫu hoàn cảnh của bạn có bế tắc và làm bạn nản lòng đến dường nào đi nữa, thì bạn thực sự vẫn có thể xoay chuyển mọi tình thế. Bằng cách nào? Bằng cách khai thác nguồn sức mạnh tiềm ẩn bên trong bạn ngay bây giờ – khi bạn đang đọc những dòng chữ này. Nguồn sức mạnh nội tại của bạn có thể thay đổi mọi thứ trong đời bạn chỉ trong chốc lát. Tất cả những gì bạn phải làm là giải phóng nó.

Làm thế nào tôi có thể khẳng định với bạn điều này một cách xác tín đến vậy?

Đơn giản vì tôi đã sử dụng nguồn sức mạnh tương tự để thay đổi đời mình một cách toàn diện. Chỉ hơn một thập kỷ trước, tôi còn đang vật lộn và hoàn toàn thoái chí, chỉ còn sót lại một chút nếu không muốn nói là chẳng còn tia hy vọng nào. Tôi sống trong một căn hộ nhỏ xíu, chật chội, không quá 40 thước vuông tại Venice, California. Tôi cô đơn, khốn khổ, và thừa gần 20 cân. Tôi chẳng có dự định gì cho tương lai của mình. Tôi cảm thấy cuộc đời đã chia cho tôi những quân bài tệ hại và chẳng có chuyện gì tôi có thể làm hòng thay đổi nó cả. Tôi khánh kiệt về tài chính và tan nát về tình cảm. Tôi cảm thấy bế tắc, tuyệt vọng và thấy bản thân thất bại thảm hại.

Tuy vậy, chỉ chưa đầy một năm, tôi đã thay đổi toàn bộ tình hình một cách ngoạn mục. Tôi giảm được khoảng 15 cân thừa trong vòng chưa tới 30 ngày. Quan trọng hơn, tôi duy trì được mức cân nặng đó, vì tôi không chỉ ăn kiêng, tôi còn thay đổi tư duy của mình. Tôi đã huấn luyện cơ thể đạt được trạng thái thể lý tốt nhất. Tôi đã phát triển lòng tự tin cần thiết để vượt qua giai đoạn khó khăn và thực sự đạt tới các mục tiêu mà tôi hằng ao ước. Bí quyết của tôi là tập trung vào những nhu cầu của người khác! Tôi không ngừng tự hỏi: *“Làm sao tôi có thể đóng góp một điều gì đó có giá trị cho cuộc sống của người khác?”*. Qua quá trình tự vấn này, tôi bắt đầu trở thành một người lãnh đạo. Tôi sớm nhận ra rằng tôi chẳng tài nào giúp đỡ những người khác

thay đổi cuộc sống của họ nếu tôi thậm chí còn chẳng thay đổi được chính mình. Bí quyết không chỉ nằm ở chỗ sống cho đi, mà bằng chính hành động cho đi, tôi đã trở thành một con người tốt đẹp hơn. Trong quá trình trở nên xứng đáng hơn, tôi đã thu hút được người phụ nữ tôi thầm mong ước, cưới cô ấy, và trở thành một người cha. Tôi đã đi từ lối sống làm được đồng nào xào đồng ấy đến sở hữu nguồn lợi tức hơn một triệu đô la chỉ trong chưa đầy một năm. Tôi đã chuyển từ căn hộ ọp ẹp trước kia của mình đến ngôi nhà hiện tại: một ngôi biệt thự rộng gần 1.000 thước vuông nhìn về phía Thái Bình Dương xinh đẹp.

Nhưng tôi không dừng lại tại đó. Ngay khi chứng minh tôi có thể tự giúp mình, tôi ngay lập tức tìm ra những phương thức giúp đỡ người khác một cách sâu sắc nhất. Tôi bắt đầu lùng sục những hình mẫu, những người có thể tạo ra sự thay đổi với tốc độ nhanh như chớp. Trong số những người thành công xuất chúng này có những giáo viên và nhà trị liệu hàng đầu thế giới, những chuyên gia giúp đỡ người khác giải quyết vấn đề của họ trong một hoặc hai phiên làm việc thay vì mất một, hai hay nhiều năm. Giống như miếng bọt biển, tôi đã học hỏi nhiều nhất có thể và bắt đầu áp dụng những gì họ dạy tôi ngay tức thì. Tôi bắt đầu phát triển một loạt các chiến lược và quan niệm của riêng mình về chủ đề thành công và hạnh phúc.

Kể từ đó, những kỹ thuật này đã dẫn dắt tôi làm việc với hơn một triệu người từ 42 quốc gia và vùng lãnh thổ trên thế giới, cung cấp cho họ những “công cụ” và cố vấn giúp họ xoay chuyển cuộc sống trở nên tốt đẹp hơn. Những đặc quyền và cơ hội đáng kinh ngạc nhằm chia sẻ công việc của tôi đã mở rộng đến những người tuyệt vời ở mọi tầng lớp, từ những người làm việc chân tay cho đến những người mang dòng máu quý tộc thuộc những gia đình trâm anh thế phiệt trên toàn cầu, từ các nguyên thủ quốc gia đến chủ tịch các công ty và cả chủ tịch hiệp hội giáo viên - phụ huynh, từ các ngôi sao điện ảnh và bác sĩ đến trẻ em và những người vô gia cư. Thông qua các đầu sách, băng đĩa, hội thảo và chương trình truyền hình của mình, tôi đã thực

sự tiếp cận tới hơn mười triệu người. Trong mọi trường hợp, mục tiêu của tôi là giúp họ lấy lại quyền kiểm soát đời mình và ngay lập tức gia tăng chất lượng sống của họ.

Tôi không kể với bạn những điều này để huênh hoang mà tôi chủ tâm tạo ấn tượng với bạn rằng mọi thứ có thể thay đổi nhanh đến dường nào. Một khi ta hiểu điều gì định hình nên những suy nghĩ, cảm xúc và hành vi của ta, tất cả những gì cần làm là hành động quyết liệt, kiên trì và khôn ngoan. Với cuốn sách này, tôi tình nguyện làm người cố vấn trong việc tạo ra bất kỳ thay đổi nào bạn mong muốn.

Suy nghĩ tích cực thôi vẫn chưa đủ

Trong chúng ta, ai cũng có ước mơ, phải không? Ta đều muốn tin rằng mình đặc biệt, rằng bằng cách nào đó trong đời mình, ta có thể tạo nên sự khác biệt, ta có thể ảnh hưởng tích cực đến gia đình, bạn bè và những người khác theo một cách nào đó. Tại một thời điểm nhất định trong đời, ta đều có ý tưởng về điều ta thực sự mong muốn và điều ta thực sự xứng đáng có được.

Ấy vậy mà, rất nhiều người quên lãng ước mơ của họ khi phải đối diện với thách thức cuộc sống. Họ đặt những nguyện vọng của mình sang một bên, quên mất bản thân sở hữu một nguồn sức mạnh có thể định hình tương lai họ, để rồi sau đó đánh mất lòng tự tin và niềm hy vọng. Đây chính là mục tiêu lớn của đời tôi, mục tiêu nhắc nhở mọi người – những người giống tôi và bạn – rằng nguồn sức mạnh hoán chuyển mọi thứ đang ngủ yên bên trong chúng ta. Ta có thể đánh thức nguồn sức mạnh này và mang những ước mơ cháy bỏng của mình trở lại sân khấu cuộc đời, bắt đầu từ hôm nay. Cuốn sách này trao cho bạn những công cụ đơn giản thực sự có thể giúp bạn biến ước mơ thành hiện thực.

Dĩ nhiên, suy nghĩ tích cực là một khởi đầu tuyệt vời. Chắc hẳn bạn muốn tập trung vào cách xoay chuyển mọi sự – vào *giải pháp* – hơn là tập trung vào việc mọi thứ đang “tệ hại” ra sao. Nhưng suy nghĩ tích cực mình nó chưa đủ để xoay chuyển tình thế. Bạn phải có một số chiến lược, một vài kế hoạch từng bước một nhằm thay đổi cách bạn suy nghĩ, cảm nhận và hành động trong mỗi ngày sống của mình.

Sự thật là tất cả chúng ta đều muốn thay đổi hay cải thiện ít nhất một điều gì đó trong đời mình đúng không? Hầu như tất cả những thay đổi ta muốn thực hiện đều rơi vào một trong hai nhóm: hoặc ta muốn thay đổi cách ta *cảm nhận* về mọi thứ (ta muốn tự tin hơn, vượt qua nỗi sợ hãi, giải thoát mình khỏi sự buồn chán, muốn cảm thấy hạnh phúc hơn hoặc tốt đẹp hơn về những gì đã xảy ra trong quá khứ), hoặc ta muốn thay đổi những *hành động* của mình (ta muốn làm điều gì đó khác biệt, chẳng hạn như bỏ hút thuốc, bỏ uống rượu hay bỏ thói quen trì hoãn). Vấn đề lớn ở đây là mặc dù mọi người đều muốn tạo ra những thay đổi này, thế nhưng *rất ít người biết cách làm thế nào để tạo ra sự thay đổi – và duy trì nó bền vững*.

Thông qua những nhấn nhủ trong cuốn sách này, tôi muốn giúp bạn khởi động theo hướng tạo ra những thay đổi tích cực một cách nhất quán. Tôi không hứa với bạn rằng cả thế giới sẽ mở rộng trước mắt bạn chỉ với một quyển sách nhỏ này. Nhưng tôi cam đoan rằng bạn hoàn toàn có thể giành lại quyền kiểm soát đời mình và bắt đầu thay đổi chất lượng cuộc sống bằng cách ứng dụng những bước đơn giản mà bạn sẽ học được trong những trang tiếp theo. Bạn cũng sẽ có khả năng áp dụng những bước đơn giản này để giúp đỡ các thành viên trong gia đình và bạn bè của mình.

Điều duy nhất cần thiết để làm cho tiến trình này trở nên hữu dụng với bạn ngay bây giờ là bắt đầu tin tưởng rằng bạn có khả năng thay đổi. Quá khứ không thành vấn đề. Bất cứ điều gì từng không hiệu quả trong quá khứ không ảnh hưởng đến điều

bạn sẽ làm ngày hôm nay. Điều bạn làm ngay lúc này mới là điều tạo nên vận mệnh của bạn. Ngay bây giờ, bạn phải trở thành người bạn thân nhất của chính mình. Bạn không nên tiếp tục tự hành hạ bản thân về những chuyện đã xảy ra nữa; thay vào đó, bạn phải ngay lập tức tập trung vào các giải pháp thay vì các vấn đề.

Bạn đã sẵn sàng bắt đầu hành trình chưa?

Vào cuộc nhé!

Hãy bắt đầu thay đổi cuộc đời mình

bằng cách nắm rõ...

BÀI HỌC 1

ĐẢO NGƯỢC TÌNH THẾ BẾ TẮC TRONG CUỘC SỐNG

Thường ở đời, mọi biến cố xảy đến theo những cách thực sự nằm ngoài tầm kiểm soát của ta. Công ty đang yên đang lành đột nhiên cắt giảm nhân sự và ta có tên trong danh sách bị sa thải. Người bạn đời chung chăn chung gối bỏ ta mà đi. Một thành viên trong nhà lâm bệnh nặng, hoặc một người bạn chí thân vừa qua đời. Chính phủ cắt bỏ chương trình phúc lợi xã hội ta đang sống dựa vào. Gặp phải những tình cảnh trở trêu này, ta có thể rơi vào cảm giác bế tắc hoàn toàn, thậm chí dù chỉ một cách thức tạm bợ nhằm cải thiện tình hình, ta cũng không nghĩ ra nổi.

Có thể bạn từng trải qua cảm giác làm hết cách hòng tìm được việc làm mới, giúp đỡ gia đình, nối lại tình cảm với người bạn đời, hay đơn thuần là cảm thấy hạnh phúc hơn. Nhưng rốt cuộc chẳng cách nào có vẻ hiệu quả. Hết mỗi lần thử một cách tiếp cận mới, dốc hết sức mình, ấy vậy mà vẫn “xôi hỏng bỏng không” trong việc đạt tới mục tiêu, lẽ thường là chúng ta ngại thử lại lần nữa. Vì sao ư? Vì tất cả chúng ta đều muốn tránh né nỗi đau! Và chẳng ai muốn lặp lại thất bại ê chề. Chẳng ai muốn đánh đổi mọi thứ, chỉ để chuốc lấy nỗi thất vọng. Thường thì sau nhiều trải nghiệm đắng cay chán ngán, ta sẽ dừng cố gắng! Ta đi đến niềm tin chắc nịch rằng chả có cách nào cứu vãn được nữa.

Nếu thấy mình đi đến chỗ thậm chí thử cũng không muốn, nghĩa là bạn đã đặt mình vào một trạng thái được gọi là “bất lực thành tính” hay “sự tuyệt vọng tập nhiễm”. Bạn chính xác đã học được, hoặc tự dạy mình thứ ý thức rằng bạn là một kẻ “bất lực”.

Tin vui là bạn đã nhầm to. Bạn “đủ lực” làm cho mọi thứ xảy ra! Bạn có thể thay đổi bất cứ điều gì trong cuộc sống hiện tại bằng cách thay đổi nhận thức và hành động của mình.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

“Tôi không hề nản lòng, bởi mỗi nỗ lực sai bị loại bỏ đều là một bước tiến mới.”

- Thomas Edison

Bước đầu tiên giúp đảo ngược thế bế tắc trong cuộc sống của bạn là vứt bỏ suy nghĩ tiêu cực cho rằng bạn không thể làm nên trò trống gì hay bạn là một kẻ vô dụng. Làm sao bạn làm được điều đó? Thông thường, nguyên do khiến mọi người cho rằng họ không thể thực hiện một điều gì đó là vì họ đã gắng thực hiện chúng trong quá khứ mà bất thành. Nhưng hãy tâm niệm điều này, và tôi đã tự nhủ câu này suốt đời mình, quá khứ của bạn không tương đồng với tương lai của bạn – không phải chuyện gì đã xảy ra hôm qua mà là những hành động bạn đang làm *ngay bây giờ*.

Quá khứ của bạn

KHÔNG TƯƠNG ĐỒNG VỚI

Tương lai của bạn

– *không phải chuyện gì đã xảy ra hôm qua*

mà là những hành động bạn đang làm ngay bây giờ.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Thế mà nhiều người vẫn đang cố gắng du hành tới tương lai bằng cách dùng một tấm gương chiếu hậu phản ảnh quá khứ làm vật dẫn đường cho họ. Nếu cứ như vậy, sớm muộn bạn cũng đâm sầm vào một góc âm u nào đó. Thay vì thế, bạn phải tập trung vào những gì bạn có thể hành động *ngay hôm nay* nhằm cải thiện cuộc sống của mình.

Lòng kiên trì được đền đáp

Nhiều người bảo tôi: “*Tôi đã thử hàng triệu cách để vươn tới thành công nhưng không cách nào hữu hiệu cả!*”, hoặc: “*Tôi đã thử hàng ngàn cách rồi!*”. Nhưng thử nghĩ mà xem. Có khi họ còn chưa thử hết một trăm cách hay thậm chí một tá cách để xoay chuyển tình hình. Phần lớn người ta sau khi thử tám, chín hay

mười cách hòng tạo chuyển biến và phát hiện ra chúng chẳng đầu vào đầu thì họ đã nhanh chóng bỏ cuộc.

Chìa khóa thành công là quyết định xem những điều gì thực sự quan trọng đối với bạn và sau đó hành động bền bỉ mỗi ngày để hoàn thiện chúng, ngay cả khi chẳng có dấu hiệu nào cho thấy chúng đang có tác dụng.

Tôi sẽ kể cho bạn nghe một ví dụ. Bạn đã bao giờ nghe qua một người đàn ông tên là Colonel Sanders chưa? Khả năng cao là bạn đã từng nghe qua. Bằng cách nào mà Colonel Sanders đã trở thành một người thành công đáng kinh ngạc như vậy? Phải chăng ông sinh ra đã ngậm thìa vàng? Gia thế ông giàu có? Và ba mẹ cho ông theo học một trong những trường hàng đầu nước Mỹ, như Harvard? Hay có thể ông thành công bởi lẽ ông đã khởi nghiệp từ khi còn rất trẻ. Đầu trong số này là lý do thực sự?

Câu trả lời là không lý do nào đúng cả. Colonel Sanders không hề bắt tay hiện thực hóa giấc mơ của mình mãi cho tới khi ông sáu mươi lăm tuổi! Điều gì cuối cùng đã xui khiến ông hành động? Đơn giản thôi, ông trót lâm vào cảnh túng quẫn và cô đơn cùng cực. Ông nhận được khoản Bảo hiểm xã hội đầu tiên của mình với số tiền vốn vẹn 105 đô la, và dùng dùng nổi giận. Nhưng sau đó thay vì đổ lỗi cho xã hội hay chỉ để lại một lời phàn nàn đầy cáu kỉnh gửi tới Quốc hội, ông bắt đầu tự hỏi: *“Tôi có thể làm gì để mang lại giá trị cho người khác? Đầu là điều tôi có thể đóng góp cho mọi người?”*. Ông bắt đầu nghĩ ngợi về những gì mình làm được mà có thể mang lại giá trị cho người khác.



“ Hãy nhớ rằng mỗi thất bại có thể là một phiến đá lót đường đưa ta đến những điều tốt đẹp hơn.”

- Colonel Sanders

Đáp án đầu tiên xuất hiện trong đầu ông là: “Xem nào, mình có công thức làm món gà rán mà mọi người có vẻ đều thích nó! Nếu mình bán công thức làm gà này cho các nhà hàng thì sao nhỉ? Mình có thể sẽ kiếm được tiền từ vụ làm ăn này?”. Liên sau đó ông nghĩ lại: “Thật buồn cười! Bán công thức thậm chí còn không trả nổi tiền thuê nhà nữa là”. Và ông chợt nảy ra một ý tưởng mới: “Sẽ ra sao nếu mình không chỉ bán cho họ công thức mà còn chỉ cho họ thấy cách nấu món gà cho thật ngon? Sẽ ra sao nếu món gà ngon đến nỗi giúp việc kinh doanh của họ phát đạt? Nếu nhiều người kéo đến

nhà hàng hơn và họ bán được nhiều gà hơn, có thể họ sẽ chia cho mình một khoản phần trăm dựa trên doanh số gia tăng thu được”.

Nhiều người sở hữu những ý tưởng vĩ đại, nhưng Colonel Sanders thì khác. Ông là người không chỉ dừng lại ở việc ngồi nghĩ những điều đao to búa lớn. Ông biến chúng thành hành động. Ông đã đi khắp nơi và bắt đầu gõ cửa, kể cho từng chủ nhà hàng nghe về câu chuyện của mình: *“Tôi có trong tay một công thức làm món gà ngon tuyệt đỉnh, và tôi nghĩ nếu bạn dùng nó, doanh số nhà hàng của bạn sẽ tăng vùn vụt. Và tôi muốn được chia một khoản phần trăm trích ra từ doanh số gia tăng đó”.*

Kết quả là, rất nhiều người cười vào mặt ông. Họ bảo: *“Nhìn kìa, một lão già, ra khỏi đây ngay. Cái ông mặc bộ đồ trắng ngu ngốc này định làm gì vậy?”*. Liệu Colonel Sanders có bỏ cuộc sau khi nghe những lời mỉa mai kia? Không hề. Ông sở hữu chìa khóa thành công thứ nhất; tôi gọi nó là *sức mạnh cá nhân*. Sức mạnh cá nhân có nghĩa là luôn kiên trì hành động: Mỗi khi thực hiện điều gì đó, bạn học hỏi từ nó, bạn sẽ tìm ra cách thực hiện nó tốt hơn lần sau. Colonel Sanders hẳn đã tận dụng sức mạnh cá nhân của ông ấy! Thay vì cảm thấy tồi tệ mỗi khi có một nhà hàng từ chối ý tưởng của mình, ông bắt đầu tập trung tức thì tới việc làm cách nào để trình bày câu chuyện của mình sao cho hấp dẫn và hiệu quả hơn ở nhà hàng tiếp theo.

Bạn đoán xem Colonel Sanders phải nghe bao nhiêu lời từ chối trước khi nhận được lời hồi đáp mà ông hằng mong muốn. Cả thảy là 1.009 lần bị khước từ trước khi ông nhận được câu trả lời *“Có”* đầu tiên. Ông đã dành hai năm lái xe băng qua khắp các nẻo đường nước Mỹ trên chiếc xe hơi cà tàng của mình, ngủ ở ghế sau trong khi vẫn mặc bộ đồ trắng nhả nhúm, háo hức thức dậy mỗi ngày đăng chia sẻ ý tưởng của mình với một người mới. Thường thì thức ăn duy nhất ông có là ngọam nhanh một miếng những mẫu gà dùng thử mà ông làm sẵn cho khách hàng tiềm năng. Bạn nghĩ có bao nhiêu người trải qua 1.009 lời đáp *“Không”* – suốt hai năm liền bị *“đá đít”*! – mà vẫn bền chí? Rất

hiếm người làm được. Đó là lý do vì sao chỉ có duy nhất một Colonel Sanders. Tôi nghĩ hầu hết mọi người sẽ không trụ nổi sau 20 lời từ chối, ít hơn nhiều so với hàng trăm hoặc hàng ngàn! Nhưng đôi khi đây chính là yếu tố cần thiết cho sự thành công.

Nếu bạn nhìn vào cuộc đời của bất cứ người thành công kiệt xuất nào trong lịch sử, bạn sẽ tìm thấy ở họ điểm chung này:

Sẽ không chấp nhận bất cứ lời đáp “không” nào.

Họ sẽ không cho phép bất cứ thứ gì ngăn cản họ hiện thực hóa tầm nhìn và mục tiêu của mình, thật đấy! Bạn có biết Walt Disney đã bị từ chối 302 lần trước khi nhận được tài trợ để thực hiện giấc mơ tạo ra “nơi hạnh phúc nhất trên hành tinh” không? Tất cả ngân hàng đều nghĩ ông bị điên. Ông không hề điên; ông là một người có tầm nhìn xa trông rộng, và quan trọng hơn, ông đã cam kết biến tầm nhìn ấy thành hiện thực. Ngày nay, hàng triệu người cùng sẻ chia với nhau “niềm vui của Disney”, một thế giới không giống bất kỳ nơi nào khác, một thế giới được khởi tạo từ quyết định của một người đàn ông.

Thời còn sống trong căn hộ nhỏ xíu nhếch nhác, rửa chén đĩa trong bồn tắm, tôi phải liên tục nhắc nhở bản thân bằng những câu chuyện kiểu này. Tôi phải thường xuyên nhắc nhở chính mình rằng: Không có vấn đề nào tồn tại mãi mãi. Không có vấn đề nào có thể tác động đến toàn bộ cuộc sống của tôi. Khó khăn này rồi cũng sẽ qua nếu tôi tiếp tục hành động không ngừng nghỉ, tích cực và mang tính xây dựng.

Tôi cố gắng giữ suy nghĩ: *“Dẫu cho đời mình trông tệ hại lúc này, vẫn có nhiều điều đáng tri ân, chẳng hạn như hai người bạn chí cốt luôn bên cạnh khi tôi cần, hay một thực tế đơn giản là tôi còn đủ mọi giác quan nhạy bén và có thể hít thở không khí trong lành”*. Tôi luôn luôn nhắc nhở mình phải tập trung vào nơi tôi muốn đến, tập trung vào các giải pháp khả dĩ thay vì những khó

khăn. Và tôi nhớ nằm lòng rằng không có vấn đề nào ảnh hưởng đến toàn bộ cuộc sống của mình, ngay cả khi nó trông có vẻ như thế lúc này.

Không vấn đề nào tồn tại mãi mãi.

Không vấn đề nào có thể tác động

đến toàn bộ cuộc sống của tôi.

Khó khăn này rồi cũng sẽ qua

nếu tôi hành động

không ngừng nghỉ,

tích cực và mang tính xây dựng.

Cho nên, tôi quyết định sẽ thôi tin rằng toàn bộ đời mình có thể bị rối tung rối mù lên chỉ đơn giản vì những khó khăn tài chính hay cảm giác thất vọng. Tôi chọn tin rằng không có gì bất ổn ở tôi cả, chẳng qua là tôi đang rơi vào giai đoạn hơi trì trệ mà thôi. Nói một cách khác, tôi ý thức rằng nếu tôi tiếp tục chăm bón những hạt giống mà tôi đã gieo trồng – tiếp tục làm những điều đúng đắn – tôi sẽ thoát khỏi “mùa đông lạnh giá” của đời mình và hưởng những ngày nắng xuân ấm áp, đẹp đẽ, khi ấy tôi sẽ gặt hái những “hoa thơm trái ngọt” sau nhiều năm tháng nỗ lực tưởng chừng vô ích. Tôi cũng đi đến kết luận rằng thực hiện chính xác cùng một cách lặp đi lặp lại và mong đợi một kết quả khác đi là một ý nghĩ điên rồ. Tôi phải thử nghiệm một cách mới, và tôi phải tiếp tục dần thân cho tới khi tôi tìm thấy đáp án mà mình cần.

Tôi gửi đến bạn một thông điệp đơn giản, mà tôi tin rằng sâu thẳm trong tim bạn đã biết điều này là sự thật: Hành động một cách kiên định và nhất quán với sự bền bỉ tuyệt đối và ý thức linh hoạt trong việc theo đuổi mục tiêu tốt cuộc sẽ mang

đến điều bạn mong muốn, nhưng bạn phải loại bỏ bất kỳ ý nghĩ nào lóe lên trong đầu cho rằng mọi thứ đã bế tắc. Bạn phải lập tức tập trung vào những hành động bạn có thể làm ngày hôm nay, ngay cả khi đó chỉ là những việc nhỏ.

Điều này có ý nghĩa với bạn, phải không? Thế thì tại sao mọi người lại không nghe theo lời khuyên trong quảng cáo của hãng giày Nike và bắt tay vào hành động? Câu trả lời là họ bị giam cầm bởi nỗi sợ thất bại. Nhưng tôi đã khám phá ra một vài điều thú vị về sự thất bại. Đó là...

Hành động một cách kiên định và nhất quán với sự bền bỉ tuyệt đối và ý thức linh hoạt trong việc theo đuổi mục tiêu tốt cuộc sẽ mang đến điều bạn mong muốn, nhưng bạn phải loại bỏ bất kỳ ý nghĩ nào lóe lên trong đầu cho rằng mọi thứ đã bế tắc.

BÀI HỌC 2

KHÔNG CÓ THẤT BẠI

Đã đến lúc bạn phải mạnh dạn ra quyết định. Đã đến lúc bạn phải tự hứa với lòng mình rằng bạn sẽ không bao giờ cho phép bản thân chùn bước trước cảm giác thất bại và chán nản thêm lần nào nữa. Cam kết mạnh mẽ như vậy không có nghĩa là bạn phải biến mình thành một kẻ thiếu thực tế khi đối mặt với những thách thức. Nó chỉ đơn giản có nghĩa là giờ đây, bạn hiểu sâu sắc rằng việc cứ mãi đắm chìm trong cảm giác thua cuộc và thất vọng có thể ngăn cản bạn đứng dậy hành động thay đổi cuộc sống của mình. Hãy giữ vững niềm tin rằng bạn luôn có khả năng xoay chuyển mọi tình thế ngay cả khi hiện tại chúng dường như là một nhiệm vụ bất khả thi. Bạn biết mà, chúng ta ai cũng có vấn đề của riêng mình, cũng có lúc hụt hẫng và vỡ mộng, nhưng chính cách ta ứng phó với những trở ngại mới là thứ định hình đời ta một cách rõ nét hơn bất cứ điều gì khác.

Tôi muốn kể bạn nghe một trường hợp minh chứng cho nguyên tắc hành động tuyệt vời này. Nhiều năm trước, có một chàng trai trẻ ôm mộng trở thành một nhạc sĩ nổi tiếng, do vậy anh ta quyết định nghỉ học và dấn thân vào đời. Đối với một người bỏ học giữa chừng mà lại không có chút kinh nghiệm nào như anh, việc tìm một công việc biểu diễn quả là khó khăn. Anh chơi đàn piano và hát trong một số quán bar quanh thị trấn, trao gởi cả trái tim và tâm hồn mình cho những người say xỉn đến mức thậm chí còn không nhận ra sự hiện diện của anh. Bạn có thể tưởng tượng được nỗi thất vọng và cảm giác nhục nhã ê chề mà anh ấy phải chịu đựng không? Anh cảm thấy cực kỳ chua xót, và mọi xúc cảm trong anh bị vùi dập nặng nề. Không xu dính túi, anh phải ngủ nhờ tại khu vực đặt máy giặt quần áo tự động. Thứ duy nhất giữ lửa để anh bước tiếp là tình yêu của cô bạn gái, người phụ nữ mà anh nghĩ là đẹp nhất trần đời.

Nhưng rồi một ngày nọ, đến lượt cô cũng bỏ đi, và anh cảm thấy chuyện đó đã đặt dấu chấm hết cho đời mình. Anh quyết định tự tử. May thay, trước khi thực hiện hành động dại dột ấy, anh cố vớt vát một sự giúp đỡ sau cùng bằng cách đến khám tại một bệnh viện tâm thần. Tại đây, đời anh đã rẽ sang một hướng mới – không phải vì anh đã được “chữa lành”, mà chỉ vì anh quá sợ hãi khi tưởng tượng những điều tồi tệ có thể xảy ra nếu mình tự tử! Anh nhận chân là mình không có vấn đề gì hết. Kể từ khoảnh khắc đó, anh tự hứa sẽ mãi mãi không bao giờ cho phép bản thân rơi xuống đáy một lần nào nữa. Anh sẽ làm việc chăm chỉ và bền bỉ hết mức cần thiết để theo đuổi đến cùng khát vọng trở thành một nhạc sĩ thành công mà anh tin mình có thể. Không một ai, không một nỗi thất vọng nào đáng cho bạn quỵ sinh vì nó. Cuộc đời luôn đáng sống. Luôn tồn tại điều gì đó đáng để biết ơn.

Không một ai,

không một nỗi thất vọng nào

đáng cho bạn quỵ sinh vì nó.

Cuộc đời luôn đáng sống.

Luôn tồn tại điều gì đó đáng để biết ơn.

Nên anh đã tiếp tục bền chí. Phần thưởng không đến ngay, nhưng sau rốt anh cũng thực hiện được điều anh hằng mong muốn. Trong thực tế, ngày nay âm nhạc của anh được biết đến trên toàn thế giới. Anh chính là Billy Joel.

Bạn và tôi phải luôn luôn ghi nhớ, rằng Thượng Đế trì hoãn ước mơ của bạn không có nghĩa là người từ chối ủng hộ bạn. Sự trì hoãn đó không phải là thất bại. Nó chỉ có nghĩa là nếu bạn thử một cách và nó chưa hiệu quả, bạn sẽ học được một bài học kinh nghiệm để giúp bạn thực hiện cách khác hiệu quả hơn trong tương lai, rồi thành công sớm muộn sẽ mỉm cười với bạn.

Trên thực tế, có một câu nói đã giúp tôi rất nhiều suốt những năm tháng qua:

Thành công

là kết quả của những phán đoán tốt.

Phán đoán tốt là kết quả của

kinh nghiệm dày dặn.

Kinh nghiệm dày dặn thường là

kết quả của những phán đoán tồi.

Hãy kiên trì! Miễn là không ngừng cố gắng cải thiện mọi thứ và sẵn lòng học hỏi từ những “sai lầm”, sớm muộn gì ta cũng thành công. Còn giờ, hãy khám phá xem điều gì đã thúc đẩy ta hành động nhé!

BÀI HỌC 3

NGƯỜI RA QUYẾT ĐỊNH - NGƯỜI BẤT KHẢ KHUẤT PHỤC

Đừng lấy làm khó chịu nếu bạn thấy tôi nhắc suốt trong cuốn sách nhỏ này rằng tồn tại một sức mạnh giúp bạn thay đổi bất cứ lĩnh vực nào trong đời. Thế thì sức mạnh đó biến đâu mất rồi? Làm thế nào để tận dụng nó? Ta biết rằng nếu muốn tạo ra những kết quả mới, ta phải thực hiện những hành động mới, nhưng không phải ai cũng để ý là toàn bộ những hành động của ta đều được sản sinh từ một quyết định. Sức mạnh của quyết định chính là sức mạnh của sự thay đổi. Xin nhắc lại, thực tế là ta không bao giờ có thể kiểm soát những biến cố xảy đến với cuộc đời mình, nhưng ta có toàn quyền kiểm soát cách ta quyết định nghĩ, tin, cảm thấy và phản ứng mỗi khi gặp những biến cố đó. Ta phải nhớ rằng mỗi khoảnh khắc ta đang sống, dù có thừa nhận hay không, thì một loạt các lựa chọn, một loạt các hành động và một loạt các hệ quả đều đơn thuần xuất phát từ một hoặc hai quyết định nào đấy. Hầu hết chúng ta quên mất rằng ta có trong tay một sức mạnh: *quyền lựa chọn tuyệt đối*.

Sau cùng, chính những quyết định của ta, chứ không phải những điều kiện ngoại cảnh, mới là thứ định đoạt số phận của ta.

.....

.....

.....

.....

.....

Đời bạn hiện tại là hệ quả của việc bạn đã quyết định dành thời gian cho những ai, học hay không học những gì, những điều bạn quyết định tin tưởng, quyết định bỏ cuộc hay kiên trì đến cùng, quyết định kết hôn và sinh con để cái, quyết định việc ăn cái gì, có hút thuốc hay uống rượu không, quyết định bạn là ai và có khả năng làm được gì – tất cả những điều này quả thật đã kiểm soát và điều khiển cuộc sống của bạn. Nếu ta thành thực muốn thay đổi cuộc sống của mình, thì tiếp đến ta phải đưa ra một số quyết định mới về những điều gì ta sẽ thay thế, điều gì ta sẽ làm, và điều gì ta sẽ cam kết.

Khi tôi dùng từ *quyết định*, ý tôi muốn nói đến một lựa chọn đích thực và có ý thức. Rất nhiều người nói: “*Vâng, tôi quyết định sẽ giảm cân*”, nhưng như vậy còn chung chung lắm, không đủ cụ thể. Họ chỉ nói về một điều họ ưu tiên hơn, hay nói cách khác, họ đang bảo rằng: “*Tôi thích mình trông thon thả hơn*”. Một quyết định đích thực được thực hiện khi và chỉ khi bạn không chấp nhận bất cứ khả năng nào ngoại trừ chính xác điều mà bạn cam kết làm, khi bạn không cho phép mình lùi bước, khi bạn thậm chí sẽ không cân nhắc một phương án thay thế cho sự bỏ cuộc.

Để tôi cho bạn một ví dụ ấn tượng về một người đàn ông đã hiểu sâu sắc sức mạnh của một quyết định đích thực, người mà một khi đã ra quyết định, sẽ không bao giờ bỏ cuộc giữa chừng. Tên ông ấy là Soichiro Honda: nhà sáng lập hãng Honda, nơi sản xuất ra những chiếc xe hơi và xe gắn máy. Ngài Honda không bao giờ cho phép những bi kịch, những vấn đề, những thử thách, hay những thay đổi đột ngột của hoàn cảnh ngang đường mình.



“Hãy sợ những gì bạn không làm hơn là sợ sự thất bại sau khi làm.”

- Soichiro Honda

Năm 1938, ngài Honda là một sinh viên nghèo khó ôm giấc mơ thiết kế và chế tạo những chiếc pít-tông để bán cho hãng xe lừng danh Toyota. Mỗi ngày, ông đều tới trường, dành cả đêm miệt mài làm việc cùng những bản thiết kế của mình, tay dính đầy dầu nhớt. Đến khi ông dành hết chút tiền ít ỏi có được cho dự án, nó vẫn chưa hoàn thành. Cuối cùng, ông cầm cố luôn cả trang sức của vợ mình để nuôi dự án.

Sau nhiều năm nỗ lực, cuối cùng ông cũng thiết kế xong mẫu pít-tông mà ông tin chắc hãng Toyota sẽ mua nó. Khi ông

đem nó đến giới thiệu với hãng, họ thẳng thừng khước từ. Ông trở lại trường học chịu sự sỉ nhục của thầy cô và bạn bè, nói rằng ông thật ngu ngốc khi thiết kế ra một đồ vật vớ vẩn như vậy.

Liệu ông có cảm thấy thất vọng không? Hẳn rồi. Ông ấy có bị tổn thương không? Có chứ. Ông ấy đã bỏ cuộc sau đó? Không đời nào.

Thay vì rút lui, ông dành tiếp hai năm không ngừng tìm cách tạo ra một chiếc pít-tông tốt hơn. Ông đã sở hữu công thức then chốt để thành công:

- Ông đã xác định chính xác ông muốn cái gì.
- Ông đã bắt tay hành động.
- Ông đã để ý quan sát nó có hoạt động hiệu quả hay không, và khi nào một số thứ không hiệu quả.
- Ông kiên trì thay đổi cách làm. Ông đã linh hoạt trong cách tiến hành mọi việc.

Cuối cùng, sau hơn hai năm, ông đã tinh chỉnh lại thiết kế của mình, và Toyota quả thật đã mua nó!

Để xây dựng nhà máy sản xuất pít-tông, ngài Honda cần rất nhiều bê-tông, nhưng chính phủ Nhật Bản đã tăng cường huy động bê-tông cho Chiến tranh Thế giới thứ hai, vì vậy điều đó là bất khả. Một lần nữa, dường như giấc mộng của ông phút chốc sẽ tan thành mây khói. Có vẻ như chẳng ai giúp được ông cả. Lần này, liệu ông sẽ bỏ cuộc chẳng? Hoàn toàn không. Ông nhất quyết xây dựng nhà máy bằng mọi giá. Vì bỏ cuộc vốn không phải là một phương án, ông đã tập hợp một nhóm cộng sự, và trong nhiều tuần liền họ đã làm việc quên cả giờ giấc cố tìm ra phương cách khác cho đến khi họ cuối cùng cũng tìm được một cách phù hợp để chế tạo bê-tông. Kết quả là, ông đã xây được

nhà máy và sau rốt có thể sản xuất ra những vòng gang pít-tông của riêng mình.

Nhưng gượng đã, còn nữa...

Câu chuyện chưa dừng lại ở đó. Trong suốt chiến tranh, nước Mỹ đã giội bom, phá hủy gần như toàn bộ nhà máy của ông. Thay vì cảm thấy bị hạ gục, ông đã tập hợp tất cả nhân công của mình lại. Ông nói: *“Nhanh chân lên các bạn! Chạy ra ngoài và theo dõi những chiếc máy bay đó. Họ chắc chắn sẽ thả những thùng nhiên liệu từ trên trời xuống. Chúng ta cần tìm ra nơi họ thả chúng xuống và lấy những cái thùng ấy, bởi vì chúng chứa những nguyên liệu thô ta cần cho quy trình sản xuất của mình!”*. Đây là những nguyên liệu ông không thể kiếm được ở bất cứ nơi đâu trên đất Nhật. Ngài Honda đã tìm cách tận dụng bất cứ thứ gì mà cuộc sống gửi tới cho ông. Kiếp nạn chưa dứt, một trận động đất đã san bằng nhà máy của ông, và ông bị ép bán quy trình sản xuất pít-tông của mình cho hãng Toyota. Nhưng Thượng Đế không bao giờ đóng cánh cửa này mà lại không mở ra một cánh cửa khác, vì thế ta cần tỉnh giác để nhìn thấy bất kỳ cơ hội mới nào cuộc sống ban tặng cho ta....

Chiến tranh kết thúc, nước Nhật rơi vào cảnh hỗn loạn hoàn toàn. Các nguồn tài nguyên bị khan hiếm trong mọi lĩnh vực của đất nước – xăng dầu bị hạn chế đến mức trong một số trường hợp gần như không thể tìm ra – và ngài Honda thậm chí không có đủ xăng để lái xe hơi đến chợ mua thức ăn cho gia đình. Nhưng một lần nữa, thay vì cảm thấy bị khuất phục hay tuyệt vọng, ông đưa ra một quyết định khác hẳn. Ông quyết định sẽ không chấp nhận chất lượng sống như vậy. Ông tự hỏi bản thân một câu hỏi đầy sức mạnh: *“Có cách nào khác để tôi có thể nuôi sống gia đình mình? Có cách nào tôi có thể tận dụng những thứ tôi sẵn có để tìm cách thực hiện điều đó không?”*. Ông chợt để ý thấy mình có một động cơ ô-tô nhỏ thuộc kiểu máy có kích cỡ thường dùng cho máy cắt cỏ truyền thống, và ông nảy ra ý tưởng gắn nó vào chiếc xe đạp của mình. Thế là chiếc xe gắn

máy đầu tiên đã được chế tạo. Ông lái nó tới lui khu chợ và khá nhanh, những người bạn của ông đã đặt ông làm những chiếc xe tương tự cho họ. Ngay sau đó, ông đã chế ra rất nhiều “xe gắn máy” đến mức khiến ông xài hết sạch các động cơ, vì vậy ông đã quyết định xây dựng một nhà máy mới để sản xuất những chiếc xe máy của riêng mình. Nhưng ông không có tiền, và nước Nhật thì đã bị tàn phá nặng nề. Làm sao ông làm được điều đó?



“Số phận của bạn được hình thành chính trong khoảnh khắc bạn ra quyết định.”

- Anthony Robbins

Thay vì bỏ cuộc và thốt lên rằng: *“Hết cách rồi”*, ông đã nảy ra một ý tưởng tuyệt vời. Ông quyết định viết thư cho tất cả các chủ tiệm bán xe đạp tại Nhật, nói với họ rằng ông có trong tay giải pháp giúp vực dậy nước Nhật, rằng chiếc xe gắn máy của ông sẽ có giá rẻ và giúp mọi người đi đến nơi họ cần đến. Kế đó, ông kêu gọi họ đầu tư vào ý tưởng này.

Trong số 18.000 chủ tiệm xe đạp nhận được thư, có 3.000 người gửi tiền đầu tư cho ngài Honda, và ông đã sản xuất lô hàng đầu tiên của mình. Sau đó ông đã thành công chẳng?

Nhầm rồi! Chiếc xe gắn máy quá to và cồng kềnh, và rất ít dân Nhật mua nó. Nên một lần nữa, khi ông nhận thấy thứ gì không hiệu quả, thay vì từ bỏ, ông đơn giản điều chỉnh sản phẩm của mình. Ông quyết định loại bỏ những bộ phận không cần thiết của chiếc xe máy và làm cho nó nhẹ hơn, nhỏ nhắn hơn. Ông gọi thành quả của mình là xe Cub, và nó trở thành một thành công rực rỡ chỉ sau một đêm, giúp ngài Honda nhận được giải thưởng của Nhật hoàng. Mọi người trầm trồ nhìn ông và nghĩ ông “may mắn” biết bao khi nghĩ ra ý tưởng tuyệt vời ấy.

May mắn ư?

Có thể, nếu nghĩ *may mắn* là *lao động bền bỉ dựa trên sự hiểu biết đúng đắn*. Ngày nay, công ty của ngài Honda là một trong những công ty thành công nhất trên thế giới. Tập đoàn Honda ngày nay thuê hơn 100.000 nhân viên và bán xe chạy hơn các hãng khác ngoại trừ xe hơi Toyota tại thị trường Mỹ – tất cả đều nhờ ngài Honda chưa bao giờ bỏ cuộc. Ông không bao giờ để cho những vấn đề và ngoại cảnh ngăn đường mình. Ông khẳng định rằng luôn luôn có cách để đạt được thành công nếu bạn thực sự cam kết!

MAY MẮN

LÀ LAO ĐỘNG BỀN BỈ

DỰA TRÊN SỰ

HIỂU BIẾT ĐÚNG ĐẮN.

.....

.....

.....

.....

.....

Luôn luôn có cách để đạt được **thành công** nếu bạn thực sự cam kết!

Khi bạn thực hiện một quyết định đích thực, bạn đã vạch một đường kẻ không phải trên cát mà là trên xi-măng.

Một quyết định đích thực nghĩa là bạn loại bỏ bất kỳ khả năng nào khác có thể xảy ra ngoại trừ điều bạn quyết định biến nó thành hiện thực.

Nếu việc ra quyết định thật đơn giản và đầy sức mạnh như thế, cơ sao nhiều người lại không thực hiện điều đó thường xuyên hơn? Lý do là vì họ không biết một quyết định đích thực chính xác là gì. Họ nghĩ các quyết định giống như một danh sách các mong ước đại loại như: *“Tôi muốn bỏ hút thuốc”*, hay *“Tôi muốn cai rượu”*. Hầu hết chúng ta từ lâu đã không ra quyết định đến nỗi ta quên mất nó có cảm giác như thế nào!

Khi bạn đưa ra một quyết định đích thực, bạn đã vạch một đường kẻ không phải trên cát mà là trên xi-măng. Bạn biết chính xác mình muốn cái gì. Sự rõ ràng này trao cho bạn sức mạnh để nỗ lực nhiều hơn nhằm nhận được những kết quả mà bạn quyết định phải đạt tới.

* * * * *

Mỗi ngày, những người vượt qua các trở ngại và xoay chuyển cuộc sống của họ thực hiện ba kiểu quyết định đầy uy lực sau:

- NHỮNG ĐIỀU CẦN TẬP TRUNG VÀO
- NHỮNG ĐIỀU THỰC SỰ CÓ Ý NGHĨA
- NHỮNG ĐIỀU CẦN LÀM

Một ví dụ ưa thích khác của tôi là câu chuyện về Ed Roberts. Ông, một người “bình thường” bị bó buộc trong chiếc xe lăn, đã trở thành một người phi thường bằng việc quyết định hành động để vượt qua các giới hạn thấy rõ của mình. Bị liệt từ cổ trở xuống kể từ năm mười bốn tuổi, mỗi ngày ông phải sử dụng một thiết bị thở nhằm duy trì một cuộc sống bình thường nhất có thể, và dành hàng đêm ngủ trong một thiết bị hô hấp nhân tạo. Suýt chết vài lần, ông chắc hẳn có thể quyết định chú tâm vào nỗi đau của mình, nhưng không, ông đã chọn mang đến sự khác biệt cho cuộc sống của những người khác.

Chính xác ông đã thực hiện thành công chuyện gì? Trong vòng mười lăm năm qua, quyết định chiến đấu chống lại sự tỏ vẻ bề trên mà ông thường nhận thấy trong thế giới này đã dẫn đến hàng loạt những cải thiện trong chất lượng đời sống cho những người khuyết tật. Ed Roberts đã thực hiện những chương trình giáo dục cộng đồng và khởi xướng nhiều sáng kiến – từ việc làm các dốc lên xuống dành cho người đi xe lăn và những khu đậu xe đặc biệt, cho đến việc lắp đặt các tay vịn thẳng bằng trong các không gian sống. Ông trở thành người bị liệt tứ chi đầu tiên tốt nghiệp Đại học California, thành phố Berkeley, và cuối cùng ông đã đảm nhiệm vị trí giám đốc của khoa Phục hồi chức năng tiểu bang California, một lần nữa là người tiên phong đảm nhận vị trí này.

Rõ ràng, người đàn ông này chọn tập trung vào những điều khác biệt so với điều mà hầu hết mọi người ở vào vị trí tương tự sẽ tập trung vào. Ông đã tập trung vào cách làm thế nào để tạo sự khác biệt. Những khó khăn về thể chất chính là “thử thách” đối với ông. Ông đã xác định sẽ làm bất cứ thứ gì có thể để làm cho chất lượng sống của những người có hoàn cảnh tương tự như ông trở nên thoải mái hơn. Ông hoàn toàn cam kết với chính mình rằng sẽ tạo ra một môi trường sống có chất lượng cho tất cả những người gặp thách thức về thể chất.

Ed Roberts là một bằng chứng mạnh mẽ cho thấy không phải xuất phát điểm của bạn mà là những quyết định về đích đến bạn muốn mới là trọng yếu. Mọi hành động của ông được tìm thấy trong những khoảnh khắc quyết định đơn độc, mạnh mẽ và đầy tính cam kết của ông. Bạn có thể làm gì với cuộc đời mình nếu bạn thực sự được quyền quyết định nó?

HÃY QUYẾT ĐỊNH NGAY BÂY GIỜ!

Mọi bước tiến của con người đều bắt đầu với một quyết định mới. Vậy đâu là những thứ bạn đã trì hoãn, đâu là những thứ bạn biết bạn cần làm để cải thiện cuộc sống của mình?

Có thể đó là quyết định thay việc hút thuốc, uống rượu bằng việc chạy bộ hoặc đọc sách, hay thức dậy sớm với một thái độ vui vẻ hơn. Có thể đó là quyết định không còn đổ lỗi cho bất kỳ ai nữa, và thay vào đó là tìm ra những hành động mới bạn có thể làm mỗi ngày để giúp cuộc sống của mình tốt đẹp hơn. Có thể đó là quyết định tìm công việc mới bằng việc tìm cách để bản thân trở nên có giá trị hơn. Có thể đó là quyết định sẽ học và phát triển một vài kỹ năng mới cho phép bạn kiếm tiền nhiều hơn hoặc cho đi nhiều hơn.

Ngay bây giờ, hãy đề ra hai quyết định mà bạn sẵn sàng theo đuổi đến cùng – bất kể phải đánh đổi điều gì.

Đầu tiên, thực hiện một quyết định đơn giản: một lời hứa với lòng mình hay với ai đó khác mà bạn có thể giữ nó dễ dàng. Bằng việc ra quyết định này và hành động theo nó, bạn sẽ chứng minh cho bản thân thấy bạn có thể thực hiện ngay cả những quyết định to tát hơn.

Bây giờ, thực hiện tiếp quyết định thứ hai mà bạn biết sẽ đòi hỏi nhiều sự cam kết hơn từ bản thân. Hãy thực hiện quyết định nào truyền cảm hứng cho bạn.

Viết hai quyết định đó vào ô dưới đây, chia sẻ nó với gia đình và bạn bè, và tận hưởng cảm giác tự hào gắn liền với những quyết định ấy!

Hai quyết định quan trọng tôi sẽ thực hiện và cam kết kiên trì đến cùng:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Việc bạn có thực sự thực hiện những quyết định của mình hay không sẽ tùy thuộc vào khả năng của bạn...

BÀI HỌC 4

XÂY DỰNG NIỀM TIN - VƯƠN ĐẾN NHỮNG VÌ SAO

Có một nguồn sức mạnh chi phối toàn bộ các quyết định của bạn. Nó ảnh hưởng đến cách bạn suy nghĩ và cảm nhận trong mọi khoảnh khắc sống. Nó quyết định bạn sẽ làm gì và không làm gì. Nó quyết định bạn cảm thấy thế nào về bất kỳ điều gì xảy đến với cuộc sống. Nguồn sức mạnh đó chính là hệ thống niềm tin của bạn.

Khi bạn tin vào một điều gì, bạn gửi cho não bộ của mình một mệnh lệnh không hề nghi ngờ rằng niềm tin của bạn hoàn toàn là sự thật. Ví dụ, bạn đã bao giờ nhận được một lời nhờ vả đại loại như “*Bạn vui lòng lấy giúp tôi hũ muối được không?*”, và bạn đi vào nhà bếp trong lúc thầm nghĩ “*Mình chả biết hũ muối để ở đâu?*”? Bạn đảo mắt quanh tủ bếp và kết luận: “*Tôi không thể tìm ra hũ muối*”. Để chắc chắn, người đã nhờ bạn lấy giùm hũ muối đi vào bếp kiểm tra, người đó đứng ngay bên cạnh bạn, chỉ tay vào phía trước mặt bạn và nói: “*Vậy thứ này là gì?*”. Bạn kinh ngạc nhận ra đó chính là hũ muối! Nó đã nằm ở đó ư? Hẳn rồi. Vậy thế quái nào bạn lại không nhìn thấy nó? Bởi vì ngay từ đầu, bạn đã không tin là hũ muối nằm ở đó.

Ngay khi bạn hình thành một niềm tin trong đầu, nó bắt đầu kiểm soát điều bạn có thể nhìn thấy và cảm nhận. Trên thực tế, bạn có biết là niềm tin thậm chí có thể thay đổi cả màu mắt của một người không? Nó làm được đấy! Theo tiến sĩ Bernie Siegel, tác giả của quyển sách *Love, Medicine and Miracles* và những quyển sách khác viết về sự kết nối giữa thân và tâm, các nhà khoa học đã phát hiện một vài điều thú vị về những người sở hữu nhiều nhân cách khác nhau: khi một trong số những cá nhân này tin rằng họ đã thay đổi thành một người khác, não bộ của họ nhận được một mệnh lệnh thực sự làm thay đổi hệ thống

sinh hóa trong cơ thể – và màu mắt của họ thay đổi khi họ chuyển sang những nhân cách mới!

Niềm tin thậm chí có thể ảnh hưởng đến nhịp tim của bạn. Những người hoàn toàn tin vào ma thuật sẽ thực sự chết nếu ai đó dùng “bùa chú” với họ – không phải vì tác dụng của bùa chú mà vì chính họ đã gửi đến trái tim mình một mệnh lệnh không thể chất vấn là hãy ngừng đập.

Đến đây, có lẽ bạn nghĩ niềm tin của bạn cũng có thể ảnh hưởng đến cuộc sống của bản thân và những người xung quanh phải không? Bạn đoán đúng rồi đấy! Niềm tin có uy lực cực kỳ lớn, do đó bạn phải hết sức cẩn thận về điều bạn chọn tin tưởng, đặc biệt là những niềm tin về bản thân. Tôi có thể khẳng định với bạn là suốt nhiều năm qua, có những niềm tin nhất định đã thực sự giúp đỡ tôi trong cuộc sống. Một vài trong số những niềm tin đó đã được tôi đề cập đến trong cuốn sách này là:

“Không có thất bại, chỉ có bài học kinh nghiệm; miễn là tôi học hỏi bất cứ điều gì từ chúng, sớm muộn gì tôi cũng thành công.”

“Thượng Đế trì hoãn ước mơ của bạn không có nghĩa là Người từ chối ủng hộ bạn.”

“Quá khứ của bạn không tương đồng với tương lai của bạn.”

“Trong bất kỳ khoảnh khắc nào, tôi có thể thay đổi cuộc sống hiện tại của mình bằng cách ra quyết định.”

Những niềm tin này đã điều khiển cách tôi suy nghĩ và hành xử mỗi ngày.

Chúng đã giúp tôi xoay chuyển mọi chuyện, vững chãi trước những trở ngại to lớn để tạo dựng thành công.

Niềm tin là gì? Ta thường vội luận bàn về một số thứ trong khi chưa có ý niệm rõ ràng rằng chúng thực sự là gì. Phần lớn mọi người xem niềm tin là thứ gì đó có thật, trong khi nó thực chất không phải là thứ hữu hình mà là cảm giác chắc chắn về một điều gì đó. Nếu bạn nói bạn tin rằng mình là một người thông minh, toàn bộ điều bạn thực sự đang nói là *“Tôi có cảm giác chắc chắn rằng tôi là một người thông minh”*. Cảm giác chắc chắn này cho phép bạn khơi thông các nguồn lực giúp bạn hành động một cách thông minh để tạo ra những kết quả như mong muốn. Ta đều có câu trả lời cho hầu như bất kỳ điều gì – hoặc ít nhất chúng ta có thể tìm đến những câu trả lời ta cần thông qua người khác. Nhưng thường thì sự thiếu niềm tin – thiếu cảm giác chắc chắn – khiến ta không thể tận dụng nguồn năng lực trú ngụ bên trong mình.

Cách đơn giản để hiểu được một niềm tin là xem xét nền tảng của nó: *ý niệm*. Có nhiều ý niệm mà bạn có thể nghĩ tới nhưng lại không thực sự tin tưởng. Ví dụ, hãy xem xét ý niệm rằng bạn là một người giàu tình cảm. Dừng lại một chút và tự nhủ *“Tôi là một người giàu tình cảm”*.

Bây giờ, dù cho câu nói *“Tôi là một người giàu tình cảm”* là một ý niệm hay một niềm tin, thì nó sẽ bật lên thành cảm giác chắc chắn, bạn sẽ cảm nhận được rõ ràng khi nói ra lời này. Nếu bạn nghĩ *“Ồ, thực ra tôi đâu phải là một người giàu tình cảm”*, điều bạn thực sự đang nói là *“Tôi không cảm thấy chắc chắn rằng tôi là một người giàu tình cảm”*.

Làm thế nào ta chuyển một ý niệm thành một niềm tin? Để tôi đưa cho bạn một ẩn dụ đơn giản để mô tả quá trình này. Bạn có thể nghĩ về một *ý niệm* giống như một cái bàn chỉ có một hoặc hai cái chân, bạn sẽ có một hình dung khá cụ thể về lý do tại sao một ý niệm lại chưa tạo cảm giác vững vàng như một niềm tin. Không có những cái chân, cái bàn đó sẽ không tự đứng vững được. *Niềm tin*, nói một cách khác, là một cái bàn với đầy đủ những cái chân vững chắc. Nếu bạn thực sự tin *“Tôi là một*

người giàu tình cảm”, làm sao bạn *biết* bạn là người giàu tình cảm? Sự thật là bạn có một số nguồn tham chiếu củng cố cho ý niệm đó phải không? Nói cách khác, bạn có một số *kinh nghiệm* chứng minh điều đó là đúng? Những bằng chứng đó chính là “những cái chân” tạo nên một cái bàn vững vàng – là thứ làm cho niềm tin của bạn thêm *chắc chắn*.

Đâu là những kinh nghiệm tham chiếu giúp bạn cảm thấy chắc chắn mình là một người giàu tình cảm? Có thể ai đó đã nói với bạn rằng bạn là một người rất giàu tình cảm. Hoặc có thể hằng ngày bạn đã làm một số chuyện khiến ai đó cảm thấy thoải mái hơn, hạnh phúc hơn, hay tràn trề hy vọng hơn. Có thể bạn cảm thấy tốt đẹp về người khác, và chính xác *cảm giác* giàu tình cảm có nghĩa là bạn tràn ngập tình yêu thương dành cho người khác. Nhưng bạn biết không? Tất cả những kinh nghiệm này sẽ không có ý nghĩa gì mãi cho đến khi bạn sử dụng chúng để củng cố nhận định rằng bạn là một người giàu tình cảm. Khi bạn làm vậy, những “cái chân” tạo nên cảm giác chắc chắn về ý tưởng và khiến bạn bắt đầu tin tưởng nó. Ý niệm của bạn trở nên vững vàng, và giờ đây nó đã trở thành niềm tin.

Một khi bạn đã hiểu lối ẩn dụ này, bạn có thể bắt đầu nhận biết cách niềm tin được hình thành như thế nào và cũng có được gợi ý về cách thay đổi chúng. Dẫu vậy, điều quan trọng cần lưu tâm trước hết là ta có thể phát triển niềm tin về bất cứ điều gì nếu ta tìm ra vừa đủ những “cái chân” củng cố cho niềm tin đó.

Phải chăng bạn có đủ kinh nghiệm hoặc biết đủ về những người từng trải qua những giai đoạn đau thương, thì bạn mới có thể dễ dàng phát triển niềm tin rằng con người đang bị tha hóa, và dù cho chỉ có nửa cơ hội, họ cũng sẽ lợi dụng bạn? Có thể bạn không muốn tin, và chắc hẳn bạn biết rõ kiểu niềm tin này sẽ không đưa bạn đi tới đâu, nhưng bạn có những kinh nghiệm có thể củng cố ý niệm này và làm bạn cảm thấy chắc chắn về điều đó?

Tuy nhiên, sự thật là bạn cũng có nhiều kinh nghiệm – những nguồn tham chiếu – chứng minh cho ý niệm rằng mọi người về cơ bản là tốt đẹp, nếu bạn thực sự quan tâm và đối xử với họ đàng hoàng, họ cũng sẽ sẵn lòng giúp đỡ bạn một cách tử tế, phải không?

Thế nên câu hỏi quan trọng nhất là:

Niềm tin nào trong số đó là sự thật?

Câu trả lời là bất cứ niềm tin nào

bạn quyết định tập hợp lại -

đó là lựa chọn của bạn.

Chìa khóa tiếp theo là quyết định những niềm tin nào trong số đó sẽ trao cho bạn sức mạnh và những niềm tin nào sẽ tước đi sức mạnh của bạn.

.....

.....

.....

Niềm tin là một nguồn sức mạnh khổng lồ. Bạn có thể chọn tin vào bản thân, và những niềm tin này sẽ quyết định hành động mà bạn thực hiện. Điều quan trọng là hãy chọn những niềm tin nào hỗ trợ bạn, trao cho bạn niềm hy vọng và uy lực.

Đâu là ba niềm tin mà bạn cần có ngay lúc này? Bạn có cần tin rằng bạn đủ tự tin để xử lý buổi phỏng vấn ứng tuyển việc làm? Bạn có can đảm để thoát khỏi một mối quan hệ tồi tệ? Bạn có sự chu đáo để xây dựng một mối quan hệ tuyệt vời? Hãy viết

xuống ít nhất một niềm tin mà bạn phải chấp nhận nó ngay lập tức.

Tôi phải tin rằng:

.....

.....

.....

.....

.....

Đôi khi mọi người nói với tôi: *“Vâng, Tony, tôi đã đặt niềm tin vào một vài thứ, nhưng nó không hiệu quả”*. Sao họ biết chắc là nó không hiệu quả? Có lẽ họ nên dành nhiều thời gian hơn cho nó.

Có thể họ sẽ học được điều gì đó từ câu chuyện cổ này ở Ấn Độ.

Chuyện kể về một người nông dân chỉ có duy nhất một con ngựa dùng để kéo cày, và một hôm con ngựa đó bỏ đi mất. Hàng xóm của người nông dân thốt lên:

- Thật xúi quẩy!

Người nông dân nói:

- Tùy duyên thôi!

Ngày hôm sau, con ngựa đó quay trở lại cùng với một con ngựa khác. Người hàng xóm trầm trồ:

- Thật tuyệt vời!

- Tùy duyên thôi! – Người nông dân đáp.

Con trai ông cố thuần phục con ngựa và rút cuộc té gãy chân.

- Ô, thật tệ! – Người hàng xóm lại kết luận.

- Tùy duyên thôi! – Người nông dân vẫn bình thản nói.

Hôm sau, quân lính xuất hiện để huy động tất cả đàn ông tham gia chiến tranh, nhưng họ không thể nhận đứa con trai bị thương nặng của người nông dân. Giờ thì người hàng xóm lại bảo:

- Ô, ông quả là may mắn!

Bạn nghĩ phản hồi của người nông dân là gì? Đúng rồi đấy – *“Tùy duyên thôi!”*.

Và câu chuyện cứ thế tiếp diễn, giống như cuộc sống vậy.

Nếu bạn tin vào điều gì đó, và nó chưa hiệu quả như mong đợi, có thể bạn đang kết luận khá vội vã. Khi bạn nghĩ bạn đang gặp rắc rối, rất có thể bạn không. Có thể đó chỉ là khó khăn nhất thời.

Chỉ cần nhớ rằng khả năng đưa ra những phán đoán khôn ngoan của bạn sẽ phụ thuộc nhiều vào khả năng bạn hình dung về mọi thứ bởi vì...

BÀI HỌC 5

ĐIỀU BẠN THẤY LÀ ĐIỀU BẠN SẼ ĐẠT ĐƯỢC

Rất nhiều người muốn thay đổi cách họ cảm nhận, nhưng họ không biết làm thế nào.

Cách nhanh nhất để thay đổi cách bạn cảm nhận về bất cứ thứ gì là thay đổi điều bạn đang tập trung vào.

Nếu bạn muốn có cảm giác tiêu cực ngay lúc này, điều đó không khó phải không? Tất cả những gì bạn phải làm là hồi tưởng lại những chuyện đau buồn từng xảy ra trong quá khứ và tập trung toàn bộ sự chú ý vào đó; nếu bạn nghĩ về nó đủ lâu, bạn sẽ có lại cảm giác tiêu cực.

Thật buồn cười! Liệu bạn sẽ ngồi suốt để xem một bộ phim tệ hại được chiếu đi chiếu lại chứ? Tất nhiên là không rồi! Vậy thì cơ sao lại cứ trình chiếu một bộ phim tệ hại trong tâm trí bạn? Thử nghiệm này chỉ cho bạn thấy bất kỳ ai cũng có thể dễ sa vào cảm giác tồi tệ, và việc kiểm soát cái bạn tập trung vào là quan trọng ra sao. Ngay cả khi mọi thứ khó khăn, bạn cũng cần tập trung vào điều bạn *có thể* làm, vào điều bạn *có thể* kiểm soát.

Nếu bạn muốn cảm thấy tích cực ngay bây giờ, bạn có thể thực hiện điều đó một cách dễ dàng phải không? Bạn có thể tập trung vào những điều khiến bạn hạnh phúc, những thứ làm bạn cảm thấy tốt đẹp về bản thân, gia đình và bạn bè. Bạn có thể tập trung vào những điều bạn cảm thấy biết ơn hôm nay. Hoặc bạn có thể tập trung mạnh mẽ vào những điều bạn mơ ước trong tương lai khiến bạn hào hứng về chúng! Điều đó sẽ cho bạn năng lượng để bắt tay biến mọi thứ thành hiện thực.

Để tôi cho bạn một ví dụ đơn giản. Giả sử bạn đến dự một buổi tiệc, và mang theo một cái máy quay phim. Cả đêm, bạn tập trung ống kính máy quay vào góc trái căn phòng nơi có một

cặp đôi đang cãi nhau kịch liệt. Khi bạn tập trung vào điều đó, bạn cũng có thể bị cuốn vào cơn giận và cảm giác bất hạnh của họ. Khi bạn tập trung vào cơn thịnh nộ của họ, bạn có thể sẽ nghĩ: *“Quả là một cặp đôi khốn khổ! Thật là một buổi tiệc kinh khủng!”*.

Chuyện gì xảy ra nếu tối hôm đó tại buổi tiệc, bạn tập trung sự chú ý của mình vào góc phải căn phòng? Ở góc phải, có một nhóm người đang cười đùa, và thay vì tranh cãi, họ đang có khoảng thời gian rất vui vẻ! Sau đó, một người hỏi bạn: *“Buổi tiệc thế nào?”*, bạn sẽ nói: *“Ồ, đó là một buổi tiệc tuyệt vời!”*. Điểm mấu chốt rất đơn giản: Có vô vàn thứ người ta có thể chú tâm vào, nhưng quá nhiều người lại chú tâm vào những thứ tồi tệ, vào những thứ ta chẳng thể kiểm soát được.

Lái sự tập trung của bạn đi đúng hướng

Bạn đã hiểu tại sao sự tập trung có ý nghĩa quan trọng như vậy chưa? Nó điều khiển cách bạn nhìn nhận thế giới và cách bạn hành xử. Hãy đoán xem liệu nó có thể kiểm soát cách bạn cảm nhận không? Bạn đoán đúng rồi đấy.

Sự tập trung thực sự có thể cứu sống bạn. Một trong những môn thể thao tôi ưa thích nhất là đua xe. Tôi sẽ không bao giờ quên bài học quan trọng nhất tôi đã học được ở trường dạy lái xe đua. Giáo viên bảo: *“Điều quan trọng nhất các bạn cần nhớ là làm thế nào thoát khỏi một cú trượt bánh xe”*. (Quả là một ẩn dụ rất hay về cuộc sống, phải không nào? Thi thoảng ta rơi vào một cú trượt dài nơi ta cảm thấy như thể mình mất hoàn toàn quyền kiểm soát đời mình.) *“Chìa khóa làm điều này rất đơn giản”*, ông chỉ dẫn. *“Điều hầu hết mọi người làm khi bắt đầu rơi vào một cú trượt là tập trung vào điều họ sợ hãi – bức tường chắn. Thay vì như vậy, tại sao bạn không tập trung vào nơi bạn muốn đến”*. Tôi chắc rằng bạn đã nghe qua chuyện nhiều người đang lái xe trên xa lộ thì đột ngột mất lái. Cả ngàn dặm trên con đường chỉ có duy nhất một bất tiện thoải công cộng, vậy mà bằng cách nào đó họ

vẫn tông thẳng vào. Nguyên do là vì ngay khi mất lái, họ dồn hết sự chú ý vào điều họ cần tránh – và họ thực sự tiến đến nó.

Thực tế là

bất cứ điều gì

bạn tập trung vào,

bạn sẽ hướng về

phía đó.

Người hướng dẫn nói với tôi: *“Chúng ta sẽ thử rơi vào một ‘cú trượt bánh xe’. Tôi có máy tính ở đây, và khi tôi nhấn cái nút này, bánh xe của bạn sẽ đột ngột nâng lên khỏi mặt đất, gây ra một cú trượt khỏi tầm kiểm soát. Khi chúng ta trượt bánh, đừng nhìn vào bức tường chắn. Hãy tập trung vào nơi bạn muốn đến”.*

“Không vấn đề gì”, tôi cam đoan, *“tôi hiểu”.*

Lần đầu tiên chạy xuống đường đua, tôi hét lên một cách phấn khích, và người hướng dẫn của tôi nhấn nút. Đột nhiên xe tôi bắt đầu trượt khỏi tầm kiểm soát. Bạn nghĩ mắt tôi sẽ hướng vào chỗ nào? Bạn đoán đúng rồi đấy! Ngay tại bức tường chắn! Trong những giây cuối cùng, tôi đã rất sợ hãi bởi vì tôi biết tôi sắp tông vào nó. Nhưng kể đó người hướng dẫn giữ lấy đầu tôi và xoay về bên trái, ép tôi phải nhìn vào hướng tôi cần đi. Chúng tôi tiếp tục trượt bánh, và tôi biết chúng tôi sắp sửa đâm sầm vào tường, nhưng tôi bị buộc phải nhìn vào hướng ông ấy chỉ. Khi tôi tập trung đủ lâu vào hướng đó, tôi không thể làm điều gì khác ngoại trừ xoay bánh xe cho phù hợp với hướng mình tập trung. Đến khoảnh khắc cuối cùng, chúng tôi lấy lại thăng bằng. Bạn có thể tưởng tượng cảm giác thở phào nhẹ nhõm của tôi!

Một điều hữu ích cần biết về những điều này là: khi bạn thay đổi sự tập trung của mình, thường bạn không thể thay đổi

hướng đi *ngay lập tức*. Điều này cũng đúng trong cuộc sống, phải không? Thường có một khoảng thời gian “trễ pha” giữa lúc bạn đổi hướng tập trung và lúc bạn trải nghiệm sự bất kịp. Đó là lý do bạn phải bắt đầu tập trung vào điều bạn muốn thật nhanh chóng và không chờ thêm nữa để giải quyết vấn đề.

Trở lại câu chuyện của chúng ta. Liệu tôi đã học được bài học của mình? Không hẳn. Lần kế tiếp tôi vẫn chạy về phía bức tường, người hướng dẫn phải lớn tiếng nhắc nhở để tôi nhìn về phía mục tiêu của mình. Tuy nhiên, trong lần thứ ba, tôi đã tự xoay đầu mình. Tôi đã tin rằng nó sẽ hiệu quả, và nó đã thực sự như vậy. Bây giờ khi tôi rơi vào cú trượt, *một cách bất ngờ*, đầu tôi sẽ di chuyển đến nơi tôi muốn đến, bánh xe xoay, và xe của tôi chạy theo. Điều này đảm bảo tôi sẽ luôn thành công bằng cách kiểm soát sự tập trung của mình ư? Không. Nhưng nó có thể gia tăng cơ hội của tôi chăng? Đúng rồi đấy!

Điều này có liên quan đến bạn như thế nào? Bạn và tôi phải chắc chắn rằng khi vấn đề xảy đến thì ta cần tập trung vào các giải pháp khả dĩ, rằng ta tập trung vào nơi ta muốn đến thay vì thứ làm ta sợ. Bất cứ điều gì bạn nghĩ đến nhiều nhất, bạn sẽ trải nghiệm nó.

Thay đổi sự tập trung, ra quyết định và thay đổi niềm tin – liệu tất cả những thứ này xảy ra trong một đêm chăng? Dĩ nhiên là không. Một lần nữa, nó giống như rèn luyện các cơ bắp vậy. Cơ bắp của bạn không phình lên đột ngột như nhân vật hoạt hình Popeye (khi ăn hộp rau bó xôi, cơ bắp của nhân vật này phình to lên)! Nó sẽ đến từng chút một. Nhưng tôi đảm bảo với bạn, nếu bạn thay đổi sự tập trung của mình dù chỉ một chút, thực tại của bạn sẽ thay đổi rất nhiều.

Bây giờ, hãy học hỏi một trong những công cụ mạnh mẽ nhất để thay đổi sự tập trung, thứ mà tôi đã sử dụng hằng ngày từ khi tôi quyết định biến ước mơ thành hiện thực...

BÀI HỌC 6

CÂU HỎI CHÍNH LÀ CÂU TRẢ LỜI

Cách tốt nhất để kiểm soát sự tập trung là tận dụng sức mạnh của câu hỏi.

Bạn có biết hỏi đúng thậm chí có thể cứu cả mạng sống của bạn không?

Thực tế điều này đã cứu mạng Stanislavsky Lech. Lính Đức Quốc xã ập vào nhà ông trong một đêm nọ và giải ông cùng gia đình đến một trại hành quyết tại Krakow. Gia đình ông đã bị giết hại ngay trước mắt ông.

Yếu ớt, đau buồn và đói khát, ông phải làm việc quần quật từ lúc mặt trời mọc cho đến khi mặt trời lặn cùng những tù nhân khác tại trại tập trung. Làm cách nào một người có thể sống sót trong hoàn cảnh khủng khiếp như thế? Nhưng ông đã cố gắng tiếp tục sống sót. Một ngày kia, ông nhìn vào cơn ác mộng đang diễn ra với mình và quyết định nếu ông còn ở lại đây thêm ngày nào nữa, ông sẽ chết. Ông quyết định phải trốn khỏi đây. Và quan trọng nhất, ông tin mặc dù chưa ai trốn thoát được trước ông, nhưng ông sẽ tìm cách làm được.

Sự tập trung của ông đã chuyển từ làm thế nào để sống sót thành việc tự hỏi: *“Làm sao ta có thể trốn thoát khỏi nơi quái quỷ này?”*. Ông nhận được câu trả lời tương tự hết lần này đến lần khác. *“Đừng ngốc thế! Chẳng có lối thoát nào đâu. Hỏi câu hỏi kiểu đó sẽ chỉ tự hành hạ linh hồn mình mà thôi”*. Nhưng ông không chấp nhận câu trả lời đó. Ông tiếp tục tự hỏi: *“Làm sao thoát được? Nhất định có cách. Làm sao tôi có thể ra khỏi đây?”*.

Một ngày nọ, câu trả lời xuất hiện. Lech ngủ thấy mùi thịt thối rửa cách nơi ông lao động không xa: đàn ông, đàn bà và trẻ con bị nhiễm khí độc, những cái xác trần truồng của họ đã được

chất đồng phía sau xe tải. Thay vì tập trung vào câu hỏi *“Thế quái nào Thượng Đế cho phép những điều độc ác như thế này diễn ra?”*, ông tự hỏi: *“Làm thế nào tôi có thể tận dụng tình cảnh này để trốn thoát?”*.

Đúng lúc mặt trời lặn và khi nhóm lao dịch rời khỏi doanh trại, ông đã cởi hết đồ và rúc sâu vào đồng xác chết trong lúc không ai nhìn thấy.

Giả vờ chết, ông yên lặng chờ đợi trong khi mùi tửm lợm của cái chết cứ bốc lên quanh ông, và những cái xác cứ đè nặng lên người ông. Cuối cùng, ông nghe thấy động cơ xe tải bắt đầu chạy. Sau khi xe chạy được một quãng đường không xa lắm, cả núi xác được đổ vào trong một cái hố chôn tập thể lộ thiên. Ông nằm yên chờ cho đến khi chắc chắn không còn ai ở gần đó, và sau đó ông chạy thực mạng – trong trạng thái trần truồng – 25 dặm để đến với bến bờ tự do.

Điều gì đã làm nên sự khác biệt giữa số phận của Stanislavsky Lech và hàng triệu người đã bỏ mạng tại các trại tập trung? Rõ ràng có một số yếu tố khác biệt, nhưng sự khác biệt ở đây là ông đã tự hỏi một câu hỏi khác biệt. Và khi ông hỏi đi hỏi lại nhiều lần, cùng với sự trông đợi không suy suyển, chắc chắn ông sẽ nhận được câu trả lời thích đáng.

CÂU HỎI XÁC ĐÁNG

Ta tự hỏi mình nhiều câu hỏi suốt cả ngày. Những câu ta hỏi kiểm soát sự tập trung của ta, cách ta nghĩ và cách ta cảm nhận.

Hỏi đúng là một trong những phương pháp chủ yếu giúp tôi xoay chuyển cuộc sống của mình. Tôi ngừng hỏi những câu đại loại như *“Tại sao cuộc đời không công bằng như vậy?”*, *“Tại sao mọi kế hoạch của tôi chưa bao giờ ra ngô ra khoai gì cả?”*. Thay vào đó, tôi bắt đầu hỏi những câu có thể mang lại cho tôi những câu trả lời hữu ích.

**Hãy xin,
sẽ được;
hãy tìm,
sẽ gặp;
hãy gõ,
cửa sẽ mở.**

- Matthew 7:7-11

Trước tiên, tôi đặt ra một số câu hỏi nhằm giải quyết các vấn đề. Những câu hỏi này giúp tôi chuẩn bị khám phá và tìm thấy các giải pháp bất cứ khi nào một vấn đề mới xuất hiện.

Những câu hỏi giúp giải quyết vấn đề

1. Vấn đề rắc rối này có mặt tích cực nào không?
2. Điều gì vẫn chưa hoàn hảo?
3. Điều gì tôi sẵn sàng thực hiện để đạt được kết quả mong muốn?
4. Điều gì tôi sẵn sàng không thực hiện nữa để đạt được kết quả mong muốn?
5. Làm sao để tôi cảm thấy thích thú trong lúc làm những điều cần thiết giúp đạt được kết quả mong muốn?

Nếu bạn gặp rắc rối trong việc trả lời bất kỳ câu hỏi nào ở trên, hãy dùng từ *có thể* – ví dụ, *“Điều gì có thể làm tôi cảm thấy hạnh phúc về cuộc sống của mình ngay lúc này?”*.

Tôi cũng tự hỏi một loạt câu hỏi mỗi sáng khi thức dậy và một loạt câu hỏi khác mỗi tối trước khi chìm vào giấc ngủ. Những câu hỏi này mang đến cho tôi một cảm giác tuyệt vời suốt cả ngày và kết thúc mỗi ngày của tôi trong một tâm trạng hân hoan.

Những câu hỏi tiếp thêm nghị lực vào buổi sáng

1. Tôi hạnh phúc về điều gì trong cuộc sống hiện tại? Điều gì khiến tôi hạnh phúc? Điều đó làm tôi cảm thấy thế nào?

2. Tôi cảm thấy phấn khích về điều gì trong cuộc sống hiện tại? Điều gì khiến tôi phấn khích? Điều đó làm tôi cảm thấy thế nào?

3. Tôi tự hào về điều gì trong cuộc sống hiện tại? Điều gì khiến tôi tự hào? Điều đó làm tôi cảm thấy thế nào?

4. Tôi cảm thấy biết ơn về điều gì trong cuộc sống hiện tại? Điều gì khiến tôi cảm thấy biết ơn? Điều đó làm tôi cảm thấy thế nào?

5. Tôi thích thú về điều gì nhất trong cuộc sống hiện tại? Điều gì khiến tôi thích thú? Điều đó làm tôi cảm thấy thế nào?

6. Tôi nhiệt tâm với điều gì trong cuộc sống hiện tại? Điều gì khiến tôi thích thú? Điều đó làm tôi cảm thấy thế nào?

7. Tôi yêu thương ai? Và ai yêu thương tôi? Điều gì làm cho tôi trở nên đáng yêu? Điều đó làm tôi cảm thấy thế nào?

Những câu hỏi tiếp thêm nghị lực vào buổi tối

1. Hôm nay tôi đã cho đi điều gì? Tôi đã cho đi bằng cách nào?

2. Tôi đã học được điều gì hôm nay?

3. Ngày hôm nay đã làm gia tăng chất lượng cuộc sống của tôi thế nào? Tôi có thể sử dụng ngày hôm nay như một khoản đầu tư cho tương lai của mình như thế nào?

Những câu hỏi này như chiếc phao cứu sinh cho đời tôi. Chúng cũng sẽ giúp bạn thay đổi sự tập trung, và có thể giúp bạn thay đổi cả cuộc đời mình.

MÓN QUÀ TỪ NHỮNG CÂU HỎI TUYỆT VỜI

Một khi bạn biết cách hỏi những câu hỏi tạo sức mạnh, bạn có thể không chỉ giúp đỡ bản thân mà còn giúp được người khác. Một lần, ở thành phố New York, tôi đã gặp lại một người bạn và cũng là đối tác kinh doanh để ăn trưa cùng nhau. Anh là một luật sư nổi tiếng, và tôi ngưỡng mộ anh vì thành công của anh trong kinh doanh và vì sự nghiệp anh đã gầy dựng từ khi còn là một chàng trai trẻ. Nhưng ngày hôm đó, anh đang đau khổ với một chuyện mà anh nghĩ đó là một cú đánh gây hủy hoại nghiêm trọng – người cộng sự của anh đã rời bỏ công ty, để lại cho anh một khoản chi phí kinh doanh khổng lồ và chẳng có ý tưởng nào có thể xoay chuyển tình hình.

Hãy nhớ rằng sự tập trung của anh ấy sẽ quyết định ý nghĩa sự việc. Trong bất kỳ tình huống nào, bạn có thể tập trung vào điều khiến bạn cảm thấy tích cực hơn hoặc vào điều khiến bạn cảm thấy tiêu cực hơn – và bất kỳ thứ gì bạn tìm, bạn sẽ thấy. Vấn đề là anh ấy đang tự hỏi bản thân những câu hỏi sai lầm: *“Làm sao mà người cộng sự tôi luôn tin tưởng lại bỏ rơi tôi kiểu này? Anh ta có cần rút lương tâm không? Anh ta có biết chuyện này đang hủy hoại cuộc sống của tôi như thế nào không? Anh ta có nhận ra rằng tôi không thể vượt qua chuyện này mà không có sự trợ giúp của anh ta không? Tôi sẽ giải thích như thế nào với khách hàng rằng tôi không thể duy trì việc kinh doanh thêm nữa?”*. Tất cả những câu hỏi này đều mang tính giả định, rằng đời anh ấy đã bị hủy hoại hoàn toàn. Nhưng sự thật nào phải thế!

Những câu hỏi đúng đã trở thành phao cứu sinh cho tôi.

Có nhiều cách có thể giúp anh ấy, nhưng tôi đã quyết định rằng tôi sẽ chỉ hỏi anh một vài câu hỏi. Vì vậy tôi bắt đầu bằng cách hỏi anh ấy *Những câu hỏi tiếp thêm nghị lực vào buổi sáng, kể đó là Những câu hỏi giúp giải quyết vấn đề.*

Đầu tiên tôi hỏi anh: “Điều gì làm anh cảm thấy hạnh phúc? Tôi biết hỏi vậy nghe có vẻ thật ngu ngốc, buồn cười và lạc quan tếu, nhưng tôi rất tò mò muốn biết điều gì làm anh thực sự cảm thấy hạnh phúc?”. Phản hồi đầu tiên của anh ấy là: “Không gì cả”.

Tôi hỏi tiếp: “Điều gì có thể làm anh cảm thấy hạnh phúc ngay lúc này nếu anh muốn?”. Anh ấy suy nghĩ một lúc, rồi nói: “Tôi thực sự cảm thấy hạnh phúc về vợ tôi, cô ấy hiện giờ rất tuyệt vời, và mối quan hệ của chúng tôi rất thân mật”. Kế đó, tôi hỏi anh: “Mỗi khi anh nghĩ về sự gần gũi giữa anh và cô ấy, điều đó khiến anh cảm thấy hạnh phúc như thế nào?”. Anh trả lời: “Đó là một trong những món quà đáng kinh ngạc mà cuộc sống ban tặng cho tôi”. Tôi nói: “Cô ấy hẳn phải là một người phụ nữ đặc biệt phải không?”. Anh ấy bắt đầu tập trung cảm xúc về vợ, và anh lập tức cảm thấy tích cực hơn.

Bạn có thể cho rằng chẳng qua tôi chỉ đang làm anh ấy phân tâm thôi, nhưng tôi thực sự đang giúp anh ấy đạt được một trạng thái cảm xúc tốt hơn, và trong trạng thái tốt lành đó anh ấy có thể nghĩ ra những cách ứng phó tốt hơn với mọi sự.

Tôi đã hỏi anh còn điều gì khác khiến anh cảm thấy hạnh phúc không. Anh bắt đầu nói rằng lẽ ra anh *nên* cảm thấy vui vì anh vừa giúp một tác giả ký được hợp đồng xuất bản cuốn sách đầu tiên, và tác giả đó đã vui mừng thế nào. Anh nói với tôi rằng anh nên cảm thấy tự hào về điều đó, nhưng anh đã không như thế.

“Nếu lúc đó anh cảm thấy tự hào”, tôi hỏi anh, “cảm giác đó sẽ ra sao?”.

Khi anh nghĩ cảm giác đó sẽ rất tuyệt vời, trạng thái cảm xúc của anh bắt đầu thay đổi. Tôi hỏi tiếp: *“Điều gì khác làm anh cảm thấy tự hào?”*. Anh trả lời: *“Tôi thực sự tự hào về những đứa con tôi. Chúng biết quan tâm tới mọi người, và chúng biết tự chăm sóc bản thân. Tôi nghĩ rằng khi lớn lên chúng sẽ trở thành những người đàn ông và những người phụ nữ mẫu mực và tôi tự hào rằng đó là con tôi. Chúng là một phần di sản của tôi”*.

“Điều đó giúp anh nhận ra mình đã có ảnh hưởng tích cực như thế nào phải không?”, tôi hỏi, và người đàn ông ấy – người vừa nãy mới định ninh rằng cuộc sống của mình đã chấm hết – giờ đã hồi sinh.

Tiếp theo tôi hỏi điều gì anh ấy cảm thấy biết ơn. Anh nói rằng anh thực sự biết ơn rằng anh đã vượt qua những giai đoạn khó khăn khi còn trẻ và trở thành một luật sư, rằng anh đã xây dựng sự nghiệp của mình từ con số không, rằng anh đã sống hết mình với “Giấc mơ Mỹ”. Sau đó tôi hỏi: *“Điều gì khiến anh cảm thấy hứng thú?”*. Anh đáp: *“Quả thực, tôi cảm thấy hứng thú rằng giờ đây tôi có cơ hội tạo ra sự thay đổi”*.

Lần đầu tiên từ nãy đến giờ anh nảy ra ý niệm đó, và anh đã làm được bởi vì anh đã thay đổi trạng thái của mình một cách triệt để. Tôi hỏi anh: *“Ai là người anh yêu thương, và ai là người yêu thương anh?”*. Anh bắt đầu kể về gia đình mình và về sự gần gũi, thân thiết đáng kinh ngạc của họ.

Kế đó tôi hỏi anh một câu hỏi thực sự khó: *“Đâu là mặt tích cực mà sự rời bỏ của người cộng sự đã mang lại cho anh?”*. Anh trả lời: *“Bạn biết đấy, điều tích cực trong chuyện này là tôi ghét đi vào nội thành mỗi ngày, và tôi thích ở nhà mình tại Connecticut. Một điều hay ho khác trong chuyện này là tôi nhìn nhận mọi thứ theo một góc nhìn mới”*. Nó khiến anh nghĩ về chuỗi các khả năng, và anh quyết định mở một văn phòng mới tại Connecticut, chỉ cách 5 phút đi lại từ nhà, đưa con trai anh vào công ty, và có một

dịch vụ trả lời cuộc gọi tại Manhattan. Anh thấy hào hứng đến mức anh đã quyết định tìm chỗ cho văn phòng mới ngay lập tức.

Trong vòng vài phút, sức mạnh của những câu hỏi đã phát huy tác dụng diệu kỳ của chúng. Phải chăng sức mạnh ấy đã có sẵn ở đó? Dĩ nhiên rồi, nhưng những câu hỏi anh tự đặt ra đã khiến anh cảm thấy tuyệt vọng, khiến anh xem mình như là một ông già bất lực mất hết tất cả. Trên thực tế, cuộc sống đã gửi tặng anh một món quà to lớn, nhưng anh đã không đủ khả năng nhìn thấy sự thật mãi cho đến khi anh bắt đầu hỏi mình những câu hỏi xác đáng.

Một công cụ khác giúp thay đổi cuộc sống chính là hệ sinh lý trong cơ thể của bạn. Đó là gì? Hãy để tôi chia sẻ với bạn thêm về nó...

BÀI HỌC 7

THAY TƯ THẾ ĐỔI TRẠNG THÁI

Hầu hết chúng ta đều nhận ra rằng cách ta cảm nhận về mặt cảm xúc có ảnh hưởng đến cách ta cảm nhận về mặt thể chất. Nhưng ít người trong chúng ta nhận ra chiều ngược lại cũng có ảnh hưởng mạnh mẽ như thế nào: khi chúng ta thay đổi cách chuyển động cơ thể, cảm xúc của ta cũng thay đổi theo. Hai tiến trình này không thể tách rời nhau.

Tất cả chúng ta đều dễ dàng nhận thấy trong “sự xúc động” có một chữ “động”.

Điều đó phần nào nói lên rằng cách ta chuyển động cơ thể sẽ làm thay đổi cách ta suy nghĩ, cảm nhận và hành xử. Sự chuyển động cơ thể có ảnh hưởng đến hệ thống sinh hóa trong cơ thể, từ những hoạt động nặng về thể chất (chẳng hạn như chạy, nhảy hay võ tay) cho đến những chuyển động nhỏ nhất của các cơ trên gương mặt.

Chẳng hạn, một người bị trầm cảm trông như thế nào? Nếu bạn đã từng bị trầm cảm, cơ thể bạn trông ra sao? Để *cảm thấy* trầm cảm, bạn phải sử dụng *cơ thể* theo một cách nhất định đúng không? Bạn phải làm gì với đôi vai của mình, buông thõng về phía trước hay kéo căng nó ra phía sau? Câu trả lời rất rõ ràng phải không? Đầu bạn sẽ cúi xuống? Mắt bạn sẽ nhìn xuống? Có phải hơi thở của bạn hơi hợt hơn? Để trông như bị trầm cảm, bạn cũng sẽ tốn công sức đấy. Bạn biết bạn trông ra sao khi bị trầm cảm, bởi vì bạn đã từng trải qua nó ở một số thời điểm trong quá khứ đúng không? Tất cả chúng ta đều từng có những lúc như thế.

Đây mới là điều thú vị. Trong khi nhiều nhà khoa học từ lâu đã nghiên cứu cách cơ thể có thể bị ảnh hưởng bởi cảm xúc, thì gần đây họ mới trở nên hứng thú trong việc tìm hiểu cách cảm

xúc có thể bị ảnh hưởng bởi cơ thể. Một trong những nghiên cứu này đã kết luận rằng việc ta mỉm cười mỗi khi ta cảm thấy thoải mái hay cười to khi ta đạt trạng thái tinh thần hưng phấn không có ý nghĩa khoa học bằng chính việc mỉm cười hay cười to mới là tác nhân khởi động tiến trình sinh học, mà trong thực tế, điều đó mới khiến ta cảm thấy thoải mái hay hưng phấn. Việc này làm tăng lưu lượng máu lên não và thay đổi mức oxy, kích thích truyền thông tin trong não bộ, hay gọi là *sự dẫn truyền thần kinh*. Điều này xảy ra tương tự với các biểu cảm khác. Hãy thử biểu cảm gương mặt trong trạng thái sợ hãi và giận dữ, hay khinh thường và ngạc nhiên, đó chính là những gì bạn cảm thấy.

Vài năm trước, một trong những cách quan trọng nhất tôi làm để thay đổi cuộc sống của mình là thay đổi mô thức di chuyển của tôi – cách tôi cử động, cách tôi nói năng. Lúc đầu, tôi nghĩ đây là một cách ngớ ngẩn và có chút gì đó hơi “tự cao”, nhưng điều tôi tìm thấy là bằng cách di chuyển cơ thể theo cách mới, tôi thực sự đã gửi một thông điệp qua hệ thần kinh đến não bộ về điều tôi mong đợi ở chính mình. Nó bắt đầu thay đổi cảm xúc và tư duy của tôi. Tôi bắt đầu có những ý nghĩ năng động hơn và thực hiện nhiều hành động mạnh mẽ, tích cực và xông xáo hơn. Nhưng bí mật nằm ở chỗ những việc này được thực hiện một cách tỉnh táo và có chủ ý ngay từ đầu cho đến khi những chuyển động không quen này trở thành thứ thuộc về mình. Sau cùng, tôi không phải suy nghĩ về chúng nữa. Tôi đã không còn phải diễn cho giống nữa. Chúng trở thành những thói quen mạnh mẽ, tích cực trong tâm trí và hệ thần kinh của tôi.

Những chuyển động của tôi đơn giản là bản sao của những gì tôi quan sát thấy ở những người cực kỳ tự tin. Tất cả những gì tôi làm là bắt chước cùng một cường độ và mức năng lượng giống họ. Điều này cho tôi một cái nhìn hoàn toàn mới về cuộc sống, và nó cũng khiến tôi có nhiều sức thuyết phục hơn. Tôi bắt đầu có ảnh hưởng một cách tích cực không chỉ tới bản thân

mà còn tới những người bạn và các cộng sự kinh doanh của mình.

Điều này nghe có vẻ quá đơn giản với bạn – thay đổi cách di chuyển và bạn sẽ thay đổi đời mình – nhưng nó hoàn toàn chính xác đấy. Bạn càng thay đổi cách di chuyển của mình nhiều bao nhiêu thì bạn càng thay đổi được cảm xúc và hành động hằng ngày của mình nhiều bấy nhiêu. Đây là lời đề nghị: Lần tới, khi bạn bắt đầu cảm thấy thất vọng, hãy nhảy căng lên vài giây, lắc cơ thể thật mạnh, hít một hơi thật sâu, nở một nụ cười ngớ ngẩn trên mặt dù chẳng có lý do chính đáng nào, và tự hỏi: “*Điều tích cực trong chuyện này là gì?*”, “*Điều điên rồ trong chuyện này là gì?*”, “*Điều buồn cười trong chuyện này là gì?*”, “*Liệu ‘vấn đề’ này có còn quan trọng trong mười năm nữa hay không?*”. Thay đổi cả yếu tố thể lý và sự tập trung của bạn cùng lúc sẽ đưa bạn tới một trạng thái tâm trí tốt lành hơn. Với một cái nhìn mới, bạn có thể xử lý hiệu quả hơn bất cứ thứ gì làm cho bạn phiền não.

Bạn có thể nghĩ tới một ai đó có cách di chuyển mà bạn muốn bắt chước theo? Đó có thể là bạn bè, thành viên trong gia đình, thầy cô, các diễn viên, vũ công, những diễn giả, hoặc một hình mẫu đầy sức mạnh khác mà bạn có thể bắt chước. Hãy tưởng tượng về người này. Thậm chí nếu bạn không chắc chắn một cách chính xác người đó sẽ di chuyển và nói năng như thế nào, thì bạn vẫn có thể đưa ra một ý tưởng tốt phải không nào?

Giả sử bạn là một thủ quân ngôi sao và bạn vừa mới ghi được một bàn thắng trong một trận đấu tại giải Super Bowl (siêu cúp bóng bầu dục Mỹ). Bạn sẽ bước đi như thế nào? Liệu đầu bạn sẽ cúi và vai bạn sẽ rũ xuống? Không đời nào! Bạn sẽ bước đi một cách dương dương tự đắc! Toàn bộ cơ thể bạn như muốn nói “*Tôi là một người vĩ đại!*”. Điều đó sẽ thay đổi cách bạn cảm nhận và hành động đúng không? Không có gì phải nghi ngờ về điều đó!

Bạn sẽ thấy rằng bằng cách di chuyển hết như cách một người nào đó di chuyển, bạn sẽ bắt đầu có rất nhiều cảm nhận tương tự họ. Ngay bây giờ, trước khi bạn đọc chương tiếp theo, hãy thử nó. Hãy đứng dậy, và trong lúc đọc trang này, bạn hãy nghĩ về một mục tiêu hoặc mong muốn của mình, một điều gì đó bạn thực sự muốn nó xảy ra trong đời mình. Khi bạn nghĩ về nó, bắt đầu *hy vọng* nó xảy ra. Hãy đứng theo cách bạn đứng khi bạn hy vọng, khi bạn không chắc chắn liệu mọi chuyện sẽ đi tới đâu. *Bạn hy vọng đạt được nó. Bạn hy vọng nó sẽ không bị rối tung lên.* Bạn thở như thế nào khi bạn không chắc chắn, khi bạn chỉ hy vọng? Gương mặt bạn trông ra sao khi bạn đang hy vọng? Vai của bạn ở vị trí nào khi bạn đang hy vọng? Trọng lượng cơ thể bạn đặt ở đâu? Bạn hình dung điều gì khi bạn chỉ đang hy vọng mình có thể đạt được mục tiêu? Bạn thấy nó hiệu quả hay không? Thử nó liền bây giờ đi. Đừng chỉ đọc những dòng chữ trong trang này.

Giờ thì tưởng tượng bạn đang lo lắng. Cố ý bắt đầu lo lắng về mục tiêu của mình, chỉ trong chốc lát thôi để quan sát bạn phải làm gì với cơ thể mình. Bạn làm gì với đôi tay khi lo lắng? Điều gì xảy ra với vai bạn? Bạn có bất kỳ căng thẳng nào trong cơ thể không? Bạn có thở chậm lại hay hạn chế thở không? Điều gì xảy ra cho cơ trên gương mặt bạn? Giọng nói của bạn nghe như thế nào khi bạn lo lắng? Bạn hình dung điều gì trong đầu? Có phải bạn chỉ nhìn thấy nó không hiệu quả? Bạn có nhìn thấy một kịch bản tồi tệ nào trong tâm trí của mình không? Một lần nữa, hãy thực sự đặt bản thân vào trạng thái ấy ngay bây giờ, và chú ý xem bạn làm gì với cơ thể mình để cảm thấy lo lắng.

Giờ thì ra khỏi trạng thái ấy và bắt đầu đi vào cảm giác chắc chắn. Nghĩ về mục tiêu của bạn và, ngay lúc này, hít thở và đứng ở tư thế khiến bạn hoàn toàn chắc chắn rằng bạn có thể đạt được mục tiêu. Bạn sẽ đứng như thế nào nếu không có bất khoản gì về điều xuất hiện trong tâm trí bạn? Tư thế của bạn sẽ thế nào? Đặt bản thân vào vị trí đó ngay bây giờ, ngay cả khi bạn đang đọc những dòng chữ này. Bạn sẽ hít thở ra sao? Bạn sẽ biểu

lộ vẻ mặt như thế nào? Bạn làm gì với đôi bàn tay khi bạn hoàn toàn chắc chắn bạn sẽ đạt được điều mình mong muốn?

Tư thế của bạn trông như thế nào lúc này? Rất khác so với khi hy vọng và lo lắng đúng không? Trọng lượng cơ thể bạn tập trung vào đâu? Có phải nó cân bằng đúng không? Nếu bạn thực sự cảm thấy chắc chắn, bạn có thể sẽ cảm thấy hoàn toàn an tâm và bình yên nội tại. Bạn đang hình dung cái gì? Tôi cá là bạn thấy nó đang có hiệu quả.

Làm thế nào bạn có thể cảm nhận như vậy mỗi ngày? Hãy tìm những người thành công và mô hình hóa những yếu tố thể lý về sự tự tin của họ: tư thế của họ, cách hít thở, cách bước đi của họ. Tốt hơn nữa, mô hình hóa những chuyển động thể lý chính bạn sử dụng khi bạn ở trong trạng thái đỉnh cao của tâm trí hoặc cảm xúc. Bạn sẽ thấy rằng đây không chỉ là một trò chơi mà còn là cách khai thác trí tuệ đáng kinh ngạc được tích hợp trong các tế bào của não bộ và cơ thể bạn. Bạn gieo những hạt giống của sự chuyển động và hít thở tương tự, bạn sẽ gặt hái những hoa trái tương đương họ.

Và miễn là bạn đang gặp gỡ những hình mẫu của sự tự tin, thành công và hạnh phúc, đừng chỉ chú tâm vào biểu hiện cơ thể của họ mà còn bắt đầu lắng nghe những gì họ nói. Lắng nghe cấu trúc ngôn từ của họ, và bạn sẽ học được cách phát triển...

BÀI HỌC 8

NGÔN TỪ CỦA THÀNH CÔNG

Cách đây nhiều năm, tôi đã tham dự một buổi gặp gỡ ra mắt kinh doanh mà tại đó tôi đã học được quyền năng tuyệt diệu của ngôn từ. Tôi ngồi với hai người tôi quen biết đã lâu, và chúng tôi vừa phát hiện rằng một cộng sự kinh doanh khác đã cố tình lợi dụng chúng tôi. Thú thật, tôi cảm thấy rất bức bối khi hay tin này. Tôi đoán bạn thậm chí có thể bảo tôi nên cảm thấy tức giận mới phải.

Một trong hai đối tác của tôi điên tiết lên, anh giận đến đỏ mặt tía tai. *“Tôi tức quá!”*, anh quát. Tôi hỏi sao anh xúc động mạnh như thế. Anh nghiêng răng trả lời: *“Vì nếu bạn thực sự điên tiết, bạn sẽ thấy mình mạnh mẽ hơn nhiều và biết đâu bạn có thể lật ngược mọi tình thế!”*.

Nhưng đối tác còn lại của tôi chỉ ngồi yên đó. Anh cảm thấy “khó chịu một tí”, theo lời anh nói. Khó chịu một tí ư? *“Sao anh chỉ cảm thấy khó chịu một tí, thay vì phẫn nộ?”*, tôi hỏi anh.

“Ồ, nếu bạn tức giận, bạn mất kiểm soát, người khác sẽ thắng thế”, anh nói.

Khó chịu một tí. Tôi nghĩ đây là từ ngớ ngẩn nhất mà tôi từng được nghe. Làm thế nào người đàn ông thành công này dùng từ như thế, đi vòng quanh và vẫn giữ được vẻ mặt điềm nhiên?

Thực tế là anh ấy không chỉ điềm nhiên. Anh hầu như rất hứng thú trò chuyện về những thứ khiến tôi cũng say sưa theo. Ngôn từ của anh đã gây một hiệu ứng rõ rệt lên anh, và lên cả tôi. Bằng cách nào đó, việc nói “khó chịu một tí” đã làm tôi thấy đỡ bức mình hơn.

Vì thế tôi quyết định sẽ thử nghiệm nó. Tôi tiếp tục chuyển công tác của mình, đến khách sạn, và nhận ra họ không còn phòng cho tôi. *“Xin thứ lỗi”*, tôi nói, *“nhưng càng đứng ở đây lâu, tôi càng sợ rằng tôi sẽ trở nên khó chịu một tí”*. Nhân viên lễ tân nhìn lên, hoàn toàn không biết phản ứng như thế nào, và cười trừ. Tôi mỉm cười lại.

Tôi đã dùng từ này trong vài tuần tiếp theo. Mỗi lần tôi nghĩ thật ngốc nghếch khi cho rằng nó thay đổi mô thức giận dữ và thất vọng của tôi, thì nó ngay lập tức có hiệu quả trong việc làm giảm cường độ cảm xúc của tôi.

Đây chỉ là từ ngữ. Nhưng cách ta tự nói chuyện với mình – những ngôn từ cụ thể ta dùng – kiểm soát cách ta suy nghĩ. Và cách ta suy nghĩ sẽ kiểm soát cách ta cảm nhận và hành động.

Nếu bạn nói bạn “tức giận”, “phẫn uất” và “suy sụp hoàn toàn”, loại cảm xúc nào bạn sẽ nảy sinh? Loại câu hỏi nào bạn sẽ tự hỏi mình? Bạn sẽ bị tập trung vào điều gì? Huyết áp của bạn sẽ tăng vèo vèo phải không?

Nhưng giả sử, thay vì “tức giận”, bạn thấy “phật lòng”? Thay vì “bế tắc”, bạn cảm thấy “đang được thử thách”? Thay vì “phẫn uất”, bạn cảm thấy “hơi khó chịu”? Thay vì “phát cáu” bạn thấy bị “kích động”? Thay vì thấy “bị từ chối”, bạn thấy “chưa được đánh giá đúng”? Và thay vì “bị đối xử tệ”, bạn thấy “bị làm phiền đôi chút”? Bạn có nghĩ bạn sẽ cảm nhận khác đi tùy theo ngôn từ không? Bạn nên tin vào điều đó!

Có thể công cụ này nghe có vẻ đơn giản đến ngớ ngẩn. Nó không thể dễ dàng thay đổi cách ta cảm nhận chỉ bằng cách thay đổi ngôn từ như thế! Nhưng sự thật là những ngôn từ đó có sức mạnh thay đổi cách ta cảm nhận đấy. Đó là lý do tại sao dù nhiều thập niên trôi qua, ta vẫn rất xúc động khi nghe lại những lời mà Martin Luther King Jr. đã nói về ước mơ của ông, hay John F. Kennedy nói về điều một người có thể làm cho cả đất

nước mình. Ngôn từ thay đổi cách ta cảm nhận, và phần lớn chúng ta không nhận thức về những từ ngữ ta đang sử dụng khi giao tiếp với người khác – và với chính mình – hằng ngày hằng giờ. Ta biết về chúng ít hơn nhiều so với việc chúng đang tác động tới cách ta nghĩ và cảm nhận trong từng khoảnh khắc. Ví dụ, nếu bạn nghe ai đó bảo rằng bạn *nhầm lẫn* về điều gì đó, bạn có thể có một phản ứng. Nếu bạn nghe ai đó bảo bạn đã *sai*, bạn có thể có một phản ứng mạnh hơn. Nếu bạn nghe ai đó bảo bạn đang *nói dối* – mặc dù về bản chất chúng là những cách bày tỏ về cùng một ý – chỉ là thay đổi cách dùng từ, nhưng cách bạn suy nghĩ và cảm nhận có thể bị thay đổi chỉ trong một khoảnh khắc phải không?

TỪ NGỮ CŨ
– KÌM HẪM SỨC MẠNH

____ ngu ngốc ____

TỪ NGỮ MỚI
– KHOI NGUỒN SỨC MẠNH

____ đang khám phá, học hỏi ____

Bạn có thể gia tăng cường độ cảm xúc vui sướng đơn giản bằng việc thay đổi cách bạn mô tả về chúng.

Tôi đảm bảo rằng bạn đã có một số từ ngữ rất tuyệt vời!

Tôi chỉ gửi bạn một số từ tham khảo mà tôi từng nghe suốt nhiều năm qua:

CẢM XÚC/BIỂU HIỆN TIÊU CỰC**CHUYỂN THÀNH**

tức giận

khó chịu

trì trệ

suy xét trước khi hành động

thất vọng

bị cản trở, trì hoãn

bối rối

trong quá trình tinh thức

thất bại

học hỏi thêm điều gì đó

thất lạc

đang tìm kiếm

khủng khiếp

khác lạ

Bây giờ, hãy đưa ra những từ ngữ thực sự nhanh chóng thay đổi trải nghiệm của bạn. Chuyển những từ ngữ tạm được của bạn thành những “viên kim cương” thực sự lấp lánh!

TỪ NGŨ CŨ – NHAM CHÂN

thú vị

TỪ NGŨ MỚI – THÚ VỊ

tuyệt vời

Sau đây là một số ví dụ:

TỪ NGỮ/BIỂU HIỆN TÍCH CỰC

tinh táo

ngầu

khá tốt

may mắn

giỏi

được

nhanh chóng

thông minh

ngon

CHUYỂN THÀNH

tràn đầy năng lượng

mãnh liệt

không thể khuất phục

may mắn đáng kinh ngạc

xuất sắc

tuyệt vời

bùng nổ

xuất chúng

ngon bá cháy

Bắt đầu sử dụng những lựa chọn mới của bạn ngay lập tức. Hãy đảm bảo bạn đang có một sự “bùng nổ”, và bạn không chỉ đang “giết thời gian”. Nếu bạn gặp vấn đề gì với điều này, bạn có thể trả lời những câu hỏi...

BÀI HỌC 9

SỨC MẠNH CỦA HÌNH ẢNH ẨN DỤ

“Tôi bị dồn vào chân tường.”

“Tôi không thể vượt qua rào cản.”

“Đầu tôi sắp nổ tung.”

“Tôi đang đứng giữa ngã ba đường.”

“Tôi bế tắc.”

“Tôi như đang lang lang trên mây.”

“Tôi đang bị nhấn chìm.”

“Tôi đang đi vào ngõ cụt.”

“Tôi đang gánh cả thế giới trên vai.”

“Cuộc sống này trải đầy hoa hồng.”

Điểm chung của tất cả những câu nói trên là gì? Chúng đều là những hình ảnh ẩn dụ. Ẩn dụ giống như những biểu tượng: một cách nói có thể gợi ra được nhiều điều. Mọi người dùng các ẩn dụ khi muốn mô tả họ cảm thấy thế nào về mọi thứ.

“Đời là một cuộc tranh đấu” và “đời là một bãi biển đầy nắng ấm” là hai ẩn dụ cho hai cách nhìn khác nhau về thế giới. Điều gì sẽ đi cùng với ý nghĩ rằng đời là một cuộc tranh đấu? Nếu bạn đã mô tả cuộc sống theo cách đó, bạn có thể sẽ tin rằng mọi người luôn luôn chiến đấu với nhau.

Đời là một trò chơi.

Nhưng nếu bạn bảo

đời là một bãi biển ngập nắng vàng,

bạn có tin rằng

mọi người có thể vui vẻ,

tận hưởng cùng nhau!

ẨN DỤ TẠO NÊN SỰ KHÁC BIỆT

Đằng sau mỗi ẩn dụ là một hệ thống các niềm tin. Khi bạn chọn một ẩn dụ để miêu tả cuộc sống hay tình trạng của mình, bạn cũng chọn những niềm tin hỗ trợ cho nó. Đây là lý do tại sao bạn cần thật cẩn trọng khi miêu tả thế giới của mình – miêu tả về mình hay về ai khác.

Hai người có những ẩn dụ mà tôi thấy thần phục là diễn viên Martin Sheen và vợ ông, Janet. Họ nói rằng toàn thể nhân loại là một “gia đình khổng lồ”. Kết quả là, họ cảm nhận một sự quan tâm và lòng trắc ẩn sâu sắc, ngay cả đối với những người hoàn toàn xa lạ.

Tôi nhớ khi Martin chia sẻ với tôi câu chuyện sống động về cách mà đời ông đã thay đổi nhiều năm trước khi ông đang quay bộ phim *Apocalypse Now*. Trước đó, ông đã nhìn cuộc đời như là điều rất đáng sợ. Giờ thì ông nhìn nó như là một thử thách hấp dẫn. Vì sao ư? Ẩn dụ mới của ông là “Đời là một điều huyền diệu”.

Điều gì đã thay đổi lối ẩn dụ của ông ấy? Một cơn đau dữ dội. Họ đã quay phim với một lịch trình kiệt sức trong những khu rừng ở Philippines. Sau một đêm không ngủ, ông thức dậy vào sáng hôm sau và nhận ra ông đang chịu một cơn đau tim nặng. Cơ thể ông cứng đờ và tê liệt. Ông ngã xuống đất, và không gì khác với sức mạnh tuyệt đối của ý chí, ông bò ra cửa để tìm sự giúp đỡ.

Với nỗ lực của cả đoàn làm phim, các bác sĩ, và thậm chí của một phi công biểu diễn, Martin đã được đưa tới bệnh viện để cấp cứu. Janet chạy theo bên cạnh ông. Ông trở nên yếu ớt sau mỗi phút trôi qua. Bà từ chối không chấp nhận tình trạng nghiêm trọng của ông – bà biết rằng Martin cần thêm sức mạnh – vì thế bà cười tươi với ông và nói: *“Đây chỉ là một cảnh quay thôi, anh yêu! Chỉ là một cảnh quay mà thôi”*.

Martin đã nói với tôi rằng trong khoảnh khắc đó, ông biết ông sẽ thực hiện nó. Ông không thể cười lớn, nhưng ông bắt đầu mỉm cười, và bằng cách mỉm cười, ông bắt đầu hồi phục.

Quả là một ẩn dụ tuyệt vời! Trong các bộ phim, mọi người không *thực sự* chết, đúng không nào? Trong một bộ phim, bạn có thể quyết định mọi thứ diễn ra như thế nào.

Tôi có thể nghe thấy bạn đang nói: *“Điều này nghe có vẻ tuyệt đấy, nhưng ngay bây giờ, tôi thực sự đang bị một hàng rào vây quanh”*. Tuyệt! Chỉ cần tìm ra cửa và mở nó. Và bạn có thể nói: *“Vâng, nhưng tôi đang gánh cả thế giới trên vai đây này”*. Vậy thì cứ bỏ thế giới xuống và đi tiếp!

Bạn mô tả về thế giới bạn đang sống như thế nào?

Đó là một bài kiểm tra?

Đó là một cuộc vật lộn?

Chuyện gì xảy ra nếu nó là một điệu nhảy?

Là một trò chơi?

Hay là một vườn hoa?

Nếu đời là một điệu nhảy, nó có ý nghĩa gì? Bạn sẽ có những bạn nhảy, những chuyển động duyên dáng và hài hòa. Chuyện gì xảy ra nếu cuộc đời là một trò chơi? Nó sẽ rất vui; nó sẽ là cơ

hội để vui đùa cùng người khác; nó thậm chí có thể có những luật chơi – và những người chiến thắng. Chuyện gì xảy ra nếu đời là một vườn hoa? Hãy nghĩ về những sắc màu rực rỡ, mùi hương quyến rũ, vẻ đẹp tự nhiên! Bạn có thể tận hưởng cuộc đời nhiều hơn một chút như tận hưởng một khu vườn không?

BÀI HỌC 10

MỤC TIÊU RÕ RÀNG, TƯƠNG LAI VỮNG CHẮC

Khi mọi người đạt được những mục tiêu phi thường, tưởng chừng bất khả, họ thường được cho là “may mắn”, “thiên thời địa lợi”, hay “sinh ra dưới một vì sao tốt”. Nhưng tôi đã phỏng vấn nhiều người thành công vĩ đại trên thế giới, và một trong những điều thú vị tôi học được là mỗi một thành tựu đáng kinh ngạc của họ đều khởi đầu bằng một bước đầu tiên như nhau: *thiết lập mục tiêu.*

Chẳng hạn, khi gặp Michael Jordan, tôi đã hỏi ông rằng ông nghĩ điều gì đã làm cho ông nổi bật so với những cầu thủ khác, điều gì đã thúc đẩy ông hết lần này đến lần khác để giành những chiến thắng cá nhân và chiến thắng cho đội bóng. Điều gì khiến ông trở nên xuất sắc nhất? Michael nói với tôi: *“Nhiều người có năng khiếu Trời cho, và tôi chắc chắn tôi là một trong số đó. Nhưng điều đã giúp tôi nổi trội – bạn sẽ không bao giờ tìm thấy bất kỳ ai khác cạnh tranh được với tôi – đó là tôi không bao giờ chấp nhận xếp hạng nhì trong bất cứ chuyện gì”.*

Có thể bạn sẽ thắc mắc, như tôi đã từng, về lý do của tinh thần cạnh tranh khốc liệt đó. Một trong những bước ngoặt đã xảy ra khi Michael học lớp 10, một thất bại tạm thời đã thúc đẩy ông phấn đấu cho một mục tiêu to lớn. Bạn thấy đấy, điều mà hầu hết mọi người không biết là Michael Jordan, ông hoàng của toàn-bang, toàn-nước-Mỹ, toàn-giải-NBA, một trong những vận động viên bóng rổ xuất sắc nhất mọi thời đại, huyền thoại đã thay đổi cuộc chơi mãi mãi – thậm chí từng không được chơi trong đội bóng rổ đại diện của trường trung học.

Vào cái ngày Michael bị loại khỏi đội bóng Buccaneers của trường trung học Laney, ông về nhà và khóc suốt chiều hôm đó. Rất dễ dàng để bỏ cuộc sau một nỗi thất vọng to lớn như thế. Nhưng thay vì làm vậy, ông biến kinh nghiệm đau thương này

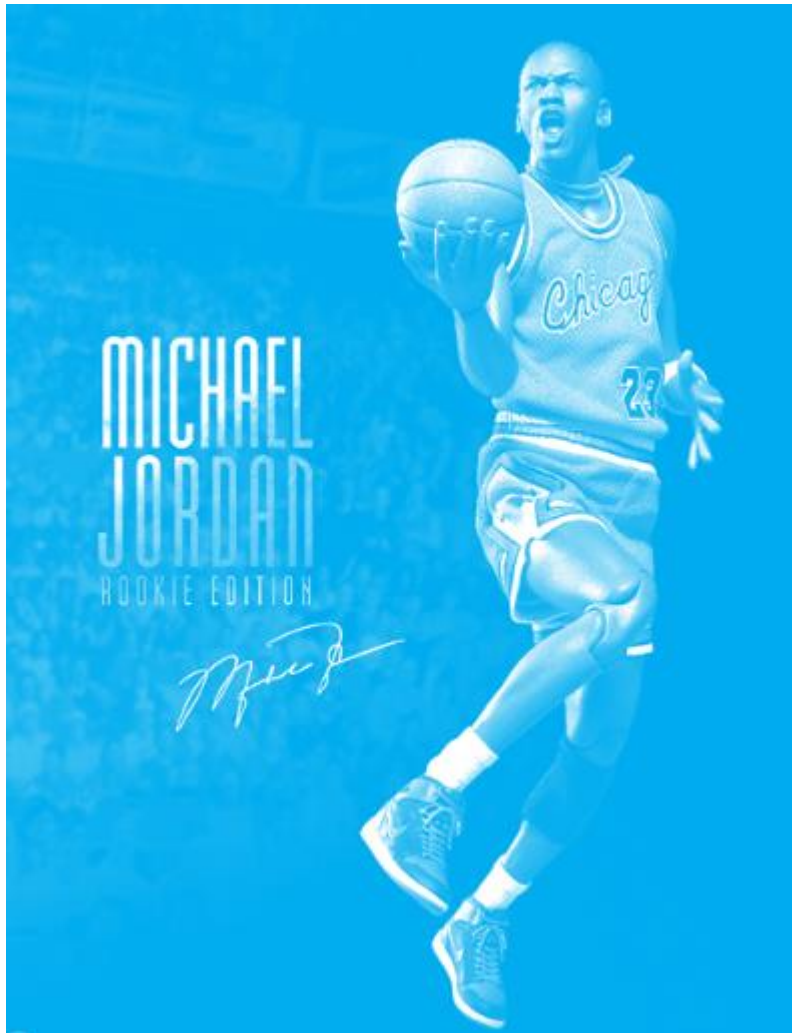
thành một ham muốn cháy bỏng: ông đặt ra chuẩn mực cao hơn, và thậm chí là một mục tiêu lớn hơn cho bản thân mình. Ông đã ra một quyết định thực sự và đầy sức mạnh – một quyết định sẽ hình thành số phận của ông và vận mệnh của lĩnh vực thể thao. Ông đã quyết định mình sẽ không chỉ tạo nên một đội bóng xuất sắc nhất mà còn trở thành một cầu thủ xuất sắc nhất trên sân đấu.

Để đạt được mục tiêu đầy tham vọng này, ông đã làm điều mà mọi người đàn ông và phụ nữ thành công khác đều làm: đặt ra một mục tiêu và bắt tay hành động ngay lập tức, hết sức quyết liệt. Trong kỳ nghỉ hè trước khi vào lớp 11, ông đã tìm đến sự giúp đỡ của huấn luyện viên đội bóng, Clifton Herring, và mỗi 6 giờ sáng, huấn luyện viên Herring đưa Michael tới sân và đặt ông vào một chế độ luyện tập khắc nghiệt. Vào khoảng lứa tuổi như ông lúc đó, những cầu thủ bóng rổ tiềm năng phát triển chiều cao lên khoảng một mét tám. Trên thực tế, ham muốn đạt mục tiêu của Michael mạnh mẽ đến mức ông đã treo mình trên xà kép thể dục ở trường để cố gắng kéo giãn cơ thể mình bởi vì ông nghĩ nó sẽ giúp ông được tham gia vào đội bóng.

Michael đã thực hành ngày qua ngày, và khi thời cơ đến, ông đã được tuyển vào chơi cho đội bóng đại diện trường. Ông đã chứng minh một điều mà huấn luyện viên Doug Collins của đội Chicago Bulls đã bình luận về ông hơn một thập niên sau: Bạn càng tập luyện chăm chỉ bao nhiêu, bạn càng gặp nhiều may mắn hơn bấy nhiêu. Một số người sợ đặt ra mục tiêu vì họ nghĩ rằng họ sẽ bị thất vọng hoặc thất bại. Điều họ không nhận ra là việc đặt mục tiêu không mấy quan trọng bằng việc đặt ra nó, và hành động quyết liệt hướng đến việc đạt được nó. Lý do ta đặt ra mục tiêu là cho cuộc sống của mình một tiêu điểm tập trung và đưa ta di chuyển theo hướng ta muốn đi. Cuối cùng, việc bạn có đạt được mục tiêu hay không không quan trọng bằng kiểu người mà bạn trở thành khi theo đuổi mục tiêu đó.

Chọn một mục tiêu có thể chỉ tạo nên một thay đổi không đáng kể trong hướng đi của đời bạn lúc ban đầu. Nó giống như một trong những con tàu chở hàng trên biển – nếu thuyền trưởng chuyển hướng đi của tàu chỉ một vài độ, sẽ không nhận thấy điều gì đáng chú ý ngay lập tức. Nhưng trong vài giờ hay vài ngày, sự đổi hướng này sẽ đưa con tàu tới một điểm đến hoàn toàn khác.

Để thoát khỏi đồng rác rến đời mình hơn mười năm trước, tôi phải trải qua nhiều lần đổi hướng và cũng đặt ra nhiều mục tiêu. Khi tôi hành động hướng về toàn bộ những điều đó (lấy lại vóc dáng cân đối, xây dựng lòng tự tin, v.v...), tôi đã học được một vài điều cực kỳ quan trọng; thành công của tôi phụ thuộc vào việc tôi làm hết sức mình – không chỉ trong một sớm một chiều mà là trước sau như một.



“Tôi có thể chấp nhận thất bại bởi vì con người trong cuộc đời không một ai chưa từng thất bại, nhưng tôi không thể chùn bước mà không cố gắng.”

- Michael Jordan

Tất cả những người thành công đều dành cả đời mình để cải thiện *liên tục*. Họ không bao giờ cảm thấy hài lòng chỉ với việc làm tốt; họ luôn muốn làm tốt hơn. Nếu bạn dành cả đời mình cho triết lý sống bền bỉ này và không ngừng cải thiện, hay điều tôi gọi là *CANI!* (Constant and Never-ending Improvement – liên tục hoàn thiện), thì bạn có thể gần như đảm bảo rằng bạn sẽ không chỉ tiếp tục phát triển suốt đời mình – nguồn gốc thực sự

của hạnh phúc – mà bạn sẽ còn thành công. Bằng cách thức đó, CANI! không có nghĩa là bạn làm mọi thứ một cách hoàn hảo, cũng không có nghĩa là mọi thứ phải thay đổi ngay tức khắc. Những người thành công nhất là những người hiểu sức mạnh của “miếng vừa phải”, họ không cần nhiều hơn mức họ có thể nhai trong một lúc. Nói cách khác, họ chia mục tiêu thành nhiều miếng cắn vừa miệng, những mục tiêu phụ khả thi sẽ đưa họ đến thành công tuyệt vời mà họ muốn. Nhưng đặt những mục tiêu phụ là chưa đủ; bạn phải ăn mừng việc đạt được mỗi bước tiến nhỏ. Điều này sẽ giúp bạn tạo đà và phát triển những thói quen dần dà biến giấc mơ của bạn thành hiện thực.

Để thoát khỏi

đồng rác rến đời mình,

bạn phải đặt ra

nhiều mục tiêu.

Mỗi hành trình vạn dặm

đều bắt đầu bằng một bước chân.

Lần cuối cùng bạn trao cho chính mình một cái vỗ lưng nhẹ nhàng vì đã thực hiện được một bước tiến nhỏ về phía bạn muốn đến là khi nào? Nhiều năm trước, tôi đã không đợi đến khi giảm được 18 cân trọng lượng cơ thể mới tự thưởng cho mình. Lúc đầu, chỉ việc đẩy đĩa đầy thức ăn sang một bên đã là một việc lớn – một thành tích thực sự! Do vậy, chẳng hạn như, nếu bạn chỉ nói chuyện với năm người hôm nay về việc chuyển đổi nghề nghiệp mà bạn đang dự tính thực hiện, và bạn thu thập những thông tin giúp bạn ra quyết định, đó đã là năm bước tiến. Thậm chí nếu bạn không đổi được công việc ngay hôm nay, bạn vẫn đang di chuyển theo một hướng đi mới. Hãy nhớ rằng điều bạn đã làm trong quá khứ không quyết định điều bạn sẽ làm trong tương lai.

Như một bài thơ rất nổi tiếng đã nói rằng, *bạn* là chủ vận mệnh của mình; *bạn* là thuyền trưởng linh hồn mình. Nó tùy thuộc vào bạn. Đừng trì hoãn việc đặt mục tiêu nữa. Hãy bắt đầu chuyển hướng con tàu của bạn *ngay bây giờ*, bởi vì phía trước, chỉ một quãng đường ngắn thôi, chính là tương lai của bạn.

MỘT TƯƠNG LAI ĐÁNG TRANH ĐẤU

Điều gì khiến một số người sẵn sàng hành động, ngay cả khi họ đang cảm thấy lòng chùng xuống, hay sợ hãi? Tại sao một số cá nhân nhất định vượt qua được những trở ngại lớn? Họ đã bật dậy như thế nào từ những thứ mà người khác gọi là thất bại, hết lần này đến lần khác?

Họ có một tương lai đáng tranh đấu – một tương lai đầy sức hấp dẫn.

Lấy bạn tôi W. Mitchell làm ví dụ. Trong một tai nạn mô-tô khủng khiếp, hai phần ba cơ thể anh bị phồng. Khi nằm trong bệnh viện, anh quyết định sẽ đóng góp những gì mình có thể làm được cho những người quanh anh, bất kể chuyện gì xảy ra. Ngay cả khi mặt anh bị phồng đến gần như không nhận dạng được, anh vẫn tin nụ cười của mình có thể soi sáng thế giới của họ. Và điều đó đã xảy ra. Anh tin anh có thể cổ vũ mọi người, có thể lắng nghe câu chuyện của mọi người và an ủi họ. Và anh đã làm được.

Một vài năm sau, anh lại rơi vào một tai nạn khác, lần này là tai nạn máy bay, khiến anh bị liệt từ thắt lưng trở xuống. Liệu anh đã bỏ cuộc? Không hề. Thay vì thế, anh đã để ý một cô y tá xinh đẹp trong bệnh viện. “*Làm sao mình có thể hẹn hò với cô ấy nhỉ?*”, anh tự hỏi. Các bạn thân của anh bảo anh thật dở hơi. Có thể anh ngầm đồng ý với họ, nhưng anh không dừng ước ao.

W. Mitchell đã nhìn thấy một tương lai tuyệt vời với người phụ nữ xinh đẹp này. Anh đã dùng sức hấp dẫn, trí thông minh

sắc sảo, tinh thần tự do và cá tính năng động của mình để thu hút cô, và cuối cùng anh đã kết thúc chuyện đó bằng việc kết hôn với cô ấy. Hầu hết mọi người ở vào vị trí anh ấy thậm chí sẽ không bao giờ thử. Nhưng anh đã vươn tới những vì sao – và đã thay đổi đời mình vĩnh viễn.

Anh ấy đã tạo ra tương lai đầy hấp dẫn của mình như thế nào? Anh đặt ra những mục tiêu vượt xa hơn những gì anh nghĩ mình có thể thực sự đạt được. Anh ra quyết định rằng, bất kể chuyện gì xảy ra, anh nhất định sẽ đạt được những mục tiêu đó. Anh khiến nó trở nên đáng tin hơn bằng cách chia mục tiêu thành những miếng cắn nhỏ, vừa miệng: những bước tiến nhỏ, từng chút một mà anh cần hoàn thành mỗi ngày trước khi có thể thực hiện những bước đi mạnh mẽ hơn về phía trước. Khi bạn chọn một mục tiêu thực sự truyền cảm hứng, bạn giải phóng sức mạnh nội tại để vượt xa hơn những điều người khác cho là khả thi. Bạn trao cho mình một cơ hội đáng kinh ngạc để vươn mình và trưởng thành.

“Chiến thắng bắt nguồn từ sự khởi đầu.”

- Khuyết danh

Có những người – ta biết một vài người trong số họ – dường như không ngừng đi lạc trong một màn sương mờ mờ ảo ảo. Họ đi một đường, sau đó đi một đường khác. Họ thử một thứ, sau đó chuyển sang một thứ khác. Họ di chuyển xuống một lộ trình, sau đó lui về hướng ngược lại. Vấn đề của họ rất đơn giản: họ không biết họ muốn điều gì. Bạn không thể đạt tới mục tiêu nếu bạn không biết mục tiêu đó là gì.

Điều bạn cần làm lúc này là mơ ước.

Nhưng thực hiện điều này theo cách tập trung hoàn toàn là điều tuyệt đối cần thiết.

Nếu bạn chỉ đọc cuốn sách này, nó sẽ không mang đến cho bạn bất kỳ điều gì tốt đẹp.

Bạn cần ngồi xuống và viết ước mơ của mình lên giấy.

Ngồi vào một nơi thoải mái, nơi bạn cảm thấy an toàn và hoàn toàn dễ chịu. Lên kế hoạch dành ít nhất nửa giờ để khám phá điều bạn mong đợi trở thành, viết nó ra, chia sẻ, ngắm nhìn và thực hiện nó. Đây có thể là ba mươi phút giá trị nhất bạn từng dành ra! Bạn sẽ học được cách thiết lập mục tiêu và quyết định kết quả mong muốn. Bạn sẽ tạo ra một tấm bản đồ chi tiết các con đường bạn muốn du hành trong đời mình. Bạn sẽ tìm ra nơi bạn muốn đến và làm thế nào bạn trông mong để tới đó.

Hãy để tôi bắt đầu bằng một cảnh báo quan trọng:

Không cần thiết phải đặt ra bất kỳ giới hạn nào cho những gì được coi là khả thi.

Bạn sẽ làm gì nếu bạn biết mình không thể thất bại?

Dành một lúc để thực sự xem xét câu hỏi này. Nếu bạn chắc chắn mình thành công, những hoạt động nào bạn sẽ làm đến cùng, những hành động nào bạn sẽ thực hiện?

Hãy thật cụ thể. Bạn càng chi tiết bao nhiêu, bạn càng được trao nhiều sức mạnh để tạo ra kết quả bấy nhiêu. Khi bạn tạo ra một danh sách, những điều bạn viết xuống sẽ là những điều bạn đã nghĩ trong nhiều năm. Một số sẽ là những điều bạn thậm chí chưa bao giờ mơ tới trước đây. Nhưng bạn cần quyết định đâu là điều bạn thực sự mong muốn, vì biết rõ điều mình muốn sẽ quyết định điều bạn đạt được. Trước khi mọi thứ xảy ra trên thế giới này, nó phải xảy ra đầu tiên trong tâm trí bạn.

KHÔNG GIỚI HẠN!

Hãy giả bộ như đây là một kỳ nghỉ lễ – thời điểm để trao và nhận thật nhiều quà! Hãy mơ thật lớn! Viết xuống tất cả ước mơ của bạn, mọi thứ bạn muốn có, muốn làm, muốn trở thành và muốn chia sẻ. Tưởng tượng những người, những cảm xúc và những nơi bạn muốn trở thành một phần trong đời mình. Ngồi xuống ngay bây giờ, vớ lấy cây bút chì và bắt đầu viết. Đừng cố tìm cách đạt được chúng; chỉ viết nó xuống. Không có giới hạn nào cả.

Một khi bạn đã thiết lập được khung thời gian, hãy lấy ra bốn mục tiêu bạn có thể nhận thấy trong năm nay. Chọn ra những điều bạn cam kết với nó nhất, hứng thú nhất, những thứ sẽ cho bạn nhiều cảm giác thỏa mãn nhất. Trên một trang giấy khác, viết chúng xuống lần nữa, và cũng viết xuống tại sao bạn nhất định sẽ đạt được nó bằng mọi giá. Tại sao *làm* một điều gì đó có nhiều sức mạnh hơn là *làm thế nào* – nếu bạn có một lý do đủ mạnh, bạn luôn luôn tìm ra cách làm.

Đừng chỉ nghĩ đến bản thân mà còn nghĩ đến những người khác nữa. Gia đình và bạn bè của bạn sẽ được lợi thế nào nếu bạn đạt những mục tiêu của mình? Nếu bạn có đủ lý do, bạn có thể thực hiện hầu như bất kỳ việc gì trên đời này.

Sau khi đã làm xong những điều trên, hãy mô tả kiểu người bạn sẽ trở thành để đạt được những mục tiêu của mình. Sẽ cần nhiều lòng trắc ẩn hay nhiều động lực hơn chẳng? Bạn sẽ cần quay lại trường học? Ví dụ, nếu bạn muốn trở thành một giáo viên, hãy mô tả kiểu người thực sự có khả năng truyền cảm hứng cho cuộc sống của người khác.

BÀI HỌC 11

MƯỜI NGÀY THỬ THÁCH TÂM TRÍ

Nếu bạn không thực hành bất kỳ điều gì khác trong cuốn sách này, chỉ ít hãy làm điều sau đây! Tôi gọi nó là *Mười ngày thử thách tâm trí*. Bài tập này đã nâng tầm cuộc sống của tôi. Bằng cách nào ư?

Nó cho tôi lấy lại quyền kiểm soát tâm trí bằng cách không cho phép tôi giữ một suy nghĩ tiêu cực nào quá lâu.

Bạn sẵn sàng chưa? Dưới đây là luật chơi:

- Trong vòng mười ngày tiếp theo, bạn hãy từ chối vướng vào bất kỳ suy nghĩ, cảm xúc, câu hỏi, ngôn từ, hay ẩn dụ vô ích nào nảy sinh.

- Khi bạn bắt gặp mình đang chú tâm vào một suy nghĩ tiêu cực – mà hẳn khó tránh khỏi – hãy lập tức hỏi mình những câu hỏi hướng bạn đến trạng thái cảm xúc tốt hơn. Bắt đầu với *Những câu hỏi giúp giải quyết vấn đề*.

- Khi thức giấc mỗi sáng, tự hỏi *Những câu hỏi tạo nghị lực vào buổi sáng*. Ngay trước khi chìm vào giấc ngủ ban đêm, tự hỏi *Những câu hỏi tạo nghị lực vào buổi tối*. Điều này sẽ giúp bạn có trạng thái cảm xúc tốt.

- Trong mười ngày liên tiếp, hãy tập trung hoàn toàn vào các giải pháp chứ không phải vào các vấn đề.

- Nếu bạn lỡ sa vào những suy nghĩ, câu hỏi hay cảm xúc tiêu cực nào, đừng tự trách bản thân, chỉ cần nhanh chóng thay đổi trạng thái đó. Tuy nhiên, nếu bạn đắm chìm vào một trong những thứ này nhiều hơn năm phút, *bạn phải chờ đến sáng hôm sau và bắt đầu lại thử thách mười ngày lần nữa*.

**Bắt đầu ngay bây giờ,
quyết định dùng tất cả
những công cụ tìm thấy
trong cuốn sách này để bạn
không đắm chìm vào bất kỳ suy nghĩ
hay cảm xúc tồi tệ nào
trong mười ngày tiếp theo.**

Mục tiêu ở đây là mười ngày *liên tiếp* không vướng mắc vào một suy nghĩ tiêu cực nào cả. Bất cứ lúc nào bạn chìm đắm quá lâu vào điều tiêu cực, bạn phải làm lại từ đầu, bất kể bạn đã thành công với thử thách này bao nhiêu ngày trước đó.

Tôi muốn bạn biết rằng sức mạnh của *Mười ngày thử thách tâm trí* thực sự tuyệt vời. Nếu bạn chịu đựng được, đây sẽ là khởi điểm cho một chuỗi lợi lạc ồ ạt kéo tới đời bạn không ngừng nghỉ.

Đây là bốn điều mà *Mười ngày thử thách tâm trí* sẽ mang đến cho bạn:

* * * * *

Giúp bạn nhìn rõ toàn bộ những thói quen tâm trí đã ngăn trở bạn bấy lâu nay.

Giúp não bộ của bạn tìm kiếm những lựa chọn thay thế đầy sức mạnh và hữu ích.

Làm cho lòng tự tin của bạn dâng trào mãnh liệt khi bạn thấy mình có thể xoay chuyển cuộc sống.

Tạo ra những thói quen mới, những chuẩn mực mới và những kỳ vọng mới giúp bạn phát triển và tận hưởng cuộc sống nhiều hơn nữa, mỗi ngày!

Chào mừng bạn

đến với

thế giới

ngập tràn

yêu thương!

Lần đầu tiên tôi thực hiện *Mười ngày thử thách tâm trí*, tôi chỉ trụ vững được khoảng hai ngày! Nhưng tôi có thể nói với bạn rằng bằng cách giữ mình ở chuẩn mực cao hơn, và bằng cách kiên trì cho tới khi thành công, *Mười ngày thử thách tâm trí* đã trở thành một trải nghiệm đối đời đối với tôi. Tôi biết rằng với sự chuyên cần, nó có thể tạo cho bạn một mức độ tự do như nó đã tạo ra cho tôi.

Và giờ đây tôi muốn đề nghị với bạn một dạng thử thách khác... một lời mời đặc biệt, nếu bạn sẵn lòng.

Ta bắt đầu cuốn sách này với một ý tưởng rằng một trong những cách hữu hiệu nhất để giải quyết các vấn đề của ta – nhằm tạo dựng hạnh phúc cho riêng mình – chính là giúp một người khác đang rơi vào hoàn cảnh chông gai hơn ta. Khi mọi người than phiền với tôi rằng cuộc sống của họ khó khăn như thế nào, rằng vấn đề của họ có vẻ bế tắc dường nào, điều đầu tiên tôi làm là giúp họ dừng ngay thói quen tâm trí đó lại. Tôi đưa cho họ một yêu cầu đơn giản. *“Tôi muốn bạn tạm quên vấn đề của mình trong một hoặc hai ngày, tìm một ai đó khác đang trải qua thời điểm cam go hơn tình cảnh của bạn hiện giờ, và giúp đỡ người đó cải thiện tình hình dù chỉ tốt hơn một chút”*. Lời khuyên của tôi thường gặp phải những ánh mắt nghi ngại như muốn

nói “*Chẳng ai gặp vấn đề to tát hơn tôi đâu!*”. Nhưng dĩ nhiên, đó chưa bao giờ là sự thật. Nếu bạn mất việc, hãy đi tìm một cặp vợ chồng vừa mất đi đứa con trai hay con gái của họ. Nếu bạn đang vật lộn với việc kiếm sống đắp đổi qua ngày, hãy tìm ai đó đang vật lộn để sống sót trên vỉa hè. Nếu bạn đang bức tức vì lỡ mất một chương trình khuyến mại, hãy tìm ai đó đang nằm co ro cạnh lối ra vào để tìm chỗ ẩn nấp giữa thời tiết khắc nghiệt, đang nhận thức ăn từ các bếp phát chẩn từ thiện. Hãy nhớ rằng bạn đã may mắn như thế nào.

Rất có thể ngoài kia có nhiều hơn một trường hợp đang trải qua thử thách gian truân hơn điều bạn đang phải đối mặt nhiều. Bạn sẽ được giúp đỡ theo hai cách.

(1) Nó đặt vấn đề của bạn vào một góc nhìn khách quan. Gánh nặng của bạn có thể trông sẽ nhỏ nhặt hơn khi so sánh với khó khăn của những người đó, và bạn sẽ chứng kiến tận mắt những con người can đảm tuyệt vời lúc nào cũng gặp phải những thách thức gay go nhất trong đời. Bạn sẽ nhận ra rằng luôn luôn có cách để xoay chuyển tình thế.

(2) Thậm chí ngay cả khi bạn không “giải quyết” được vấn đề, ngay cả khi mọi thứ bạn làm chỉ là để an ủi và quan tâm một ai đó, bạn vẫn sẽ học được rằng bạn không thể trao đi một món quà mà không nhận lại gấp bội lần. Tôi không phải đang nói đến chuyện đòi hỏi đền đáp cho những nỗ lực bạn đã bỏ ra; tôi đang nói đến việc tận dụng một trong những nhu cầu sâu sắc nhất nơi con người: nhu cầu đóng góp, nhu cầu cảm thấy mình có ích cho người khác. Chỉ đơn giản bằng cách cho đi không vụ lợi, bạn sẽ trải nghiệm niềm vui và cảm giác mãn nguyện vô cùng tận.

Vậy làm sao để tham gia vào chuyện này? Có khó không? Không hề! Trong hai mươi bốn giờ tiếp theo – hay nhiều thì giờ nhất có thể trong tuần tới – hãy gửi tới một ai đó bạn chưa từng quen biết một sự trợ giúp “nhỏ nhỏ”, một sự ủng hộ “nhỏ nhỏ”. Có lẽ ngày mai bạn có thể vào những trang vàng để tìm một nhà

an dưỡng cho người về hưu hay một viện dưỡng lão nào đó. Trên đường đến công sở, thay vì chờ đợi kẹt xe, bạn có thể dừng lại ở đó, tự giới thiệu mình với người phụ trách, và yêu cầu được gặp một người nào đó đã lâu chưa có người tới thăm. Bạn có thể nói rằng bạn muốn gặp một ai đó không có thân nhân, hay ai đó bạn chưa gặp mặt họ bao giờ trước đây. Khi tự giới thiệu mình với họ lần đầu, gửi tới họ một nụ cười rạng rỡ và nói: “*Xin chào*”. Nếu họ cũng vui vẻ khi gặp bạn, còn chờ gì mà không dành một cái ôm thật thắm thiết? Dành ít nhất một giờ với người ấy, đơn giản trò chuyện và lắng nghe, tìm hiểu xem họ là ai và mọi điều có thể về cuộc đời họ. Bạn nghĩ việc này sẽ mang lại điều gì cho một tâm hồn cô đơn, khi có một sự quan tâm hoàn toàn xa lạ đến đây chỉ để gặp mặt họ? Hơn nữa, bạn nghĩ việc này sẽ mang lại cho bạn điều gì?

Ít nhất nó sẽ nhắc bạn nhớ rằng đời bạn thực sự dành để làm gì và bạn thực sự là ai. Nó sẽ đáp ứng nhu cầu cao quý và căn bản nhất của con người, kết nối và đóng góp. Nó sẽ chuyển hóa con người bạn. Vậy nên hãy dành thì giờ... và trao cho bản thân món quà vốn chỉ đến với những ai sẵn lòng cho đi không toan tính.

Khi thời gian chúng ta bên nhau đã sắp đến hồi kết, tôi muốn đề nghị với bạn một thỉnh cầu riêng tư. Hãy hứa với tôi rằng bạn sẽ chăm sóc thật tốt bản thân. Bạn càng khỏe mạnh bao nhiêu, bạn càng có khả năng cho đi nhiều hơn. Tốt hơn nữa, hãy vượt khỏi chuyện chăm sóc bản thân. Hãy tạo ra một cuộc đời phi thường – một cuộc đời bình thường mà bạn có thể thêm vào đó chút cống hiến, chút cam kết và chút yêu thương.

Và vui lòng viết thư kể với tôi bạn đã ứng dụng những gì bạn học được trong cuốn sách này để cải thiện cuộc đời bạn và cuộc sống người khác như thế nào nhé. Tôi mong có dịp được tâm sự riêng tư với bạn. Đến lúc đó...

Chào tạm biệt và cầu Chúa phù hộ cho bạn.

“Mong con đường hiện ra để bạn tìm thấy. Mong cơn gió luôn thổi tới từ sau lưng bạn. Mong mặt trời chiếu những tia nắng ấm trên gương mặt bạn, mong những cơn mưa nhẹ rơi trên cánh đồng của bạn, và, tới khi chúng ta gặp gỡ nhau... mong Chúa nâng niu bạn trong đôi tay Ngài.”

- Lời chúc lành xưa của người Ireland

VỀ TÁC GIẢ

Là triệu phú ở độ tuổi hai mươi bốn, là một doanh nhân thành đạt – sáng lập chín công ty – và là tác giả có sách bán chạy nhất, Anthony Robbins được xem là chuyên gia hàng đầu nước Mỹ trong lĩnh vực huấn luyện khai phá năng lực con người.

Trong suốt hơn ba mươi năm qua, lòng nhiệt huyết và đam mê nồng cháy của Tony Robbins đã giúp rất nhiều người tạo bước đi đột phá và nâng cuộc đời họ lên một tầm cao mới trong những lĩnh vực được quan tâm nhiều nhất: kinh doanh, tài chính, mối quan hệ, gia đình, nghề nghiệp và sức khỏe.

Tony Robbins đã giúp hơn năm mươi triệu người từ hơn một trăm quốc gia chuyển hóa cuộc đời và sự nghiệp của họ thông qua sách vở, băng đĩa, những buổi diễn thuyết và những buổi gặp gỡ tư vấn riêng. Anh đã có cơ hội làm việc với các nguyên thủ quốc gia và những tên tuổi lớn trong ngành giải trí, thể thao và kinh doanh; từng cố vấn cho các chuyên viên quản trị của IBM, AT&T, American Express, McDonnell-Douglas, quân đội Mỹ,... Nhưng đối tượng hỗ trợ của anh không chỉ giới hạn ở những vị Giám đốc Điều hành thuộc Fortune 500 (nhóm 500 công ty lớn nhất nước Mỹ) hay các ngôi sao thể thao. Anh cũng dành tình cảm đặc biệt đối với những doanh nghiệp nhỏ, các bậc phụ huynh và học sinh/sinh viên.

Sự ra đời của *The Anthony Robbins Foundation*, một tổ chức nhân đạo hoạt động với mục tiêu hỗ trợ cho những thanh niên, người già, người vô gia cư và tù nhân – những đối tượng thường bị bỏ quên bên lề xã hội – giúp họ khơi dậy nguồn lực nội tại, qua đó có thể đóng góp phần công sức quý giá của họ cho xã hội.

Table of Contents

Quà tặng cuộc sống

QUÀ TẶNG CUỘC SỐNG

Mục lục

Về cuốn sách

Lời cảm ơn

Dẫn nhập

Chàng trai năm ấy...

Bài học 1

Đảo ngược tình thế bế tắc trong cuộc sống

Bài học 2

Không có thất bại

Bài học 3

Người ra quyết định - Người bất khả khuất phục

Bài học 4

Xây dựng niềm tin - vươn đến những vì sao

Bài học 5

Điều bạn thấy là điều bạn sẽ đạt được

Bài học 6

Câu hỏi chính là câu trả lời

Bài học 7

Thay tư thế đổi trạng thái

Bài học 8

Ngôn từ của thành công

Bài học 9

Sức mạnh của hình ảnh ẩn dụ

Bài học 10

Mục tiêu rõ ràng, tương lai vững chắc

Bài học 11

Mười ngày thử thách tâm trí

Về tác giả