

# **Trish Summerfield, Frederic Labarthe, Anthony Strano**

## **Tư Duy Tích Cực - Bạn Chính Là Những Gì Bạn Nghĩ!**

### **MUC LỤC**

[Lời giới thiệu](#)

[Lời mở đầu](#)

[Chương 1](#)

[Chương 2](#)

[Chương 3](#)

[Chương 4](#)

[Chương 5](#)

[Chương 6 \(Kết\)](#)

### **Lời giới thiệu**

*Tư duy tích cực là một chủ đề rộng lớn, nên cần phải tiếp cận theo quan điểm tâm lý học nhân văn và phương pháp tâm sinh lý xã hội. Có thể góp một vài khía cạnh khái quát như sau:*

1. Về mặt sinh học, tư duy cũng như tất cả các hoạt động (activities) của con người, đều tiêu hao năng lượng (energy). Đây là dạng năng lượng tâm trí (psychoenergy), nó cũng bắt nguồn từ năng lượng vật chất (calorie) nhưng lại có khả năng tái tạo ra năng lượng. Tư duy tích cực sẽ hoạt hóa các chức năng sinh lý khác như hệ nội tiết, hệ miễn dịch và nhất là hoạt hóa các chất dẫn truyền thần kinh (neurotransmitters) như serotonin, dopamine (gây hưng phấn) hoặc oxytocin (gây khoái cảm tính dục)...

Đến lượt mình, các tác nhân nội tiết, thần kinh nói trên lại hoạt hóa toàn bộ các chức năng khác, kể cả các hoạt động cơ bắp và hoạt động thần kinh trung ương trong đó có hoạt động trí não. Nhờ vậy, con người trở nên vui vẻ hơn, sáng khoái hơn, yêu đời, tự tin, sáng suốt và dễ dàng thực hiện những hành vi tích cực, có lợi cho bản thân và cho mọi người. Trái lại, tư duy tiêu cực chỉ làm tiêu hao năng lượng, gây ức chế các chức năng sinh lý khác như suy giảm các chất nội tiết, suy giảm chức năng của hệ miễn dịch (dễ bị lây bệnh/ung thư), các chất dẫn truyền bị ách tắc, dẫn tới làm tê liệt đời sống cảm xúc, trí tuệ, vận động. Tư duy tiêu cực (buồn rầu, thất vọng, hụt hẫng, chán đời, mất lòng tin v.v.) thường tạo ra một cái vòng luẩn quẩn, tiêu cực nọ kéo theo tiêu cực kia, cuối cùng dẫn tới trầm cảm (tê liệt mọi dạng cảm xúc, nhất là tê liệt chức năng vận động) và có thể dẫn đến kết cục bi thảm nhất là tự hủy hoại bản thân (tự sát) và làm tổn hại người khác (cuồng sát).

2. Về mặt tâm lý, tư duy tích cực là một bộ phận (lòng tự tin) giúp cá nhân tự khám phá ra tất cả những tiềm năng (potential) vô tận vốn ẩn chứa trong sâu thẳm mỗi con người. Nhờ năng lượng được hoạt hóa, được đánh thức (arousal), vô vàn tài năng được bộc lộ và có thể tạo ra vô vàn của cải cho xã hội. Những năng lực, khả năng, tài năng đó ta thường gọi là nội lực (inner resources), là điều kiện cốt lõi (chứ không phải yếu tố khách quan - nhờ vả, ỷ lại, vay mượn, xin xỏ, cầu may...) giúp con người tự vượt lên chính mình, vượt qua mọi thử thách, tự khẳng định và trở thành một nhân cách tự chủ, độc lập. Ngược lại, tư duy tiêu cực gây ức chế, tiến tới triệt tiêu mọi ước muốn, nhu cầu, mọi tiềm năng mà phần lớn không được nhận ra, không dám khám phá, khiến con người tự đánh mất lòng tự tin, lòng tự trọng, biến thành một nhân cách đầy mặc cảm, tự ti, sợ hãi, dồn nén, dao động, không tự quyết đoán, dễ bị áp lực từ mọi phía, trở thành một nhân cách lệ thuộc, một sinh thể ký sinh, tự đánh mất những phẩm chất đích thực của một con người.

3. Về mặt xã hội, tư duy tích cực là nguồn sáng tạo trong mỗi con người, là khả năng sáng tạo của mọi cá nhân. Nói cách khác, không có sáng tạo của từng cá nhân thì xã hội sẽ không tiến hóa (une

société non évoluée), không phát triển, như đã từng diễn ra ở hầu hết những xã hội có một thể chế hoặc có xu hướng không tôn trọng, thậm chí triệt tiêu những sáng kiến cá nhân. Mặt khác, trong một cộng đồng xã hội, hay trong phạm vi hẹp như gia đình, những thành viên có tư duy tích cực sẽ tạo ra một môi trường lành mạnh, một xã hội đầy tính nhân văn, giúp xã hội đó tự nó tạo ra sức mạnh đầy quyền lực và lấn át những tư duy tiêu cực, mà có thể sẽ không cần một sự can thiệp nào từ bên ngoài. Suy rộng ra, đó cũng là viễn cảnh (perspective) của cộng đồng thế giới được cả loài người mong ước trong thiên niên kỷ này. Ngược lại, những tư duy tiêu cực nếu cứ tồn tại ở đâu đó trong từng con người - từng cá nhân - không bị loại trừ hoặc hóa giải, sẽ có xu hướng phát triển thành một môi trường bệnh hoạn, làm xói mòn nhiều giá trị, làm cạn kiệt nguồn tài nguyên năng lượng của loài người. Đặc biệt, tại những nơi mà tư duy tiêu cực chiếm ưu thế và trở thành chính thống như bạo lực, khủng bố, độc tài, dối trá, phân biệt chủng tộc... thì chúng sẽ biến thành nguồn gốc gây ra biết bao thảm họa. Chẳng hạn, trong môi trường gia đình, tư duy tiêu cực sinh ra nạn gia trưởng, bạo hành mà những thành viên dễ bị tổn thương nhất là phụ nữ và trẻ em.

Vì vậy, việc tư duy tích cực và thực hành tư duy tích cực là điều cần thiết cho tất cả mọi người, mang lại lợi ích cho từng cá nhân, từng gia đình và cả cộng đồng thế giới. Đó là lý do tôi trân trọng giới thiệu đến các bạn cuốn sách quý giá này.

### **Bác sĩ Đặng Phương Kiệt**

Vào năm 2001, khi lần đầu tiên gặp giáo sư Kiệt, tôi đã rất xúc động trước nghị lực và tình cảm mà ông dành cho cuộc đời, cho công việc giúp đỡ người Việt Nam nói chung và những người đang ở trong hoàn cảnh thử thách nói riêng. Nhiều lần, chúng tôi đã cùng nhau đi thăm các dự án của ông ở những vùng nông thôn xa xôi hẻo lánh. Tình yêu thương và mối quan tâm của ông dành cho con người ở những làng quê ấy thật dễ dàng nhận ra. Ông dành nhiều thời gian chú tâm lắng nghe những khó khăn và động viên sự nỗ lực của họ trong việc nâng cao chất lượng cuộc sống. Sau lần gặp gỡ đó, giáo sư Kiệt đã nhiệt tình hỗ trợ cho những chương trình mà chúng tôi tập huấn tại Việt Nam, và ông trở thành người hướng dẫn, người cố vấn tuyệt vời cho công việc của chúng tôi. Vào cuối năm 2001, ông đã giúp chúng tôi tổ chức hội thảo lớn đầu tiên tại Việt Nam và đưa ra dự đoán rằng tất cả các quyển sách của chúng tôi sẽ được xuất bản bằng tiếng Việt để dễ dàng đến được với người dân Việt Nam. Mặc dù giáo sư Kiệt đã ra đi trước khi điều này xảy ra, nhưng tôi chắc chắn là ông sẽ hài lòng khi biết rằng những điều ông tiên đoán đã trở thành sự thật.

**TRISH SUMMERFIELD**

**Trish Summerfield, Frederic Labarthe, Anthony Strano**

Tư Duy Tích Cực - Bạn Chính Là Những Gì Bạn Nghĩ!

Dịch giả: Thu Vân - Hạnh Nguyên - Quỳnh Tâm

### **Lời mở đầu**

#### **Tư duy tích cực**

Khi tìm hiểu về một chủ đề, chúng ta nên xem xét vấn đề trong ngữ cảnh của nó và đặt ra một số câu hỏi căn bản. Những câu hỏi tuy bình thường nhưng vẫn đáng để suy ngẫm.

Câu hỏi đánh thức sự hứng thú, sự tò mò của chúng ta, chúng gợi mở tư duy, kích thích trí thông minh và mở cánh cửa trí tuệ để khám phá những chiều kích khác nhau của cuộc sống và của chính bản thân chúng ta.

Đó là năm câu hỏi nổi tiếng bắt đầu bằng năm chữ cái "W" - Why, What, Who, When, Where (Tại sao, Cái gì, Ai, Khi nào, Ở đâu), và không quên có chữ "H" kèm theo: How (Như thế nào). Có một câu nói rất hay rằng: "Tôi thà biết vài câu hỏi còn hơn biết tất cả các câu trả lời". Vì sao vậy? Hầu hết chúng ta nghĩ rằng nếu biết tất cả những câu trả lời đúng, chúng ta sẽ thành công và hạnh phúc.

Nhưng điều này chỉ đúng trong một chừng mực nào đó. Một đáp án đúng luôn có sẵn và được áp dụng cho các vấn đề toán học, nhưng với đời sống vốn phức tạp, mơ hồ, dễ đổi thay thì một câu hỏi không chỉ có một đáp án đúng - tất cả tùy thuộc vào điều mà bạn tìm kiếm.

Đó là lý do vì sao chúng tôi bắt đầu cuốn sách này bằng cách xem xét quan niệm cá nhân về sự thành công: bởi câu trả lời "đúng" tùy thuộc vào điều chúng ta muốn đạt được. Và nếu bạn luôn có sáu câu hỏi này bên mình như những người bạn tốt, thì sẽ còn rất ít điều trong cuộc sống vượt ngoài sự hiểu biết của bạn.

Vì vậy, chúng ta sẽ bắt đầu với "Why" (tại sao). Tại sao tư duy tích cực lại là một kỹ năng quan trọng cần phải được phát huy? Điều đó là hiển nhiên bởi bối cảnh mà tất cả chúng ta đang sống, cũng như sự hiểu biết về bộ não kỳ diệu và về những quan hệ trong cuộc sống hàng ngày của chúng ta.

Sau đó, chúng ta sẽ đặt câu hỏi "What" (cái gì). Tư duy tích cực là gì và nó hoạt động ra sao ("How")? Nó vận hành như thế nào và làm sao chúng ta có thể áp dụng tư duy tích cực trong cuộc sống của mình?

Cuối cùng là ba câu hỏi còn lại trong danh sách, có tên "Who" (ai), "When" (khi nào) và "Where" (ở đâu). Những câu hỏi này khá đơn giản và không cần nhiều thời gian để giải đáp nên chúng ta sẽ trả lời ngay bây giờ.

Đầu tiên: "Who?" - Ai cần học tư duy tích cực? Nó ứng dụng cho những ai? Câu trả lời quá dễ phải không? Cho tôi. Cho bạn. Ai cần học tư duy tích cực nếu không phải là tất cả chúng ta? Kế tiếp,

"When" và "Where" - Tôi nên áp dụng tư duy tích cực trong bối cảnh nào và vào lúc nào trong ngày? Ồ, một lần nữa câu trả lời lại thật đơn giản: Ở đây, ngay nơi bạn đang đứng và đang sống và ngay bây giờ, vào mọi khoảnh khắc của bạn. Chẳng có lý do gì để trì hoãn một công việc đầy hứa hẹn; và với một việc tốt và có ích như thế thì thời gian là "bây giờ", địa điểm là "ở đây" và bạn chính là người để làm việc đó. Như vậy là chúng ta đã giải quyết xong một nửa các câu hỏi. Và việc này diễn ra trước khi chúng ta bắt đầu cuốn sách này. Chúng ta đang làm rất tốt!

Bây giờ, hãy giới thiệu về chủ đề: Ta gọi tư duy tích cực là gì? Định nghĩa nó như thế nào? Có người đã đúc kết rằng, tư duy tích cực là khả năng suy nghĩ theo cách mà qua đó, ta có thể biến chuyển những tình huống khó khăn thành những thuận lợi. Thật ra, tư duy tích cực có tác dụng tốt hơn thế nữa, vì không những nó có thể biến những khó khăn thành thuận lợi cho bản thân chúng ta mà nó còn có tác dụng giống như vậy đối với những người xung quanh chúng ta, trong các mối quan hệ của chúng ta. Hầu hết chúng ta thường được dạy cách tư duy theo kiểu "thắng - thua": trong bất kỳ tình huống nào, hoặc là ta thắng, hoặc là ta thua. Điều này dẫn tới lối suy nghĩ rằng trong bất kỳ một mối quan hệ nào cũng có kẻ thắng và người thua. Người thắng thì vui mừng, kẻ thua thì cay đắng. Bằng cách tư duy tích cực, chúng ta hãy tư duy theo cách "cùng thắng": nếu tôi muốn đạt được điều gì có ích cho bản thân thì tôi cũng muốn điều đó xảy ra với bạn. Chúng ta sống cùng nhau và cùng san sẻ với nhau những thuận lợi. Điều này nghe có vẻ quá lý tưởng và không mấy hiện thực. Có thể là vậy, nhưng chúng ta hãy bỏ ra chút ít thời gian để xem xét ý kiến sau đây: Nếu trong mối quan hệ với tôi, bạn có cảm giác bị mất mát điều gì đó thì có thể trong tim bạn sẽ nảy sinh lòng hận thù đối với tôi, có thể bạn đang nghĩ cách trả thù. Còn tôi, đương nhiên tôi không thích sống với ý nghĩ rằng mình có những kẻ thù đang chờ cơ hội để đòi lại những gì bị đoạt mất. Hơn nữa, chính tôi cũng không thích mất mát. Vì vậy, tôi giả định rằng bạn cũng như tôi, và thế là toàn bộ trò chơi cuộc đời sẽ là một chuỗi những bấp bênh: nay bạn thắng, mai bạn thua. Nếu chúng ta chỉ cảm thấy tốt và hạnh phúc khi thắng thì chắc chắn hạnh phúc đó sẽ không thể vững bền.

Nền tảng của thái độ "cùng thắng" là lấy những trở ngại làm những bài học cá nhân và sẵn sàng thay đổi ý kiến theo chiều hướng tích cực. Đây có thể là nền tảng cho sự phát triển của óc sáng tạo. Nó còn có thể được gọi là sự giao tiếp chân tình. Vậy, tư duy tích cực không phải là chối bỏ sự tiêu cực hay chỉ chấp nhận nhìn thấy những mặt tốt đẹp, thuận lợi, dễ chịu của cuộc sống. Vì như vậy chẳng khác nào nhắm mắt băng qua một con đường nhiều xe cộ: thật nguy hiểm cho ta và mang tính phá hoại đối với người khác. Tư duy tích cực dựa trên sự quan sát khách quan về thực tại, nhưng không ở mãi trong thực tại đó: bạn đón nhận và biến nó thành điều tốt, có lợi, hữu ích. Từ thực tại ấy, bạn tạo ra được điều gì đó, nghĩa là bạn kiến tạo một thực tại của riêng bạn. Tư duy tích cực là hướng lấy những khoảnh khắc tốt đẹp nhất ở mức trọn vẹn và sáng tạo phù hợp với từng thử thách gặp phải, là học cách chuyển chúng thành những cơ hội. Nếu bạn có khả năng biến trở ngại thành điều hữu dụng

cho cuộc sống thì bạn sẽ thoát khỏi những trở ngại và rắc rối. Nếu bạn nhìn những trở ngại, rắc rối theo góc độ những bài học do chúng mang lại, bằng một thái độ quan tâm chân thành và khiêm tốn, một tâm trí rộng mở thì chúng sẽ không còn là những trở ngại nữa mà sẽ trở thành những cơ hội lớn lao trước sự ngạc nhiên của bạn. Có thể bạn sẽ thốt lên rằng: "Tôi sẽ tìm thấy loại cơ hội nào trong hàng ngàn rắc rối mà tôi phải đối diện từng ngày trong cuộc sống của mình?". Hãy yên tâm, những vấn đề rắc rối sẽ mang đến cho bạn kinh nghiệm, chúng rèn luyện để bạn có những phẩm chất hữu ích trong tất cả các lĩnh vực của cuộc sống như chí kiên nhẫn, lòng quyết tâm, sự can đảm, tính bền bỉ v.v. Chúng làm bạn mạnh mẽ hơn, có ích hơn và cuối cùng là hạnh phúc hơn. Có thể nói, tư duy tích cực là một sự chuyển hướng đơn giản và có tính biến hóa từ việc xem cuộc đời như một siêu thị lớn mà bạn có thể chọn những món đồ thành việc hiểu cuộc đời giống một trường học cho sự trưởng thành của bản thân, một mảnh đất màu mỡ để bạn bộc lộ một cách sáng tạo những tài năng của riêng mình, của điều thiện ẩn chứa trong tim bạn.

Có một câu hỏi khác trước khi chúng ta tiếp tục. Câu hỏi này không nằm trong danh sách những điều để tôi hỏi các bạn, nhưng tôi nghĩ đó là một câu hỏi hay: Liệu suy nghĩ một cách tích cực có khó không? Liệu có nên luôn suy nghĩ theo tư duy tích cực khi cuộc sống có quá nhiều lý do xác đáng để mà lo âu, chỉ trích, than phiền hay đổ lỗi? Thử thách thật sự hay rắc rối chính là ở chỗ bạn phải nhớ thực hiện nó. Chỉ cần nhớ suy nghĩ tích cực thì bạn sẽ có tư duy tích cực. Tôi thực lòng nghĩ rằng đây là tất cả những gì tư duy tích cực bao hàm. Nếu bạn thử, ý tôi nói là nếu bạn áp dụng nó, bạn sẽ thấy nó rất đơn giản và mang lại kết quả nhanh và như ý muốn. Nó sẽ làm bạn hài lòng một cách sâu sắc, bạn sẽ cảm thấy hạnh phúc hơn, sống hữu ích hơn và bạn cũng sẽ được đánh giá cao hơn.

Ngày nay, hàng triệu người trên trái đất này - từ mọi thành phần, màu da, văn hóa; sống trong đủ mọi hoàn cảnh, từ nhà tù và bệnh viện đến các hộ gia đình; thuộc nhiều tầng lớp khác nhau, người học nhiều hay học ít, giàu hay nghèo, trẻ em trong trường học, sinh viên đại học, công nhân xí nghiệp, kỹ sư hay các nhà quản lý trong văn phòng, người già ở nhà... - đều có thể áp dụng nó vì lợi ích của chính họ. Vậy thì sao bạn lại không? Nó dễ hiểu, miễn phí và giúp bạn có tất cả những gì cần để có thể thành công: chính bạn với bộ óc đáng kinh ngạc, tâm trí rộng mở đang háo hức khám phá vẻ đẹp cuộc sống, tấm lòng tốt lành và ước muốn xứng đáng được hạnh phúc của bạn.

Học tư duy tích cực không rồi rắm hơn học lái xe gắn máy, xe đạp hay đi bộ. Ai cũng áp dụng được, ở mọi độ tuổi. Và nếu bạn vẫn còn nghĩ "Việc này khó đấy!" thì giờ đây, hãy bỏ qua suy nghĩ đó và chuyển thành cách nghĩ "Sao lại không nhỉ?". Đúng, sao lại không nhỉ! Và khi bạn đã nghĩ được như thế thì sau đó bạn sẽ thấy rằng "Đúng thế, mình làm được. Mình học được!". Cứ mạnh dạn áp dụng cho bản thân và cho cuộc sống của bạn.

Và bây giờ, các bạn có thể bắt đầu đọc quyển sách này.

**FREDERIC LABARTHE**

**Trish Summerfield, Frederic Labarthe, Anthony Strano**

Tư Duy Tích Cực - Bạn Chính Là Những Gì Bạn Nghĩ!

Dịch giả: Thu Vân - Hạnh Nguyên - Quỳnh Tâm

## **Chương 1**

Hạt giống suy nghĩ

Bạn chính là những gì bạn nghĩ

*"Với mỗi phút giận dữ, bạn đã đánh mất hơn rất nhiều chứ không chỉ là lãng phí 60 giây hạnh phúc."*

Bạn nói những gì, làm điều gì, cảm thấy như thế nào - tất cả đều có nguồn gốc từ trong tâm trí bạn, và bắt đầu chỉ bằng một ý nghĩ.

Suy nghĩ của chúng ta cũng giống như những hạt giống, mỗi suy nghĩ sẽ đem hoa kết trái để tạo ra một hương vị riêng biệt. Suy nghĩ có thể là sự sáng tạo hay phá hủy, yêu thương hay thù hận, nâng đỡ hay vùi dập. Khi chúng ta hiểu và học cách kiểm soát những ý nghĩ của bản thân thì chúng ta sẽ trải nghiệm được sự bình an, niềm hạnh phúc và sự vững vàng trong tâm hồn. Suy nghĩ tích cực dạy chúng ta cách hành động thay vì phản ứng; "hướng dẫn" cuộc đời ta thay vì để cho hành vi của người khác, những trải nghiệm quá khứ, hay hoàn cảnh hiện tại điều khiển tinh thần của ta.

Bạn đã bao giờ dừng lại để quan sát những hình ảnh đang hiện diện trong tâm trí bạn cũng như những suy nghĩ mà bạn tạo ra? Theo tính toán, mỗi người trung bình có khoảng 30.000 - 50.000 ý nghĩ mỗi ngày. Một tâm trí đang trong tình trạng stress sẽ tạo ra nhiều suy nghĩ hơn, có thể lên đến 80.000 suy nghĩ. Hẳn bạn đã từng rơi vào trạng thái căng thẳng thần kinh vì gặp phải một sự kiện đột ngột xảy ra trong đời, lúc ấy có đến hàng ngàn ý nghĩ chạy dồn dập trong đầu bạn.

Tâm trí chúng ta có một khả năng rất lớn, làm việc không ngừng nghỉ ngay cả khi ngủ. Như đã nói, suy nghĩ chính là hạt giống cho những hành động và cảm xúc. Vì vậy, bằng cách tạo nên những suy nghĩ tích cực và lành mạnh, chúng ta đã kích hoạt tiềm năng tích cực của chính mình.

Cuộc đời bạn là tổng kết những lựa chọn (bao gồm có ý thức hay không có ý thức) của bạn. Nếu bạn có thể kiểm soát được quá trình lựa chọn của mình, bạn cũng có thể kiểm soát được tất cả mọi lĩnh



vực trong cuộc đời của bạn. Bạn có thể tìm thấy sự tự do từ việc chịu trách nhiệm về chính bản thân mình.

### **Suy nghĩ chính là nhiên liệu cho tâm trí**

"Thái độ của chúng ta trước những điều bên ngoài phụ thuộc vào cách suy nghĩ từ bên trong chúng ta."

Park Cousins

- Thực phẩm cung cấp nhiên liệu cho cơ thể chúng ta. Nếu bạn muốn chạy ma-ra-tông, bạn cần tiêu thụ nhiều chất đạm và những thức ăn giàu năng lượng để có đủ năng lượng chạy một quãng đường xa. Mặt khác, nếu cơ thể bạn hấp thụ các loại thức ăn không tốt cho sức khỏe, bạn có thể mắc bệnh đau bao tử, cảm thấy lơ đãng và mệt mỏi.

Cũng tương tự như vậy, suy nghĩ cung cấp nhiên liệu cho tâm trí. Nếu bạn có những suy nghĩ tiêu cực, vô ích và lãng phí, chúng sẽ lấy mất năng lượng của tâm trí. Nếu bạn có những suy nghĩ tích cực, chúng sẽ " nạp " năng lượng cho tâm trí, khiến bạn có đủ năng lượng và sức mạnh để đối đầu với những thách thức và khó khăn trong cuộc sống hàng ngày.

Theo nghiên cứu y khoa, khoảng 75% - 90% các chứng bệnh thuộc về thể chất có nguồn gốc từ tinh thần, bắt đầu từ suy nghĩ của chúng ta. Nói một cách đơn giản, chất lượng của suy nghĩ ảnh hưởng đến tình trạng sức khỏe. Điều gì xảy đến cho cơ thể chúng ta khi chúng ta giận dữ hay căng thẳng? Các bắp thịt căng lên gây ức chế quá trình lưu thông máu, tạo nên những điểm áp lực - chính những điểm này gây đau đớn cho cơ thể. Đau cổ, đau vai, đau đầu thường là kết quả của những suy nghĩ căng thẳng hay giận dữ. Trái lại, khi ta tạo nên những suy nghĩ tích cực và bình an trong tâm trí, các cơ của cơ thể được thư giãn, lượng ôxy nạp vào giảm, huyết áp hạ, tỷ lệ mắc bệnh tim cũng giảm đáng kể.

Hiệp hội Nghiên cứu về Khoa học Thường thức Cuộc sống (The Associates of Research into the Science of Enjoyment - ARISE) đã xác nhận mối liên hệ giữa cảm giác của con người đối với những phản ứng hóa học xảy ra trong cơ thể. Khi những người tham gia thí nghiệm có những suy nghĩ tích cực và có cảm giác hạnh phúc, cơ thể sẽ sinh ra một lượng lớn chất kháng thể - loại kháng thể bảo vệ cơ thể khỏi những lây nhiễm qua đường hô hấp. Chúng còn tạo ra những chất giảm đau tự nhiên được xem là có thể chống được bệnh ung thư, ngăn chặn ảnh hưởng của "stress" và làm cho không gian xung quanh được phủ kín một nguồn năng lượng tích cực. Trái lại, khi họ có những suy nghĩ tiêu cực và có cảm giác bất hạnh, cơ thể họ phản ứng lại tình trạng đó bằng cách ức chế chức năng miễn dịch, khiến cơ thể hoạt động trì trệ và có nguy cơ bệnh tật cao.

### **Suy nghĩ và các mối quan hệ của chúng ta**



*"Hãy chăm sóc tâm trí bạn thật tốt, chú ý đến nó và bạn sẽ trở thành người bạn của chính mình. Cho dù sống ở đâu, sử dụng ngôn ngữ nào thì mỗi chúng ta vẫn sẽ là bạn hoặc là thù của chính ta. Bạn có quyền chọn lựa: trở thành người bạn tốt nhất hay là kẻ thù xấu xa nhất của chính mình."*

### **B.K. Dadi Janki**

Như mô tả, suy nghĩ của chúng ta chính là nơi bắt đầu để hình thành cảm giác, lời nói và hành động. Vậy nên, việc kiểm soát được suy nghĩ của bản thân là rất quan trọng, nó giúp bạn kiểm soát cảm giác, lời nói và hành động của mình.

Chúng ta đã thấy rõ trong phần trên là suy nghĩ có ảnh hưởng rất lớn đến cơ thể. Ngoài ra, nó còn là yếu tố quyết định bầu không khí chúng ta đang sống và mối quan hệ của chúng ta với những người xung quanh.

Suy nghĩ tích cực khiến cho các mối quan hệ hài hòa còn suy nghĩ tiêu cực gây ra mâu thuẫn, bất hòa với những người xung quanh. Suy nghĩ tiêu cực về người khác sẽ làm cho mức độ khoan dung của ta giảm xuống, sự căng thẳng trong mối quan hệ nảy sinh và gia tăng. Một ngày kia, khi tôi thừa nhận rằng mình chỉ có thể ảnh hưởng đến người khác chứ không thể "kiểm soát" được họ, tôi sẽ cảm nhận được một cảm giác tự do. Tôi không thể kiểm soát người khác nhưng tôi có thể học cách kiểm soát phản ứng của tôi đối với người khác. Có thể họ cư xử tồi nhưng tôi có quyền chọn lựa cách đáp lại lời cư xử của họ. Điều này có nghĩa là dù đôi khi quanh ta là những người "tiêu cực" nhưng ta có thể chọn lựa để hành động tích cực.

Hầu hết chúng ta dành phần lớn thời gian "phản ứng" lại những hành vi của người khác để rồi thấy thất vọng, buồn chán và giận dữ khi họ không cư xử theo cách chúng ta muốn. Nếu có thể chấp nhận ý kiến của họ và tập trung chú ý vào những điểm tốt của họ, ta sẽ thấy hạnh phúc hơn khi họ hiện diện; đồng thời cũng có thể tạo ảnh hưởng tích cực đối với họ. Nhờ đó, ta bắt đầu chấp nhận rằng ta là tác giả tạo ra những suy nghĩ của chính mình. Khi ta tạo nên những suy nghĩ hạnh phúc, bình an, tích cực thì chúng sẽ lan tỏa ra và ảnh hưởng tới những người xung quanh. Đây là cách đơn giản để chia sẻ sự tích cực với người khác. Giống như khi ta ném một viên đá xuống hồ - sẽ làm gợn sóng và tạo nên nhiều vòng sóng lan rộng.

Hình 2 chỉ rõ tác hại của suy nghĩ tiêu cực "Tôi ghét người đồng nghiệp của tôi". Những suy nghĩ như thế ảnh hưởng mạnh đến cuộc sống của chúng ta. Gần như chúng ta sống 8 giờ mỗi ngày ở công sở, nếu cứ để những suy nghĩ tiêu cực về những người đồng nghiệp lấp đầy tâm trí, ta sẽ phải trải qua 8 giờ làm việc căng thẳng, không vui vẻ. Việc tạo ra những suy nghĩ tiêu cực về người khác sẽ làm chính bản thân ta phải chịu đựng buồn phiền. Nếu thay thế những suy nghĩ tiêu cực bằng suy nghĩ tích cực về nơi làm việc, bạn sẽ có nhiều niềm vui hơn. Điều này cũng có hiệu quả tương tự đối với những mối quan hệ cá nhân khác của chúng ta.

### **Năm loại suy nghĩ chính**

*Chúng ta có năm loại suy nghĩ chính sau đây:*

Suy nghĩ tích cực:

Dạng suy nghĩ này mang lại ích lợi cho chính bản thân ta và cho những người khác. Đó là suy nghĩ với thái độ lạc quan, chấp nhận và khoan dung... Ví dụ khi nhìn một nửa ly nước, bạn sẽ thấy "nửa ly có nước" thay vì "nửa ly không có nước", nghĩa là bạn nên tập trung vào cái bạn có và hài lòng với nó hơn là cảm thấy thất vọng về những gì bạn không có. Hình ảnh nửa ly nước chính là hình ảnh tượng trưng cho nhiều điều trong cuộc sống của chúng ta. Chẳng hạn như, khi ta nhìn vào người khác, thay vì tập trung vào điểm yếu của họ, như nhiều người trong chúng ta thường làm, thì những suy nghĩ tích cực sẽ hướng chúng ta nhìn vào những điểm mạnh và những phẩm chất tốt đẹp của họ. Có một câu nói rất hay là “Ăn gì bỏ nấy”, nghĩa là chúng ta sẽ trở thành điều mà chúng ta giữ lấy trong nhận thức. Giữ lấy những phẩm chất tốt đẹp của người khác trong nhận thức của mình, cũng như cho tâm trí ta “ăn” những suy nghĩ tích cực, sẽ giúp những điều tốt đẹp ấy phát triển trong ta. Tương tự như vậy, khi cứ mang những điểm yếu, nhược điểm của người khác vào nhận thức của mình, chúng sẽ làm mạnh thêm cho những nhược điểm yếu kém có trong chúng ta. Vì thế, suy nghĩ tích cực sẽ giúp bạn hạnh phúc hơn rất nhiều trong cuộc sống.

Suy nghĩ tiêu cực:

Là dạng suy nghĩ có hại cho chính mình và cho những người khác. Đó là những suy nghĩ mang thái độ giận dữ, hẹp hòi, dằn vặt bản thân hoặc chỉ trích người khác, phân biệt đối xử...

Suy nghĩ vô ích:

Suy nghĩ về quá khứ hay những điều vượt ngoài tầm kiểm soát của bản thân như: "Tại sao lại thế?", "Giá như"... bao gồm cả sự nghi ngờ, hối tiếc, ảo tưởng, lo lắng về những việc nhỏ nhất...

Suy nghĩ cần thiết:

Suy nghĩ để lập kế hoạch cho ngày làm việc của mình: "Tôi cần gặp người ấy vào giờ này", "Tôi phải đi đến nơi đó"...

Suy nghĩ hướng thượng:

Là những suy nghĩ dựa trên nền tảng các giá trị, các phẩm chất của cá nhân hay của nhân loại như sự bình an, lòng nhân ái, sự hợp tác v.v. Đó là những suy nghĩ có liên quan đến việc nhận thức ý nghĩa sâu sắc của cuộc sống, hay những sự việc diễn ra xung quanh ta. Suy nghĩ hướng thượng không chỉ liên quan đến những vấn đề hiện thực trước mắt mà còn liên quan đến kết quả của các hành động. Suy nghĩ hướng thượng giúp chúng ta có một tầm nhìn xa, không mang tính vị kỷ mà hướng đến lợi ích của tất cả mọi người. Chúng ta có thể tập trung một cách có ý thức các suy nghĩ này và làm cho chúng trỗi dậy trong tâm trí mình. Các suy nghĩ hướng thượng được tích lũy dần dần qua việc tìm hiểu về đời sống tinh thần, suy nghĩ về ý nghĩa của sự vật và quan sát các hành vi của chúng ta. Suy

nghĩ hướng thượng mang lại cho chúng ta một cảm giác tốt đẹp và một cuộc sống tràn đầy năng lượng.

Với thái độ tích cực, chúng ta sẽ tạo ra một nguồn năng lượng dồi dào cho bản thân. Ngược lại, sự tiêu cực sẽ làm cạn kiệt năng lượng và nội lực bên trong, để lại trong ta cảm giác hoàn toàn trống rỗng. Và kết quả của sự trống rỗng đó là đau khổ và lo âu. Nếu ta không biết cách suy nghĩ tích cực thì có thể dẫn đến hiện tượng trầm cảm và trên thế giới ngày nay, bệnh trầm cảm đang có xu hướng gia tăng ở cả lớp trẻ lẫn người già.

Khi ai đó đang suy nghĩ tiêu cực, họ thường gây nên sự sợ hãi trong chính họ và cho những người xung quanh. Chúng ta cần tự đặt câu hỏi: "Minh thật sự muốn có loại cảm giác nào?". Phần lớn sẽ trả lời rằng ta muốn bình yên. Khi ta nghĩ những ý tốt lành, lời lẽ của ta sẽ tốt và việc làm của ta sẽ tốt - thực tế là mọi việc đều sẽ tốt.

**Trish Summerfield, Frederic Labarthe, Anthony Strano**

Tư Duy Tích Cực - Bạn Chính Là Những Gì Bạn Nghĩ!

Dịch giả: Thu Vân - Hạnh Nguyên - Quỳnh Tâm

## **Chương 2**

Người làm vườn và vụ mùa suy nghĩ

*"Với mỗi phút giận dữ, bạn đã đánh mất hơn rất nhiều chứ không chỉ là lãng phí 60 giây hạnh phúc."*

Tâm trí chúng ta thường được định hình bởi ngoại cảnh hoặc cách đối xử của người khác. Chúng ta thường nói rằng: "Tôi cảm thấy vui khi người khác đối xử tốt với tôi và cảm thấy khó chịu khi họ có thái độ không tốt". Điều đó có nghĩa là trạng thái tinh thần của chúng ta bị chi phối bởi hoàn cảnh hoặc bị quyết định bởi người khác.

Dường như hạnh phúc, niềm vui của chúng ta bị quyết định bởi điều kiện môi trường bên ngoài, bị phụ thuộc vào hoàn cảnh. Thật sự, chúng ta không thể kiểm soát được điều kiện ngoại cảnh như: cách cư xử của mọi người đối với chúng ta, thời tiết, tình trạng công việc,... vì những điều này liên tục thay đổi. Nếu chúng ta phụ thuộc vào ngoại cảnh, tâm trí của chúng ta cũng biến động theo ngoại cảnh. Ngược lại, nếu chúng ta tập trung vào việc "định nghĩa" bản thân bằng những phẩm chất tích cực bên trong, chúng ta sẽ ổn định hơn và ít bị ảnh hưởng bởi sự "thăng trầm" của ngoại cảnh cũng

như của những người xung quanh.

Trong cuộc sống, những "vai diễn" chúng ta thường "đóng" trong ngày sẽ dễ dàng ảnh hưởng đến cá tính của chúng ta. Nếu "đóng" một vai nào đó càng lâu, chúng ta càng có xu hướng đồng nhất mình với "vai diễn" đó. Vì vậy, để "đóng vai" hiệu quả, chúng ta cần phải nhớ rằng đó chỉ là những vai trò mà mình phải thực hiện chứ không phải là bản thân chúng ta. Có vậy, chúng ta mới có thể sử dụng những phẩm chất tích cực để thể hiện những "vai diễn" mà không đánh mất bản chất thật sự của mình. Nếu đồng nhất bản thân với "vai diễn" và để cho hạnh phúc của chúng ta phụ thuộc vào nó thì khi chuyển sang "vở kịch" khác, chúng ta sẽ cảm thấy căng thẳng và sợ hãi. Nếu giá trị của chúng ta phụ thuộc vào những gì đang có thì điều đó sẽ tạo nên nỗi lo sợ mất mát, hoặc chúng ta sẽ cảm thấy không hạnh phúc khi ai đó có nhiều hơn mình. Và chúng ta cũng sẽ nhìn người khác bằng một cái nhìn giới hạn, tùy thuộc vào "vai trò" họ đang "diễn". Nếu chúng ta biết nhận dạng bản thân qua cái tôi cùng với những phẩm chất tích cực bên trong, chúng ta có thể duy trì được sự ổn định nội tại, ngay cả khi ngoại cảnh bấp bênh. Chúng ta sẽ nhìn người khác bằng sự thấu hiểu hơn, tầm nhìn rộng hơn và tích cực hơn. Điều này cũng tạo cho chúng ta lòng tự trọng sâu sắc và bền vững, thậm chí cả khi bị người khác chỉ trích hay bị hoàn cảnh thử thách.

### **Theo dõi sự tập trung của bạn**

*Hãy luyện tập ngay từ hôm nay: kiểm tra các cấp độ tư duy của bạn, giữ cho tâm trí tập trung vào những điều tích cực và nằm trong khả năng kiểm soát của bạn.*

### **Brahma Kumaris**

Khi tôi hướng dẫn về tư duy tích cực cho một nhóm nữ phạm nhân tại một nhà tù ở New Zealand, một nữ phạm nhân đã nói với tôi rằng: "Đối với cô, nói về sự tích cực thì thật dễ dàng, vì sau giờ học này cô có thể lên xe và trở về nhà - còn chúng tôi thì phải ở lại đây!".

Tôi đã trả lời rằng tôi cũng từng làm việc với nhiều người có tự do về thể chất, nhưng lại là những người bị mất tự do về tinh thần. Họ bị điều khiển bởi suy nghĩ của người khác, bị dẫn dắt bởi sự hối tiếc về quá khứ, bị đeo đẳng nỗi lo sợ trong tương lai và cả những điều vượt ra ngoài tầm kiểm soát. Nhiều người trong số họ rất giàu có và rất tự do về mặt thân thể nhưng tâm trí lại tràn ngập sự lo lắng và nỗi sợ hãi, điều đó khiến họ không thể hưởng thụ được những gì họ đang có.

Tôi đã gợi ý với những người phụ nữ này là trong quãng thời gian họ không thể thoát khỏi nhà giam về mặt thể xác, họ hoàn toàn có quyền lựa chọn những gì họ muốn trải nghiệm, ngay cả khi họ đang ở trong nhà tù. Thay vì phản ứng lại những gì mình không thể kiểm soát được, hãy tập trung vào những điều mình có thể kiểm soát được và điều đó sẽ khiến cho sự việc trở nên khác đi. Một số người bắt đầu thực hiện và họ đã thay đổi thái độ của mình đối với các vị quản ngục và cũng như với

các bạn tù khác. Sau vài tuần, các vị quản ngục nhận ra sự thay đổi của bầu không khí trong trại và thái độ của các nữ phạm nhân cũng trở nên tích cực và hòa nhã hơn. Sau này, nhiều người trong số họ đã đạt được những mục tiêu quan trọng cho mình như hoàn tất chương trình đại học, phát triển tài năng nghệ thuật... Họ nhận được sự hỗ trợ từ các cán bộ trại giam và đã tổ chức được nhiều chương trình hoạt động, trong đó có cả một cuộc gặp mặt thảo luận với sự tham gia của Thủ tướng đương nhiệm New Zealand.

Mike George, một nhà tập huấn quản trị tại Anh, đã chỉ ra rằng: chúng ta thường có thói quen cố gắng kiểm soát người khác - về thể chất, cảm xúc hay về tinh thần - trong khi đó là điều hoàn toàn không thể. Theo ông, dấu hiệu của thói quen sai lầm đó bộc lộ qua việc chúng ta có cảm giác khó chịu đối với người khác. Nếu biết chấp nhận những gì vượt ngoài tầm kiểm soát của mình và biết tập trung vào những gì nằm trong khả năng, tâm trí chúng ta sẽ được thư thái, "bay bổng" và không còn phải suy nghĩ nhiều nữa.

Một câu hỏi được đặt ra về vấn đề này trong một cuộc khảo sát tại Anh: "Điều gì sẽ xảy ra nếu như chúng ta cứ mãi lặp lại những suy nghĩ về những điều mình không thể kiểm soát được?".

Những người được khảo sát đã trả lời rằng, khi họ tập trung vào những điều mình không thể kiểm soát được, họ cảm thấy căng thẳng, lo âu, mệt mỏi, buồn rầu và giận dữ...

Một điều rõ ràng là khi chúng ta học được cách biết tập trung vào những gì mình có thể kiểm soát được và những gì có thể thực hiện được, chúng ta sẽ trở nên bớt căng thẳng hơn, bình tĩnh hơn, hạnh phúc hơn và mọi giá trị trong cuộc sống của chúng ta sẽ tăng lên.

Ngày nay, tại nhiều quốc gia đang bị thiếu nước sinh hoạt, các chương trình quảng cáo thường nhắc nhở người dân không nên để vòi nước chảy không hoặc rò rỉ để tránh lãng phí nước. Tập trung suy nghĩ vào những việc vượt xa tầm kiểm soát của chính mình cũng giống như tình trạng "các vòi nước chảy không" - toàn bộ năng lượng của chúng ta bị hao phí đến kiệt quệ! Như vậy, hãy tiết kiệm năng lượng của mình bằng cách kiểm tra "vòi nước" của mình, đừng để chúng chảy lãng phí.

Tôi nhớ lại lần hướng dẫn buổi thảo luận về tư duy tích cực với một nhóm người ở New Zealand cách đây vài năm. Trong nhóm có một đôi vợ chồng trên 70 tuổi đã chung sống với nhau hơn 50 năm. Đến phần thứ hai của buổi thảo luận, người chồng đã phát biểu, "Ước gì tôi được tham dự buổi thảo luận này vào 50 năm trước". Một trong những thành viên trẻ tuổi tham dự đã hỏi ông tại sao lại nói như vậy. Ông đáp, "Tôi đã mất 50 năm để cố gắng thay đổi vợ tôi và bà ấy cũng mất chừng ấy thời gian cố gắng thay đổi tôi. Nhưng như bạn biết đấy, không ai trong chúng tôi thành công cả!". Tôi đã hỏi họ cảm thấy như thế nào khi cứ cố gắng thay đổi nhau. Người chồng trả lời rằng ông cảm thấy giận dữ và nản lòng, còn người vợ lại cảm thấy mình thất vọng và bị tổn thương. Những thành viên trẻ tuổi ngồi lặng một lúc, thấm thía bao thời gian đã bị "lãng phí" vô ích như thế nào khi con người cứ cố tìm cách thay đổi lẫn nhau.

Chúng ta thường nghĩ nhiều về hành động của người khác và những gì diễn ra xung quanh hơn là nhìn vào chính bản thân mình. Chúng ta quên mất rằng chúng ta có quyền chọn lựa những suy nghĩ được tạo ra trong tâm trí mình thay vì cứ đổ lỗi cho người khác về những gì chúng ta cảm thấy: "Tôi buồn vì người này đã nói thế này, làm thế kia...". Việc đó có thể khiến cho sự căng thẳng và buồn phiền đeo đẳng mãi trong tâm trí của chúng ta.

Trong cuốn *The Seven Habits of Highly Effective People* (Bảy thói quen của những người thành đạt), Stephen Covey có nói về hai vòng tròn trong cuộc đời chúng ta: vòng tròn Ảnh hưởng - vòng tròn bên trong, và vòng tròn Quan tâm - vòng tròn bên ngoài. Vòng tròn Ảnh hưởng bao gồm các giá trị, thái độ, suy nghĩ... Vòng tròn Quan tâm bao gồm những điều chúng ta không thể kiểm soát được như thời tiết, con người, tình hình kinh tế... Khi chúng ta cố gắng kiểm soát vòng tròn Quan tâm thì sẽ tạo áp lực lên vòng tròn Ảnh hưởng, chúng ta sẽ bị tiêu hao nhiều năng lượng tích cực khiến chúng ta không thể làm việc hiệu quả được. Thay vào đó, chúng ta nên tập trung vào vòng tròn Ảnh hưởng bằng cách tăng cường các giá trị của bản thân, tạo ra thái độ và suy nghĩ tích cực, điều này tạo ra các sóng năng lượng tích cực, những sóng này lại tác động lên vòng tròn Quan tâm, cho chúng ta nhiều nội lực để đối phó với những tình huống khó khăn, thử thách.

Enrique Simo, một nhà văn Tây Ban Nha đã viết: "Chúng ta sẽ trở thành những gì mà chúng ta nghĩ một cách sâu sắc". Khi tập trung vào những gì vượt ngoài tầm kiểm soát của mình, suy nghĩ của chúng ta trở nên tiêu cực và những suy nghĩ tiêu cực này sẽ như dòng chảy tuôn qua lời nói, hành động và cả thói quen của bạn rồi theo thời gian sẽ định hình nên tính cách của bạn.

Đã có lần Gandhi đặt câu hỏi: "Khi bạn chỉ ngón tay của mình về phía người khác thì có bao nhiêu ngón chỉ ngược lại về phía bạn?". Một thánh giả đã trả lời: "Ba".

Hãy nghĩ về hình ảnh của chính bạn trong suốt một ngày bình thường: ngón tay của bạn đã chỉ đi đâu? Bạn có bận rộn với thế giới bên ngoài, với hành vi của người khác không? Hay là bạn tập trung vào phản ứng của mình trước những tình huống?

### **Kiểm soát suy nghĩ**

*"Cuộc sống của bạn là một chuỗi kết quả của những gì bạn lựa chọn. Đời người có hai cách để sống: theo cách này, chẳng có điều gì kỳ diệu xảy ra; còn với cách kia, mọi thứ trên đời đều kỳ diệu."*

### **Albert Einstein**

Nếu bạn sở hữu một nhà máy và có một dây chuyền sản xuất, bạn cần phải có một người kiểm định chất lượng để kiểm tra tiêu chuẩn sản phẩm. Nếu người kiểm định chất lượng không để tâm đến công việc của họ thì một số sản phẩm sẽ không đạt tiêu chuẩn ở một khâu nào đó khi xuất xưởng.

Chúng ta phải là "người kiểm định chất lượng" cho chính tâm trí chúng ta. Chúng ta phải "lọc" từng ý nghĩ đến với tâm trí ta, và phải lựa chọn để có thể chấp nhận hoặc bác bỏ những ý nghĩ tương ứng với từng hành động dự kiến sẽ xảy ra. Chúng ta luôn suy nghĩ, vì thế phải bảo đảm là "bộ lọc" của chúng ta đang hoạt động hiệu quả để "kiểm tra chất lượng" của từng ý nghĩ và kịp thời từ chối bất cứ ý nghĩ nào "không có lợi" hoặc "có hại".

#### *Bài tập 1:*

Ngồi một cách thoải mái và thư giãn. Điều này cho phép bạn từ từ nhớ lại mình đã bắt đầu một ngày như thế nào. Ý nghĩ nào xuất hiện đầu tiên khi bạn thức dậy sáng nay? Đó là loại suy nghĩ gì? Tích cực, tiêu cực hay cần thiết...? Bạn đã có loại suy nghĩ nào khi gặp gỡ và tiếp xúc với mọi người trong ngày? Hãy theo dõi chính bạn trong suốt buổi sáng, buổi chiều và buổi tối. Những suy nghĩ tích cực chiếm bao nhiêu thời gian trong ngày? Ghi lại chúng một cách ngắn gọn.

Nếu bạn có quá nhiều suy nghĩ tiêu cực trong ngày, hãy quyết tâm thực tập suy nghĩ tích cực vào ngay ngày hôm sau. Hãy cố gắng tìm hiểu nguồn gốc của những suy nghĩ tiêu cực đó. Chẳng hạn, khi bạn phát hiện ra rằng suy nghĩ tiêu cực ấy chính là kết quả của thái độ chỉ trích đối với người khác - bạn hãy thực hành phát triển một thái độ chấp nhận và thấu hiểu hơn, rồi những suy nghĩ tiêu cực sẽ tự động được thay thế bằng những suy nghĩ tích cực.

#### *Bài tập 2:*

Để kiểm soát những suy nghĩ, "thủ thuật" SOS(+) sau đây có thể giúp ích cho bạn rất nhiều:

Trong những hoàn cảnh khó khăn, nếu tôi thực hành "Standing back" (Lùi lại) trước tình huống, tạo ra cho mình một khoảng không trong tâm trí hoặc tách rời khỏi tình huống đó, tôi có thể hướng tới một viễn cảnh mới mẻ và rõ ràng hơn là việc cứ để mình bị tác động bởi hoàn cảnh.

Sau đó, tôi "Observe" (Quan sát) loại suy nghĩ do tâm trí tôi đang tạo ra và tôi nhớ rằng mình có quyền lựa chọn những gì mình nghĩ.

Cuối cùng, tôi "Steer" (Lèo lái) suy nghĩ một cách có ý thức theo sự chọn lựa của mình. Và điều này sẽ giúp tôi cảm thấy vui vẻ, hạnh phúc và luôn trong trạng thái chủ động kiểm soát ý nghĩ.

(+) SOS: Standing back: Lùi lại, Observe: Quan sát, Steer: Lèo lái.

#### *Bài tập 3:*

Những nghiên cứu mới đây ở Anh cho biết, trong suốt cuộc đời, chúng ta đã dành trung bình 80% thời gian hoặc hơn thế để nghĩ và nói về những điều không thể kiểm soát hay thay đổi được, chẳng hạn như về thời tiết, về quá khứ hay về người khác. Hành động này luôn khiến chúng ta cảm thấy



thất vọng, vỡ mộng, giận dữ và căng thẳng trong các mối quan hệ.

Một bài tập đơn giản dưới đây sẽ giúp chúng ta tiết kiệm năng lượng và có thể phản ứng một cách bình tĩnh và hiệu quả hơn trước những thử thách.

1. Nhìn thẳng vào tình huống.
2. Nhận dạng những gì ta có thể kiểm soát được.
3. Nhận dạng những gì ta không thể kiểm soát được.
4. Tập trung thời gian và năng lượng vào những gì ta có thể kiểm soát được.
5. Chấp nhận và phát triển những kỹ năng cần thiết để có thể chủ động ứng phó trước những gì ta không thể kiểm soát được.

### **Trish Summerfield, Frederic Labarthe, Anthony Strano**

Tư Duy Tích Cực - Bạn Chính Là Những Gì Bạn Nghĩ!

Dịch giả: Thu Vân - Hạnh Nguyên - Quỳnh Tâm

### **Chương 3**

Bảy bước chuyển phản ứng tiêu cực thành tích cực

Khẳng định ý nghĩ tích cực

*"Ly nước đầy một nửa hay vơi một nửa là tùy vào thái độ của người quan sát nó."*

#### **Khuyết danh**

Bước 1: Chú ý tới những điều bạn nói và cách bạn phản ứng với người khác. Kiểm tra và thay đổi chính bạn chứ không phải những người khác.

Bước 2:

Nếu bạn đang có ý nghĩ chỉ trích và phản ứng lại những người khác, hãy thay thế ngay bằng những ý nghĩ, phản ứng hữu ích và tích cực.

Bước 3:

Bất cứ khi nào có những ý nghĩ tiêu cực về chính mình, về người khác hay về hoàn cảnh, bạn hãy tập trung nhìn vào những khía cạnh tốt và tích cực của mình, của người khác và của hoàn cảnh hiện tại.

Bước 4:

Khi đối mặt với những thử thách, hãy chấp nhận những gì bạn không thể thay đổi và tập trung vào việc tìm kiếm những giải pháp có lợi và hiệu quả.

Bước 5:

Ghi lại những điểm tích cực của mọi người xung quanh và tập sống tốt giống như vậy.

Bước 6:

Xác định rằng những sức mạnh, khả năng cùng với mục tiêu của cuộc đời bạn là thực tế, không quan tâm tới những gì có thể khiến bạn nản lòng; sẽ không có tác động nào có thể ảnh hưởng đến bạn trên con đường tự khẳng định hạnh phúc sẵn có của mình.

Bước 7:

Ghi nhớ rằng dù bất kỳ chuyện gì xảy ra, bạn cũng hoàn toàn tự do lựa chọn thái độ của mình và thái độ này sẽ quyết định cách bạn xử lý tình huống như thế nào.

*"Chúng ta phải là tấm gương của những điều ta mong nhìn thấy thay đổi ở thế giới này."*

**Gandhi**

Bài tập:

Nếu coi tâm trí của mình như một người bạn tốt nhất, bạn sẽ đối xử với "bạn ấy" như thế nào?

1. Bạn có thể luôn có những suy nghĩ cũng như những hồi đáp tích cực không?
2. Nêu ra 5 phẩm chất tốt đẹp của một người mà bạn đang có những vướng mắc với họ.
3. Hãy luôn ghi nhớ "thủ thuật" SOS!
4. Luôn ý thức bạn là một "diễn viên". Liệt kê những điểm tích cực mà bạn thường áp dụng cho từng "vai diễn" trong cuộc sống của mình.
5. Tạo ra những thói quen tích cực cho bạn. Ví dụ: "chỉ nhìn thấy điều tốt đẹp ở người khác" hay "luôn luôn sử dụng ngôn ngữ tích cực".

Nhớ dành cho bạn một sự lựa chọn! Hãy nhìn vào điều tốt đẹp nhất của mình và của những người khác!

### **Những công cụ trợ giúp để duy trì trạng thái tích cực**

*Chuyện gì xảy ra không quan trọng bằng cách chúng ta phản ứng với nó như thế nào."*

#### **Thaddeus Golas**

1. Sức mạnh Hình dung: Khi thiếu một cái nhìn tích cực, chúng ta thường lường tượng ra các tình huống khó khăn và luôn lo sợ mình sẽ thất bại trong những tình huống ấy.

Vì trong tinh thần luôn tiềm ẩn nỗi sợ hãi và năng lượng tiêu cực nên khi đối mặt với những tình huống khó khăn thật sự, những cảm xúc tiêu cực cùng nỗi sợ hãi đó lại trỗi dậy và thường mang lại thất bại như những gì chúng ta đã lường tượng trước đó.

Tuy nhiên, chúng ta hoàn toàn có thể kiểm soát suy nghĩ của mình và dùng sức mạnh của sự hình dung tích cực để tạo ra một hình ảnh mạnh mẽ rằng mình sẽ vượt qua, sẽ thành công trong bất cứ tình huống khó khăn nào. Đây là cách tập luyện tạo ra những cảm xúc tích cực và tự tin giúp chúng ta thành công khi đối diện với thực tế.

2. Tiếng nói bên trong - Hãy biến nó thành bạn của bạn:

Tất cả chúng ta đều có tiếng nói bên trong: hãy lắng nghe nó. Chẳng hạn khi bạn đang nghĩ đến việc thực hiện một điều gì mới hay đứng trước một thử thách mới, những dạng suy nghĩ nào sẽ xuất hiện trong đầu bạn? "Không làm được đâu! Lần trước mình cũng đã thử sức một chuyện tương tự và đã thất bại" hay "Được thôi. Sao lại không thử và cố gắng hết sức mình?". Tiếng nói trong ta có thể là bạn hoặc là thù. Nó được hình thành qua thời gian và chịu ảnh hưởng rất lớn từ những người có quan hệ mật thiết với chúng ta - bố mẹ, thầy cô và sau này là bạn bè. Những lời nhận xét hay và dở từ những người xung quanh thường xuyên tác động đến chúng ta trong suốt quá trình trưởng thành, vô tình định hình nên nhận thức của chúng ta về bản thân mình. Nhận thức này chính là nền tảng cho cách chúng ta suy nghĩ và nó quyết định mức độ tự tin của chúng ta.

Tôi nhớ đến một người mà tôi đã giúp xử lý stress. Đó là một người đàn ông trung niên, giám đốc một công ty lớn. Dù giàu có và sở hữu nhiều của cải, ông vẫn cảm thấy bất hạnh. Ông uống rượu nhiều và điều đó đang đe dọa hiệu quả công việc của ông. Khi chúng tôi trao đổi về thời thơ ấu, ông kể người cha chỉ thương yêu người anh trai và luôn miệt thị nói rằng ông là một đứa vô tích sự, sẽ chẳng làm được việc gì nên thân. Giờ đây, dù đã trưởng thành, nhưng mỗi khi nhìn vào gương ông vẫn tự bảo: "Người chẳng làm gì ra hồn cả. Ta ghét người!". Tiếng nói trong ông như một kẻ thù, khiến ông trở nên căm ghét bản thân. Trò chuyện thêm, tôi mới vỡ lẽ rằng bố ông cũng là người sợ và căm ghét chính mình. Hiểu ra như thế, ông đã có thể chuyển hóa tiếng nói trong ông từ thù thành

bạn. Mỗi khi giọng nói tiêu cực bắt đầu chê bai chỉ trích, ông lại tự bảo: "Nào, để xem người bạn hữu ích của mình nói gì với mình đây?". Ông biến tiếng nói ấy thành chỗ dựa và dần dần giành lấy lòng tự tin, tình yêu thương bản thân, tự giúp mình vượt qua nỗi bất hạnh.

Nhiều khi, thầy cô là những người có ảnh hưởng rất mạnh mẽ đến lòng tự tin của chúng ta. Tôi còn nhớ hồi bảy tuổi, đứng trong đội đồng ca, tôi đã hát rất to với niềm tự tin, hăng hái, say sưa. Được nửa bài, cô giáo bước đến chỗ tôi và đưa ngón tay lên môi ra hiệu cho tôi. Có hai cách hiểu, một là tôi hát quá to, hai là hàm ý tôi hát không hay. Ngay lập tức, tôi chấp nhận hàm ý thứ hai là thật và suốt trong nhiều năm sau đó, tôi không bao giờ hát trước mọi người. Và nghĩ sao thì ra vậy, giọng hát của tôi như bị nhốt vào một chiếc lồng sắt và không thể nào thoát ra được, nếu có thì cũng chỉ là những âm thanh ư ử được phát ra từ cổ họng yếu ớt!

Cho dù môi trường xung quanh từ thuở thiếu thời khiến chúng ta mạnh mẽ hay yếu đuối thì việc xây dựng một tiếng nói bên trong sẽ khuyến khích và tạo dựng sự tự tin trong mỗi chúng ta.

Bước đầu tiên là lắng nghe. Chúng ta cần lắng nghe "cuộc tự trò chuyện bên trong mình". Nếu nhận ra giọng nói ấy đang chỉ trích hay làm nản chí thì chúng ta cần quyết tâm chuyển nó thành tiếng nói hỗ trợ, khuyến khích.

Sự quyết tâm rất quan trọng vì chúng ta rất hay tạo được vài suy nghĩ truyền sức mạnh cho bản thân nhưng rồi sau đó lại không quan tâm để tiếp tục điều đó. Như thế chẳng khác gì chúng ta để ngõ cửa cho những suy nghĩ yếu đuối, tiêu cực quay trở lại. Nếu đã quen có những suy nghĩ như "Mình sẽ thất bại" hay "Mình không có hy vọng đâu" thì nay chúng ta cần tạo thói quen suy nghĩ rằng "Mình sẽ thành công" hay "Mình rất xứng đáng".

### **3. Xem những khó khăn là bài học:**

Một chìa khóa quan trọng để duy trì cách nhìn tích cực là khả năng học hỏi từ những khó khăn, không để thất bại che phủ tương lai hoặc bào mòn lòng tự tin của chúng ta. Nếu đã mắc sai lầm, hãy coi đó như một bài học và tự hỏi: "Tôi có thể học được kinh nghiệm gì từ chuyện này cho tương lai?". Một tấm gương điển hình tuyệt vời về khả năng này là Thomas Edison, người đã thử 2.000 chất liệu khác nhau trong quá trình sáng chế bóng đèn tròn. Sau 2.000 lần thất bại, phụ tá của ông ca cẩm: "Tất cả công sức của chúng ta thế là vô vọng! Ta chẳng học hỏi được điều gì cả". Edison đã đáp lại rất tự tin: "Chúng ta học được rất nhiều và đã tiến bộ nhiều. Giờ đây, chúng ta đã biết rằng có

2.000 chất liệu không phù hợp để dùng chế tạo bóng đèn tròn".

"Được khen không mừng, bị chê không khó chịu - một tính cách xuất chúng cần phải tự biết rõ những phẩm chất và thế mạnh của mình."

### **Các bài tập thư giãn**

- Dành vài phút để ngồi yên lặng, thư giãn cơ thể và tâm trí, chúng ta có thể quan sát rõ ràng hơn những dạng suy nghĩ đang được tạo ra trong tâm trí mình. Khi ngồi thư giãn, chúng ta thực hành việc tạo nên những suy nghĩ tích cực như sự bình an, hạnh phúc. Trong trạng thái thư giãn này, số nhịp tim đập, huyết áp, tốc độ tư duy và việc tiêu thụ ôxy đều giảm. Và như vậy, tâm trí ta có cảm giác được "làm tươi mới lại", được tái tạo năng lượng.

#### **Bài tập 1**

Tôi ngồi thoải mái trong phòng... Tôi cảm thấy cơ thể mình được thư giãn... Tôi thở chậm và sâu... hít vào, tôi cảm thấy tôi đang mang vào cơ thể và tâm trí mình sự bình an và thư giãn... thở ra, tôi xua tan mọi căng thẳng trong tâm trí và cơ thể tôi... Cơ thể tôi nhẹ nhõm và thư thái... Tâm trí tôi lắng dịu... Tôi thoát khỏi mọi lo âu và cảm thấy bình an... Những ý nghĩ của tôi giờ đây chậm hơn... Sau một lúc thư giãn, tôi nhẹ nhàng đưa tâm trí trở lại với căn phòng và những cảnh vật xung quanh tôi, nhưng tôi vẫn giữ cảm giác bình an ấy....

#### **Bài tập 2**

Tôi ngồi thoải mái... Tôi thở sâu và buông trôi mọi căng thẳng trong cơ thể và tâm trí tôi... Tôi nghĩ về đôi bàn chân mình... Tôi buông lỏng các cơ trên đôi bàn chân... Cho phép chúng có được cảm giác nhẹ nhàng và thoải mái... Tôi nghĩ về đôi chân tôi... Tôi xua tan bất cứ căng thẳng nào trên đôi chân tôi... Tôi nghĩ về dạ dày tôi... Tôi cho phép tất cả các cơ trong dạ dày tôi thư giãn và tĩnh lặng... Tôi tập trung vào lồng ngực của tôi... Tôi cảm nhận mình đang thở... Hơi thở tôi trở nên êm ả và dễ dàng... Với mỗi hơi thở, tôi cảm thấy mình bình an và thư thái hơn... Thả lỏng vai và tay... Tôi để tâm trí và cơ thể mình thư giãn hoàn toàn... Cơ thể tôi trở nên nhẹ nhàng không trọng lượng... Tâm trí tôi tĩnh lặng và bình an... Tôi tận hưởng cảm giác thư giãn này...

#### **Bài tập 3**

Tôi ngồi thoải mái và thư giãn... Tôi thở sâu và khi thở ra, tôi xua tan mọi lo lắng hay căng thẳng... Tôi hình dung những ngôi sao trên bầu trời đêm... Tôi nhìn thấy những vì sao tỏa sáng lấp lánh và chúng khiến tôi cảm thấy bình yên... Tôi cũng hình dung mình như một ngôi sao bình yên đang chiếu

sáng... một ngôi sao nhỏ tỏa sáng... Tôi cảm thấy mình được bao quanh bởi một đám mây mềm mại bình an... Tôi cảm thấy rất an toàn và bình yên... Bất cứ khi nào tôi cảm thấy lo lắng hay sợ hãi... là tôi nghĩ về những ngôi sao bình an trên bầu trời đêm và tôi nhớ rằng tôi cũng là một ngôi sao bình an...

#### Bài tập 4:

Đây là một bài tập đặc biệt, giúp thay đổi cách cư xử không mong muốn của bản thân.

Ngồi thoải mái và thư giãn cơ thể... Thở sâu và buông trôi mọi căng thẳng trong tâm trí... Hãy hình dung một tình huống mà bạn thường giận dữ hay khó chịu... Quan sát tình huống ấy và nghĩ xem bạn sẽ phản ứng ra sao... Nghĩ về một phẩm chất mới hay một cách phản ứng khác để thay thế cách cư xử tiêu cực đó... Bây giờ, hãy tái hiện tình huống này và phản ứng theo cách mà bạn có sử dụng phẩm chất mới ấy... Hãy kiên định sử dụng phẩm chất mới và cách phản ứng mới này trong cuộc sống hàng ngày của bạn.

#### Bài tập giảm Stress

*"Sự lo lắng không xua tan nỗi buồn của ngày mai mà đang xua đi hạnh phúc của hôm nay."*

#### Corrie Ten Boom

- Hiện tượng stress ngày nay đã trở nên phổ biến trên thế giới. Do vậy, mỗi người cần tự trang bị và phát triển những kỹ năng để có thể duy trì sự cân bằng đối với cuộc sống của mình và luôn giữ được một trạng thái tâm trí tích cực. Bài tập 1

Tôi ngồi thoải mái trong phòng... Tôi cảm thấy cơ thể mình được thư giãn... Tôi thở chậm và sâu... hít vào, tôi cảm thấy tôi đang mang vào cơ thể và tâm trí mình sự bình an và thư giãn... thở ra, tôi xua tan mọi căng thẳng trong tâm trí và cơ thể tôi... Cơ thể tôi nhẹ nhõm và thư thái... Tâm trí tôi lắng dịu... Tôi thoát khỏi mọi lo âu và cảm thấy bình an... Những ý nghĩ của tôi giờ đây chậm hơn... Sau một lúc thư giãn, tôi nhẹ nhàng đưa tâm trí trở lại với căn phòng và những cảnh vật xung quanh tôi, nhưng tôi vẫn giữ cảm giác bình an ấy....

#### Bài tập 2

Tôi ngồi thoải mái... Tôi thở sâu và buông trôi mọi căng thẳng trong cơ thể và tâm trí tôi... Tôi nghĩ về đôi bàn chân mình... Tôi buông lỏng các cơ trên đôi bàn chân... Cho phép chúng có được cảm giác nhẹ nhàng và thoải mái... Tôi nghĩ về đôi chân tôi... Tôi xua tan bất cứ căng thẳng nào trên đôi chân tôi... Tôi nghĩ về da dầy tôi... Tôi cho phép tất cả các cơ trong da dầy tôi thư giãn và tĩnh lặng... Tôi

tập trung vào lồng ngực của tôi...Tôi cảm nhận mình đang thở... Hơi thở tôi trở nên êm ả và dễ dàng... Với mỗi hơi thở, tôi cảm thấy mình bình an và thư thái hơn... Thả lỏng vai và tay... Tôi để tâm trí và cơ thể mình thư giãn hoàn toàn... Cơ thể tôi trở nên nhẹ nhàng không trọng lượng... Tâm trí tôi tĩnh lặng và bình an... Tôi tận hưởng cảm giác thư giãn này...

### Bài tập 3

Tôi ngồi thoải mái và thư giãn... Tôi thở sâu và khi thở ra, tôi xua tan mọi lo lắng hay căng thẳng... Tôi hình dung những ngôi sao trên bầu trời đêm... Tôi nhìn thấy những vì sao tỏa sáng lấp lánh và chúng khiến tôi cảm thấy bình yên... Tôi cũng hình dung mình như một ngôi sao bình yên đang chiếu sáng... một ngôi sao nhỏ tỏa sáng... Tôi cảm thấy mình được bao quanh bởi một đám mây mềm mại bình an... Tôi cảm thấy rất an toàn và bình yên... Bất cứ khi nào tôi cảm thấy lo lắng hay sợ hãi... là tôi nghĩ về những ngôi sao bình an trên bầu trời đêm và tôi nhớ rằng tôi cũng là một ngôi sao bình an...

### Bài tập 4:

Đây là một bài tập đặc biệt, giúp thay đổi cách cư xử không mong muốn của bản thân.

Ngồi thoải mái và thư giãn cơ thể... Thở sâu và buông trôi mọi căng thẳng trong tâm trí... Hãy hình dung một tình huống mà bạn thường giận dữ hay khó chịu... Quan sát tình huống ấy và nghĩ xem bạn sẽ phản ứng ra sao... Nghĩ về một phẩm chất mới hay một cách phản ứng khác để thay thế cách cư xử tiêu cực đó... Bây giờ, hãy tái hiện tình huống này và phản ứng theo cách mà bạn có sử dụng phẩm chất mới ấy... Hãy kiên định sử dụng phẩm chất mới và cách phản ứng mới này trong cuộc sống hàng ngày của bạn.

### Chu kỳ của tư duy

*"Tất cả mọi việc trong đời sống đều bắt đầu bằng suy nghĩ."*

### Khuyết danh

- Tiến trình "Nhận thức - Giải mã - Hồi đáp" diễn ra nhanh chóng đến nỗi chúng ta hiếm khi dừng lại để phân biệt và đánh giá những gì mình thực sự đang làm, những trải nghiệm trong quá khứ đã ảnh hưởng như thế nào đến cách chúng ta hiểu và đáp lại các tình huống thực tế. Mỗi tình huống là duy nhất và đòi hỏi một sự phản hồi riêng biệt, đồng thời, mỗi tình huống đó không bị những khuôn mẫu hồi đáp cũ và những gì chúng ta nghĩ là mình "biết" điều khiển.

Chúng ta có thể sử dụng bảng gợi ý dưới đây để hiểu thêm về tiến trình này. Đầu tiên hãy nghĩ đến



một tình huống khiến bạn khó chịu, buồn phiền hay cáu giận và điền vào bảng.

"Chúng ta vẫn thường quên rằng chỉ có chính chúng ta mới phải chịu trách nhiệm cho những gì mình làm trong cuộc sống, trong vũ trụ và với tất cả mọi điều!

Không ai dạy chúng ta chịu trách nhiệm hoàn toàn và tuyệt đối về khả năng hồi đáp của mình, nghĩa là về suy nghĩ, cảm giác, cảm xúc, thái độ và hành động của mình. Sự trao quyền sức mạnh cho bản thân chỉ có thể bắt đầu khi chúng ta nhận lấy khả năng hồi đáp này."

### **Sức mạnh và hiệu quả của ý nghĩ**

*"Tâm trí bình an khi chúng ta lấp đầy nó bằng những suy nghĩ tích cực và lạc quan."*

#### **Khuyết danh**

- Bạn có trách nhiệm về những ý nghĩ của chính mình. Những ý nghĩ có sức mạnh rất lớn. Bạn tạo nên những cảm xúc và trải nghiệm bởi những ý nghĩ mà bạn chọn để suy nghĩ. Bạn có khả năng chủ động hướng dẫn các ý nghĩ của mình theo hướng tích cực.

Sự lặp đi lặp lại thường xuyên của các ý nghĩ tích cực sẽ tạo cho bạn lòng tin và thái độ lạc quan.

Các ý nghĩ giống như những hạt giống do bạn gieo trồng trong tâm trí. Bạn càng kiên trì với một ý tưởng đặc biệt nào đó thì bạn càng tưới tẩm thêm nhiều sức mạnh cho ý tưởng đó.

Các ý nghĩ tích cực cho ta nghị lực và sức mạnh.

Các ý nghĩ tiêu cực khiến ta đánh mất sức mạnh, khiến ta mệt mỏi và kiệt quệ.

Bạn hãy tin tưởng vào điều gì mà bạn cho là đúng đối với mình.

Bạn không thể kiểm soát người khác, cũng như không thể kiểm soát tình huống và hoàn cảnh. Nhưng bạn có thể kiểm soát được những gì đang xảy ra bên trong bản thân mình.

Bản chất thực sự của bạn là tích cực. Tính tiêu cực chỉ là kết quả của tư duy sai lầm. Bạn có thể thay đổi tình trạng tiêu cực nếu bạn chọn cách suy nghĩ đúng.

Phát huy thói quen tự quan sát bản thân. Hãy lắng nghe cuộc trò chuyện bên trong bạn.

Cần rất nhiều thời gian để thay đổi và chuyển hóa các khuôn mẫu tư duy cũ. Vì vậy, hãy kiên nhẫn với chính mình!

### **Chọn lựa những lời khẳng định**

*Hạnh phúc đến từ việc tạo ra những suy nghĩ tích cực và mang tính xây dựng về bản thân và về người khác.*

**Brahma Kumaris.**

- Sự khẳng định hiện diện trong một câu nói mà bạn tin, hoặc bạn rất mong đó là sự thật. Có ba nguyên tắc để sử dụng có hiệu quả những lời khẳng định: \* Thứ nhất, luôn luôn thể hiện câu nói ở thì hiện tại. Không phải "Tôi sẽ làm..." mà là "Tôi làm...".

\* Thứ hai, hãy nói những câu này ở ngôi thứ nhất. Nói cách khác, bắt đầu tất cả các câu khẳng định của mình bằng "Tôi là...", "Tôi có..." hoặc "Tôi có thể...".

\* Thứ ba, hãy bảo đảm rằng những lời khẳng định này phải được thể hiện theo cách xác định, chứ không bao giờ theo cách phủ định. Ví dụ: "Tôi tự do với stress" thay vì "Tôi không bị stress".

Những lời khẳng định của bạn sẽ hiệu quả nếu bạn thường đọc to chúng trong ngày. Càng sử dụng nhiều lần, bạn càng tiến bộ nhanh. Viết ra trên một mảnh giấy và luôn mang theo bên mình. Cũng có thể dán những câu nói tích cực ở những nơi mà bạn dễ dàng nhìn thấy mỗi ngày. Sử dụng hiệu quả những lời khẳng định nghĩa là bạn đang ngày một tiến gần hơn với những ước muốn, mục đích của mình.

Chọn lựa các câu khẳng định để củng cố hình tượng của bản thân. Chọn ra trong số đó những điều bạn cảm thấy đúng với bạn rồi sử dụng theo ba nguyên tắc đã nêu trên.

Một cách tốt để rèn luyện thái độ khẳng định là chọn một trong những điều sau đây mỗi buổi sáng và thực hành suốt một ngày (hay vài ngày cho đến khi bạn cảm thấy thấm nhuần).

- \* Tôi thích bản thân mình.
- \* Tôi yêu và chấp nhận chính mình.
- \* Tôi sẵn lòng chia tay với quá khứ và hoàn toàn sống với hiện tại.
- \* Tôi được an toàn nếu tôi nhận lấy trách nhiệm về cuộc sống của chính mình.
- \* Tôi sẵn lòng thay đổi và trưởng thành.
- \* Giờ đây, tôi dễ dàng chia tay với những niềm tin tiêu cực trước kia.
- \* Tôi tha thứ cho bản thân mình một cách vô điều kiện.
- \* Tôi đang yêu, đáng yêu và được yêu.
- \* Mỗi ngày, bằng mọi cách, tôi cố gắng trở nên tốt hơn.
- \* Tôi thư giãn và để cho tâm trí mình lắng dịu.
- \* Tôi tập trung vào điều tích cực một cách tự động và vui thích.
- \* Tôi nhiệt tình với cuộc sống, tràn đầy nghị lực và mục đích.
- \* Tôi đang làm điều tốt nhất mà tôi có thể làm, tôi đang bình an.
- \* Tôi chỉ chịu ảnh hưởng bởi những ý kiến tích cực và con người tích cực.
- \* Suy nghĩ của tôi bình an, lắng dịu và tập trung

**Trish Summerfield, Frederic Labarthe, Anthony Strano**

Tư Duy Tích Cực - Bạn Chính Là Những Gì Bạn Nghĩ!

Dịch giả: Thu Vân - Hạnh Nguyên - Quỳnh Tâm

## **Chương 4**

Giao tính cách - Gặt số phận

Khẳng định phẩm chất của bạn

*"Nếu bạn luôn luôn làm những gì đã làm, bạn sẽ luôn nhận được những gì đã nhận được. Và nếu bạn luôn nghĩ giống như đã nghĩ, bạn cũng sẽ luôn làm những gì đã từng làm."*

**Henry Ford**

- Trước hết, cần học cách quan sát trong tĩnh lặng. Bạn sẽ nhận thấy những ý tưởng, cảm xúc, con người và hoàn cảnh xung quanh bạn cũng như mọi vật khác đang thay đổi... Hãy tạo khoảng cách giữa bạn và đời sống diễn ra xung quanh bạn. Bạn sẽ thấy mình không còn trông đợi sự việc xảy ra theo cách mình mong muốn; không còn chờ đợi người khác làm việc này hay việc kia thay mình; không còn lặp đi lặp lại "điệp khúc" trách cứ con người, hoàn cảnh, bản thân; không còn thấy hụt hẫng và tức giận...

Khi tạo được "khoảng cách" như vậy, bạn sẽ tìm thấy một sự tự do bên trong bản thân mình, tìm thấy sức mạnh của tình yêu. Với tình yêu này, bạn có thể "bỏ qua", cho bạn lẫn cho người khác.

Vì cuộc đời là một quá trình học hỏi, và chúng ta trở nên khôn ngoan nhờ có những sai lầm. Khi từ bỏ được những suy nghĩ tiêu cực, bạn sẽ cảm thấy tự do, bạn sẽ tìm thấy mục đích và hướng đi trong đời cũng như tìm thấy sức mạnh nội tâm, lòng can đảm và sự quyết tâm theo đuổi mục đích ấy.

Ai trong chúng ta cũng luôn mong ước vươn cao, bay xa. Bạn và tôi, mỗi người đều có rất nhiều kế hoạch cho tương lai. Hành trình đến tương lai thường chẳng phải là một con đường dễ đi chóng đến. Vậy nên, chúng ta cần chuẩn bị cho mình "hành trang phẩm chất và tri thức" để thật sự sẵn sàng bước vào chuyến viễn du ấy. Bạn sẽ đem theo cả một phi cơ chứa mọi tiện nghi quen thuộc như một ngôi sao nhạc Rock khi đi lưu diễn, hay một chiếc ba lô gọn gàng với những "phẩm chất" cần thiết? Và quan trọng hơn cả, bạn đã sẵn sàng để lên đường chưa? Nếu có dự định thực hiện một chuyến viễn du vào tương lai thì ngay bây giờ, bạn hãy bắt tay vào việc thu xếp hành trang.

**Bước 1:**

Lấy một mảnh giấy và cây bút rồi viết ra mười điều tốt về bản thân bạn. Đừng sợ khi bày tỏ chân thật. Mọi người đều có nhiều phẩm chất tích cực, vì thế chọn ra mười điều cũng không phải là khó. Kế đó, viết ra mười điều tiêu cực về bản thân. Hãy thành thật chừng nào tốt chừng nấy. Khi bạn làm xong danh sách, hãy xem qua từng điều và tự hỏi: "Điều này có đúng không? Hay là mình chỉ tin vậy thôi chứ thực tế thì không phải?".

Danh sách nào dễ liệt kê ra hơn? Mười điều tốt hay mười điều xấu? Thử nghĩ xem tại sao lại như vậy?

**Bước 2:**

Đọc qua danh sách các điều tiêu cực. Gạch chéo trên một từ hoặc nhóm từ, và viết chính xác những từ trái nghĩa với chúng ở tại chỗ đó. Ví dụ: Nếu bạn đã viết "giận dữ" thì thay thế nó bằng từ "điềm tĩnh" hoặc "bình tâm". Thay thế "lười biếng" bằng "siêng năng"... Chú ý xem bạn cảm thấy thế nào khi viết ra những điều ấy.

**Bước 3:**

Dùng những từ tích cực đó để mô tả về bản thân mình trên một tờ giấy. Thường xuyên mang theo nó bên mình và đọc thành tiếng hoặc đọc thầm vào những thời điểm nhất định. Các câu này là câu "khẳng định", chúng là công cụ mạnh mẽ để thay đổi nhận thức của bạn về bản thân.

**Tính cách là số phận**

- Đôi khi, chúng ta quên mất rằng những tình huống xảy ra trong cuộc đời mình là kết quả từ những hành động do chính mình tạo ra mà lại có xu hướng ca ngợi hoặc đổ lỗi cho những yếu tố ngoại cảnh. Chúng ta cũng có xu hướng phớt lờ thực tế là những hành động đó được hình thành trên cơ sở những niềm tin và những giá định vốn là nền tảng tạo nên bản tính con người chúng ta.

Chẳng hạn, nếu chúng ta tin rằng, mục đích duy nhất của công việc là để tích lũy của cải và một ngày kia, của cải sẽ cho chúng ta tiện nghi và tự do như chúng ta hằng khao khát thì viễn cảnh về cuộc sống tương lai chúng ta - tầm nhìn của chúng ta - sẽ là cuộc chạy đua không ngừng nhằm có được nhiều tài sản vật chất, thậm chí bất chấp những lợi ích của cộng đồng hay của người khác. Thái độ bên ngoài của chúng ta tỏ ra tuân thủ những điều luật, những nghĩa vụ với xã hội nhưng thực chất chỉ nhằm phục vụ lợi ích cá nhân và chúng ta cũng chỉ quan tâm đến khía cạnh đó mà thôi. Điều này còn

đẩy chúng ta đi xa hơn nữa, đến mức suy đồi đạo đức, cầu thả, có những động cơ ích kỷ, sự cạnh tranh không lành mạnh, thiếu tính sáng tạo và dẫn đến chán chường. Đó là một thái độ chung bao gồm toàn những nỗi bất mãn, giận dữ, chỉ trích, tiêu cực hoặc không ngừng đòi hỏi "một cái gì đó hơn nữa". Vì chúng ta không quan tâm tới chất lượng những hành động của mình nên dẫn tới công việc kém hiệu quả, chất lượng thấp, đánh mất lòng tin và sự tôn trọng của người khác và cuối cùng, chúng ta sẽ tự đẩy mình tới chỗ trở nên trì trệ, mụ mẫm.

Mặt khác, nếu chúng ta tin - hay chúng ta thấu hiểu - rằng, cuộc sống và công việc là nhằm mang lại lợi ích cho bản thân mình và cho những người khác, chúng ta sẽ có sự hứng thú, ham học hỏi trong việc nhìn nhận những điều diễn ra xung quanh. Thái độ của chúng ta dựa trên nền tảng của niềm tin sâu sắc vào khả năng tự hoàn thiện, tính sáng tạo, vào việc bổ sung các giá trị cho những hành động chúng ta thực hiện và sự hài lòng mà chúng ta có sau khi hoàn thành chúng.

Những hành động của chúng ta khi được thực hiện với tính tập trung, tích cực sẽ tạo nên một sự khác biệt. Chúng ta có thể sẵn sàng nói "không" với những gì chúng ta cho là có hại hoặc không đúng đắn, bởi chúng ta có lòng tự trọng thông qua việc thực hiện những giá trị và tin tưởng chính mình - những nhận định, những phẩm chất cá nhân, những ý định tích cực và những tài năng hiếm có. Điều này tạo nên lòng nhiệt tình trong bản thân chúng ta và từ đó khơi dậy sự nhiệt tình trong những người khác. Mọi người đánh giá cao những cống hiến của chúng ta, hoan nghênh sự có mặt của chúng ta và cuối cùng sẽ hợp tác với chúng ta để hoàn thành những mục tiêu cao nhất trong cuộc sống.

### **Ý thức và tiềm thức**

- Ngày nay, chúng ta biết rằng nhận thức, hay đời sống nội tâm, được tạo nên bởi các trải nghiệm tinh thần, những suy nghĩ, cảm xúc, sự tưởng tượng và các khát vọng - sâu sắc hơn rất nhiều so với những gì chúng ta hiểu được. Để dễ phân biệt, ta chia nhận thức thành hai cấp độ: ý thức và tiềm thức. Trên thực tế, hai cấp độ nhận thức này hết sức gần gũi nhau và không ngừng tương tác lẫn nhau.

Nói một cách đơn giản, chức năng của ý thức bao gồm những gì chúng ta nhận biết một cách tự giác, những điều chúng ta tự nguyện và hiểu rõ "một cách có ý thức" rằng chúng ta nên làm, dựa trên cơ sở nhận thức lý tính, tri thức, giá trị, lô-gíc và các giác quan thông thường. Ý thức cho phép chúng ta lựa chọn những gì chúng ta lĩnh hội, tập trung và kiểm soát được. Ý thức giúp chúng ta ghi nhớ và cho phép chúng ta chỉ quan tâm đến những gì liên quan đến mình, loại trừ những thông tin không cần thiết. Ý thức cũng giúp chúng ta biết dừng lại, phản ánh, suy ngẫm về bản thân và sử dụng những bài học trong quá khứ để cân nhắc những hồi đáp khác nữa, đánh giá và hình dung được hiệu quả của chúng trong tương lai.

Ở phần còn lại, tiềm thức ghi nhớ một cách vô thức tất cả những trải nghiệm của cuộc đời chúng ta: những gì chúng ta đã từng nhìn thấy, cảm nhận hay những việc chúng ta đã từng làm - những điều tốt và xấu, những niềm vui và nỗi đau. Tất cả đều được lưu trữ trong tiềm thức. Chúng ta cũng có thể tìm được trong ngân hàng ký ức khổng lồ này những niềm tin, quan điểm và truyền thống văn hóa của mình.

Hình ảnh cái cây như hình bên là một minh họa tiêu biểu cho tiến trình này. Chúng ta có thể nhìn thấy thân cây, cành cây và lá cây, nhưng không nhìn thấy được rễ cây; mặc dù rễ cây chính là nguồn đảm bảo chất dinh dưỡng, sự sinh trưởng cũng như sự vững chãi và sức sống cho cây. Rễ cây ăn sâu vào lòng đất, lan tỏa hết như những cành cây vươn lên trời cao. Cái cây là minh họa điển hình cho hầu hết các dạng tiến trình phát triển diễn ra khắp nơi trong tự nhiên, bao gồm cả thế giới nội tâm của mỗi chúng ta.

Sự sống của mỗi cái cây là sự hợp nhất độc đáo của nhiều yếu tố khác nhau, một số chất dinh dưỡng được hút từ rễ cây, một số khác lại được hấp thu từ lá cây và thân cây. Hệt như vậy, nội dung của ý thức chúng ta cũng là sản phẩm của ba thành phần cốt lõi sau:

- \* Ký ức được lưu trữ ở phần tiềm thức - rễ cây.
- \* Tác nhân kích thích từ các cơ quan giác quan - lá cây.
- \* Kiến thức và khả năng phản ánh từ khu vực cao hơn của ý thức - đó là cách thức riêng biệt do mỗi cá nhân tự tổ chức và xử lý thông tin.

Những phần nhìn thấy được của cái cây tiêu biểu cho những phẩm chất bên ngoài của chúng ta: diện mạo, hành vi, tính cách... Không phải lúc nào con người cũng bộc lộ hết những gì bên trong, vì thế chúng ta cũng có thể bị bất ngờ, thậm chí nản lòng với các hành vi cư xử trái với những gì chúng ta từng biết ở một người nào đó. Nếu muốn là chính mình và giao tiếp được với người khác, chúng ta cần hiểu rõ tất cả những điều trên. Không nhất thiết phải hiểu quá kỹ càng mà chỉ cần ý thức rằng ẩn bên dưới những hành vi kiểm chế còn có một nền tảng gồm những niềm tin sâu sắc, những giá trị, hoàn cảnh và rất nhiều tổ chất tích cực bẩm sinh khác.

### **Chiếc cầu thang của lòng bao dung**

- Lòng bao dung không chỉ có nghĩa là cho đi mà còn hơn thế nữa. Nó còn có nghĩa là hợp tác với người khác. Hành động cao cả nhất của lòng bao dung là nhìn vượt khỏi những nhược điểm và lỗi lầm của người khác, giúp họ nhận ra giá trị vốn có của mình. Người bao dung thật sự là người phấn đấu để làm chủ chính họ. Những người như thế mới có thể rộng lượng vì họ hiểu rằng cá nhân cần phải miệt mài làm việc mới đạt được điều tốt. Họ nhân hậu, vì họ hiểu rằng những người cố gắng đạt được mục tiêu là hiểu chính bản thân mình sẽ gặp nhiều khó khăn trong quá trình này. Những người

rộng lượng còn ân cần đối với cả những ai có thái độ phớt lờ hay chỉ trích điều tốt. Họ hiểu rằng người ta không thể cứ mãi phớt lờ, giả như không biết đến sự cần thiết của điều tốt.

Những ai trong đời chưa hề cố gắng phấn đấu vươn lên sẽ ít rộng lượng với người khác, ngay cả khi họ tỏ ra bao dung. Chẳng bao giờ nhìn thẳng vào những thiếu sót của bản thân, họ không thể cư xử với thiếu sót của người khác bằng sự hiểu biết được. Họ là những người có tính bảo thủ.

Khi chúng ta nhường nhịn trước một ý đồ sai trái nào đó thì sau đó, dù ta có làm gì đi nữa vẫn cảm thấy không được hài lòng. Ta có thể cảm thấy người khác vô ơn, không biết suy nghĩ hay thậm chí ích kỷ, nhưng vấn đề thật sự là ta không nhận ra những toan tính ích kỷ của riêng ta. Nếu mục tiêu chính trong đời ta là muốn đạt điều gì đó, thì bảo đảm rằng ta sẽ không bao giờ đạt được bất cứ điều gì - những điều có giá trị lâu dài.

Khi trao tặng một cách không toan tính nguồn lực của ta, bao gồm thời gian và đức hạnh, ta nhận được nhiều hơn thế. Sự yêu thương và tôn trọng phải được cho một cách không tính toán, do đó cũng không được đòi hỏi. Sự hào hiệp thực sự được đo lường bằng thái độ cư xử tốt với mọi người. Cùng san sẻ với nhau điều tốt là biểu hiện của một bản chất rộng lượng.

Những điều quý báu ở đời là lòng thương yêu, sự bình yên và hạnh phúc. Cách duy nhất để các báu vật này tăng lên là đem cho chúng đi. Thậm chí dù chỉ có một chút ít những báu vật này, nếu đem cho, ta cũng sẽ thấy nó sinh sôi. Ví dụ, nếu ta không có nhiều lòng kiên nhẫn nhưng cứ sử dụng phần chút ít kiên nhẫn mình có, khả năng kiên nhẫn của ta sẽ tăng lên.

Tinh thần bao dung làm gia tăng những gì ta có và đồng thời cho ta những gì ta cần. Nếu hẹp hòi, bủn xỉn, ta mất rất nhiều; mọi thứ trong ta giảm xuống. Khi bủn xỉn, người ta cố gom góp; họ bỏ sức tích góp, nhặt nhạnh được chùng nào hay chùng ấy, kể cả về tình cảm lẫn vật chất. Đôi khi, họ đi đến những thái cực không lành mạnh, và điều cuối cùng của tất cả những nỗ lực và gian khổ ấy là một sự nghèo nàn vô cùng về tinh thần, với cảm giác trống vắng trong tâm trí và tình cảm.

Là người, chúng ta có những nhu cầu tình cảm sâu sắc. Chúng ta không thể thông qua việc tích góp để thỏa mãn những nhu cầu tình cảm mà việc này chỉ có thể thực hiện được thông qua sự rộng lượng thật sự.

Hãy vẽ ra một chiếc cầu thang xoắn ốc - chiếc cầu thang của sự tha thứ. Dưới chân cầu thang có một chiếc bao khổng lồ chứa đầy quá khứ của bạn. Hãy vác nó lên để thấy rằng nó nặng nhường nào.

Hãy nâng chiếc bao chất đầy những ký ức từ quá khứ ấy lên và bắt đầu mang lên đỉnh của chiếc thang xoắn ốc. Chiếc bao ngày càng nặng hơn trên vai bạn. Hãy nghĩ về những gì chứa bên trong chiếc bao - những thứ đã làm cho chiếc bao trở nên nặng nề. Bạn có thể ném bớt đi được thứ gì?

Tiếp tục leo lên... và suy nghĩ... Giờ thì bạn bắt đầu qua khúc quanh của chiếc thang. Chiếc bao ngày càng nặng hơn. Hãy tiếp tục suy nghĩ cho đến khi bạn quyết định muốn bỏ thứ gì trong bao. Hãy xem xét những sự kiện, hoàn cảnh đã khiến bạn giận dữ hoặc đau đớn, xem xét những người có liên quan.



Rồi từ thâm tâm, bạn nói: "Tôi đã sẵn sàng để rời xa phần quá khứ này của mình!".

Hãy lấy nó ra khỏi bao, và nhìn nó trong ánh sáng.

Hãy giữ nó ở đó một lúc. Rồi ném bỏ nó!

Hãy quan sát phần quá khứ này của bạn rơi xuống chân cầu thang và khuất khỏi tầm mắt. Lắng nghe tiếng vỡ thành ngàn mảnh vụn dưới chân cầu thang. Rồi bạn tiếp tục leo lên, tiếp tục đi lên như thế. Suy ngẫm, từ bỏ và tha thứ... cho đến khi bạn quyết định đi lên đỉnh cầu thang. Giờ đây bạn đã sẵn sàng rời bỏ hoàn toàn. Giờ là lúc ném bỏ chính chiếc bao.

Việc lưu giữ trong ký ức về một nỗi bất hạnh hay những việc không giải quyết được của quá khứ thường gây ức chế và cản trở lối sống tích cực, hạnh phúc của chúng ta. Chiếc cầu thang của sự tha thứ sẽ luôn luôn ở đó chờ bạn leo lên khi nào bạn cần đến nó.

Mỗi khi bạn thực hành bài tập này, gánh nặng của bạn sẽ trở nên nhẹ hơn. Hãy làm những gì mà bạn có thể làm được cho ngày hôm nay. Bạn càng bớt chất đồ vào túi, thì nó càng dễ trở nên nhẹ hơn. Rồi một ngày kia, sẽ chẳng còn gì cần phải tha thứ nữa, và bạn sẽ bay lên với cảm giác nhẹ tênh trong tâm hồn!

**Trish Summerfield, Frederic Labarthe, Anthony Strano**

Tư Duy Tích Cực - Bạn Chính Là Những Gì Bạn Nghĩ!

Dịch giả: Thu Vân - Hạnh Nguyên - Quỳnh Tâm

## **Chương 5**

Chất lượng của tư duy tạo nên chất lượng cuộc sống

Tinh thần trong cuộc sống thường nhật

*“Đừng bao giờ chịu nhượng bộ nếu không muốn đánh mất phẩm chất riêng của mình.*

*Đừng bao giờ chịu đầu hàng, nếu không, bạn sẽ đánh mất số phận của bạn.*

*Đừng bao giờ cho người khác cái tệ nhất nếu bạn muốn phát triển được cái tốt nhất của mình.*

*Hãy nhớ rằng: "Chúng ta chỉ nhận được những gì mà chúng ta đã cho đi".*

*Vậy thì, hãy dâng tặng những gì tốt nhất mà chúng ta có.”*

**Anthony Strano**

- Tinh thần trong cuộc sống thường nhật, nói ngắn gọn, là biết cách sống. Chính sự hiểu biết này đem lại cho chúng ta niềm hạnh phúc.

Một đời sống tinh thần trong sáng thật sự không phải là những hành động sùng bái, hay những nghi thức cúng bái, mà là thái độ sống tích cực đối với chính bản thân và những người khác. Điều đó làm cho cuộc sống trở thành niềm hân hoan và cũng là một cuộc đấu tranh trong chính bản thân chúng ta.

Hạnh phúc hay bất hạnh không được tạo ra bởi những yếu tố vật chất bên ngoài mà nó xuất phát từ bên trong mỗi người. Vật chất không mang lại hạnh phúc, cũng không mang đến nỗi bất hạnh. Căn bệnh lớn nhất của ý thức loài người là chỉ hướng ra bên ngoài như một phương tiện mưu cầu hạnh phúc mà quên đi sự tự kiểm nghiệm những giá trị và quan điểm cá nhân, ai cũng chỉ mong chờ điều tốt nhất từ bên ngoài, như một sự may mắn.

Chỉ mong đợi điều tốt nhất thì chưa thể tìm thấy hạnh phúc. Người khác hay vật chất bên ngoài không thể mang đến cho chúng ta hạnh phúc vĩnh cửu. Chúng ta phải có trách nhiệm tạo ra niềm hạnh phúc cho chính mình. Ngoại cảnh có thể đóng vai trò hỗ trợ, hướng dẫn và kích thích nhưng chỉ có chúng ta mới tạo nên cuộc sống của chúng ta.

Khám phá bản thân sâu hơn, mỗi chúng ta sẽ có được sự hiểu biết sâu sắc hơn về giá trị bên trong mình. Với sự hiểu biết này, chúng ta có thể bắt đầu tạo nên cuộc sống như chúng ta mong muốn. Ngược lại, chúng ta không tìm thấy sự giải thoát khỏi những cuộc khủng hoảng tinh thần do chính bản thân hoặc các tác nhân bên ngoài tạo nên.

Ngày nay, dường như đời sống xảy ra ngày càng nhiều các cuộc khủng hoảng, điều đó có nghĩa là đang tồn tại một ngõ cụt hay một nỗi thất vọng trong tinh thần một số cá nhân.

Khi chúng ta thật sự là con người thì cuộc sống có ý nghĩa là sống hơn là tồn tại. Sống và vượt qua những trở ngại - đó là niềm hân hoan để yêu đời và yêu người.

### **Chất lượng của tư duy và cuộc sống**

- Hãy nghĩ về một hạt giống. Nó giống như một điểm sáng - bé nhỏ nhưng chứa đựng tiềm năng của sự sống. Một suy nghĩ cũng giống như thế. Một suy nghĩ là một hạt giống chờ đợi sự nảy mầm. Một hạt giống có thể mang đến cả sự tích cực lẫn tiêu cực, phụ thuộc vào trạng thái, quan điểm và tính cách của người gieo trồng hay của chính bản thân chúng ta. Suy nghĩ tạo nên những cung bậc cảm xúc và thái độ. Sự kết hợp của những điều này được gọi là ý thức. Ý thức là khả năng suy nghĩ, lập luận và biểu đạt. Tất cả những điều này bắt đầu chỉ bằng một suy nghĩ.

Bạn có bao giờ dừng lại để quan sát những suy nghĩ của mình? Bạn có bao giờ nghĩ tới việc đặt một dấu chấm hỏi cho suy nghĩ của mình? Hầu hết chúng ta đều để cho chúng "chạy lung tung", lang thang khắp các ngõ ngách trong tâm trí. Những suy nghĩ rơi vãi, không được kiểm soát như một chiếc xe đang phóng nhanh, nếu không kịp đạp thắng, tai nạn có thể xảy ra. Một tâm trí không được kiểm soát thì đầy căng thẳng, lo lắng. Điều này có thể gây ra nhiều tổn hại cho tinh thần lẫn thể chất của chúng ta.

Chúng ta cần biết dừng lại nếu muốn tâm trí hoạt động một cách tự nhiên. Bản chất tự nhiên của tâm trí là bình an và một tâm trí bình an sẽ mang lại sự sáng suốt. Khi nhìn sự việc một cách thông suốt, chúng ta sẽ không làm lãng phí năng lượng tinh thần của mình. Tâm trí ta không bị chòng chát nặng nề bởi những suy nghĩ không cần thiết. Căn bệnh tai hại nhất của tâm trí chính là suy nghĩ quá mức, đặc biệt là suy nghĩ quá nhiều về người khác: người ta làm gì, lẽ ra người ta phải làm gì, họ đã nói gì, ta muốn họ phải nói gì, tại sao họ cứ nói thế... Những suy nghĩ này bào mòn sự thanh thản vốn có trong tâm trí ta.

Nghĩ quá nhiều cũng giống như ăn quá nhiều. Sự nặng nề khiến cơ thể cũng như tâm trí không thể duy trì được sự nhẹ nhàng và linh động. Chúng ta dễ bị mắc kẹt vào những điều vụn vặt, và dần dà, những điều vụn vặt này trở thành những điều to tát mà chúng ta không thể rũ bỏ được. Khi chúng ta suy nghĩ quá nhiều, chúng ta thường thổi phồng sự việc và phản ứng quá đáng. Và điều đó khiến chúng ta tạo ra những cảm xúc tiêu cực.

Quan sát sẽ tốt hơn rất nhiều so với việc tiếp nhận qua lời nói, cảm xúc và thái độ, cũng sẽ tốt hơn nếu so với việc tham gia quá đáng hay phản ứng thái quá. Việc quan sát mang lại cho ta lòng kiên nhẫn và sự sáng suốt để suy nghĩ và hành động thích hợp. Quan sát cũng tạo nên một sự tập trung vào nội tâm và cho phép nhìn thấy sự thật.

Chúng ta thường bị tác động bởi lời nói và ý kiến của người khác. Vì vậy, để sự bình yên trở về với tâm trí, chúng ta cần cuộc hành trình hướng nội. Cuộc hành trình này giúp chúng ta lấy lại sự quân bình và không lãng phí sức lực. Chúng ta cần học nghĩ trước khi nói, quan sát trước khi hành động. Nếu không, sự quá khích của suy nghĩ, lời nói và hành động cuối cùng sẽ tạo nên sự rối loạn về tình cảm, thần kinh và thể chất. Sự rối loạn này dẫn đến mệt mỏi, căng thẳng, cảm giác bất ổn và sợ hãi.

Nếu không tự kiểm soát được bản thân mình thì chúng ta sẽ bị người khác làm việc này. Lúc đó, có

thể ta sẽ phản ứng lại, sẽ than vãn, sợ hãi hoặc khó chịu vì sự kiểm soát. Vì vậy, chúng ta hãy học cách quan sát nội tâm, đi vào nội tâm và làm chủ bản thân.

Ai đó đã nói rằng tâm trí chúng ta nằm ngay ở lưỡi. Điều đó có nghĩa là suy nghĩ có quan hệ mật thiết với lời nói. Chúng ta sẽ nói những gì mình suy nghĩ. Lời nói tích cực hay tiêu cực cũng đều ảnh hưởng đến người khác. Nếu ta nói những lời nặng nề hay chỉ trích, người khác sẽ phản ứng lại, họ sẽ trả lại chúng ta những gì họ nhận được. Có thể xem như đó là trò đánh bóng bàn về lời nói và cảm xúc. Có khi, lời qua tiếng lại trở nên dữ dội như một trận đấu võ đài chứ không còn đơn giản, nhẹ nhàng như một trận bóng bàn nữa.

Chúng ta suy nghĩ như thế nào thì sẽ nhận thức như thế ấy, và chúng ta nhận thức như thế nào thì cuộc đời chúng ta sẽ như thế ấy. Hãy tưởng tượng chúng ta đang gieo một hạt giống suy nghĩ trong sáng và tích cực. Nếu chúng ta tập trung vào suy nghĩ này, dồn sức lực cho nó, tương tự như mặt trời trao năng lượng cho cây cỏ trên mặt đất, suy nghĩ đó sẽ thức giấc, chuyển mình và bắt đầu lớn lên. Khi ta có những lời nói và hành động tích cực, phẩm chất của ta - cũng như một hạt giống đủ điều kiện về dinh dưỡng và sự chăm sóc - sẽ thức dậy, chuyển mình và trưởng thành. Vì vậy, chúng ta hãy gieo những suy nghĩ tích cực.

Mỗi sáng, trước khi bắt đầu hành trình một ngày mới, chúng ta hãy dành một vài phút ngồi trong tĩnh lặng và gieo hạt giống bình yên. Bình yên là sự hài hòa và quân bình. Bình yên là sự tự do, thoát khỏi gánh nặng của sự tiêu cực và lãng phí. Bình yên là sức mạnh nguyên thủy vốn có trong ta, là sự tĩnh lặng bất tử cho sự tồn tại của chúng ta. Hãy để bình yên tìm thấy mái nhà của nó trong lòng chúng ta.

Hãy để suy nghĩ đầu tiên trong ngày của bạn đơn giản chỉ là được bình yên. Hãy gieo hạt giống này. Tưới cho nó bằng sự quan tâm, chăm sóc, và bạn sẽ thu hoạch được vụ mùa của sự điềm tĩnh.

### **Sức mạnh của niềm tin**

- Sự thay đổi trong nhận thức có thể mang lại những chân trời mới cho cuộc đời chúng ta. Không có thay đổi thì không thể có tiến bộ. Thay đổi thành công mang lại sức lực phấn chấn và sự hăng hái làm việc cũng như ý chí vươn lên. Chúng ta đừng bao giờ từ bỏ hy vọng hay nghĩ rằng những thói quen của quá khứ đeo bám quá chặt. Suy nghĩ tích cực, cùng với sự nhẹ nhàng bền chí, có thể là phép màu biến những điều không thể thành có thể.

Suy nghĩ tích cực dựa trên niềm tin thực thụ là quá trình kết hợp giữa sự hiểu biết và những trải nghiệm thực tế. Người ta thường nói niềm tin có thể dời được cả núi non. Niềm tin không phải là hy vọng mù quáng hay là một phương thức tiện lợi lâu đời dùng để ngụy trang cho sự thiếu suy nghĩ độc lập. Niềm tin cũng không phải là lời biện bạch cho sự thiếu hiểu biết. Một khi chiêm nghiệm thực tế về phẩm giá cao quý và bản chất thực sự của bản thân, chúng ta sẽ nảy sinh niềm tin, rằng mình có quyền được hưởng sự bình đẳng, tự do, hạnh phúc như một tài sản thừa kế vĩnh viễn, có quyền được yêu thương và được đối xử công bằng.

Những quyền này chỉ có thể đạt được thông qua tính khiêm tốn và tôn trọng những quy luật vĩnh cửu của vũ trụ. Những quyền này tỏ rõ khi chúng ta bắt đầu cảm thấy đồng nhất với bản chất thực sự trong tâm linh của mình. Ý thức mới này xây đắp cho chúng ta niềm tin vào việc chúng ta có thể trở thành người như thế nào và đâu là đích đến của cuộc đời chúng ta.

Tin vào các giá trị tinh thần cho phép chúng ta tin vào chính mình. Với sự tin tưởng đó, chúng ta có thể bỏ qua quá khứ và dũng cảm đón nhận những thử thách của cuộc đời để tiến về phía trước. Lòng dũng cảm mang lại cho chúng ta sự tự tin để biết rằng mình có thể đạt được những gì và để có thể đặt ra thêm các mục tiêu mới. Tinh thần tin tưởng vào tương lai tốt đẹp sẽ luôn cho phép ta chiến thắng. Mỗi bước đi của niềm tin sẽ mở ra một chương mới trong cuộc đời chúng ta.

### **Trở về cội nguồn**

Cội nguồn là phần nền móng đã bị che khuất, là trụ cột. Phần này luôn bị che lấp nhưng lại mang trách nhiệm chống đỡ mọi cấu trúc. Một tòa nhà, bất kể là cũ hay mới và cho dù được xây dựng đẹp đến đâu chăng nữa, cũng cần đến một nền móng bền chắc nếu muốn trụ vững.

Trong mỗi con người cũng có một nền móng không nhìn thấy được. Phần thể xác, lời nói và hành động là phần cấu trúc bên ngoài được nhìn thấy, còn cội nguồn là bản chất bên trong, là nền móng cho sự phát triển về thể chất và tâm hồn. Tiến trình của "cái chết" xảy ra khi nguồn năng lượng không nhìn thấy được này rời bỏ cơ thể chúng ta. Vẫn là miệng nhưng không nói, vẫn là mắt nhưng không thấy, vẫn là một cơ thể nhưng không cử động. "Rường cột" vẫn còn đó nhưng phần "nền móng" đã ra đi.

Chỉ đến khi nào tìm hiểu thấu đáo cội nguồn sự tồn tại con người, chúng ta mới có thể bắt đầu hiểu

và thay đổi chính mình. Khoa tâm lý học đã nỗ lực đạt đến những điều sâu xa này và đã giúp chúng ta hiểu được thế giới nội tâm, gồm cả các dạng hoạt động của tiềm thức lẫn ý thức. Nhưng để thật sự hiểu được chính bản thân, chúng ta phải quay trở về điểm khởi đầu, tức quay về tìm hiểu cội nguồn của mình.

Như đã nói ở trên, mỗi suy nghĩ của chúng ta là một hạt giống được sản sinh từ tâm hồn. Tâm hồn không là đối tượng của sự thay đổi như đối với thể xác. Tâm hồn vốn không thuộc về thế giới vật chất nhưng lại là nền móng của ý thức. Tâm hồn là sự sống, là cội rễ của nhân cách, suy nghĩ, khát vọng và cảm xúc con người.

Sâu thẳm trong hạt giống đã chứa đựng hình hài của cây. Trong điều kiện thích hợp, thuận lợi, cây sẽ nảy mầm, vươn mình ra cuộc sống bao la, rộng lớn. Cũng giống như thế, tâm hồn nắm giữ nền tảng nhân cách riêng của từng người và nhân cách này được biểu lộ qua hành động.

Trên con đường tìm kiếm cuộc sống tinh thần, chúng ta cố tìm đến phần bất tử trong nhân cách con người. Không màng đến những tiêu cực ta đã tích lũy trong lòng, bản chất cơ bản của chúng ta là thanh cao.

Tâm hồn - cái tôi thật sự của mỗi người - từ thuở ban sơ rất trong sáng và không mang tội lỗi. Bước trên con đường đời sống tinh thần nghĩa là chúng ta sẽ phải trải qua những chiêm nghiệm về cái tốt đẹp nguyên thủy này. Từ sự trải nghiệm thực tế, chúng ta sẽ có một bước nhảy vọt về ý thức - như một sự khai sáng. Sự khai sáng là một chuyển biến mới mang lại sự tự tin và niềm hy vọng. Với những điều này, chúng ta sẽ làm thêm được nhiều việc có ích trong cuộc sống, và kết quả là chúng ta sẽ cảm thấy hạnh phúc hơn. Chúng ta được hồi sinh.

**Trish Summerfield, Frederic Labarthe, Anthony Strano**

Tư Duy Tích Cực - Bạn Chính Là Những Gì Bạn Nghĩ!

Dịch giả: Thu Vân - Hạnh Nguyên - Quỳnh Tâm

### **Chương 6 (Kết)**

Xây dựng một cuộc sống tích cực

Để phát triển tinh thần, chúng ta cần đến sự hiểu biết. Sự hiểu biết sâu sắc đặt chúng ta vào khuôn khổ đúng đắn của tâm trí, dẫn dắt ta đến với sự thông suốt.

Nó còn mang lại cho ta khả năng nhận biết sự việc với một cách nhìn hoàn toàn mới, loại bỏ các cách thức cũ, không có hiệu quả, mang lại một luồng sinh khí mới mẽ trước cuộc sống.

Sự hiểu biết, dù gọi nó là tri thức hay trình độ nhận thức, hay sự thông suốt, hoặc bằng một cụm từ có ý nghĩa to lớn nào khác, cũng sẽ chỉ mang lại kinh nghiệm thực tế khi nào ta hành động dựa trên sự hiểu biết ấy. Và kinh nghiệm thực tế có được, qua quá trình thực hành, sẽ biến lý thuyết thành hiện thực. Hiện thực làm tăng sức mạnh nội tâm. Quy trình này chính là một sự tiến bộ.

Sự hiểu biết đôi khi đến ngay với chúng ta nhưng thường thì cần phải có thời gian. Sự hiểu biết là nền tảng của sự học hỏi.

Trong học tập có sự tiến bộ và trong tiến bộ có niềm vui. Chúng ta hãy luôn học tập và thử nghiệm để tìm thấy niềm vui trong cuộc sống. Ví dụ, Leonard de Vinci muốn khám phá ra cách giúp con người bay. Nhưng những người cùng thời với ông khẳng định rằng nếu Thượng đế muốn con người bay thì Người hẳn phải tặng cho chúng ta đôi cánh như Người đã tạo ra cho chim chóc. Họ cho rằng chỗ của con người là ở trên mặt đất. Bất chấp những lời này, Leonard vẫn cứ cố gắng. Dù cho thất bại, Leonard de Vinci vẫn được người đời nhớ đến qua những nỗ lực và ý chí của ông trước sự chống đối của những người cùng thời. Bốn trăm năm sau, phi trường ở Roma được đặt tên là phi trường Leonard de Vinci.

Sự thật thì điều chúng ta biết không bao giờ là đủ. Cuộc sống luôn tiếp diễn, luôn có những điều cần khám phá và luôn có những điều mới để học hỏi.

### **Sự kiên nhẫn**

Kiên nhẫn là sẵn lòng làm việc để đạt được kết quả như mong muốn. Điều tốt đẹp, tích cực và sự thật không thể có được ngay tức thì hay tự động mà có, chúng đòi hỏi phải có thời gian và phải trải qua quá trình tiến triển theo từng giai đoạn.

Có những lúc chúng ta phải hành động, nhưng cũng có những thời điểm chúng ta cần phải biết chờ đợi. Sự thành công chỉ đến khi chúng ta có những quyết định hợp lý, đúng lúc. Con người thường cứ cố buộc sự việc phải xảy ra. Đôi khi sự ép buộc này có hiệu quả, nhưng sau đó, trong chúng ta không còn cảm giác đã hoàn thành một cách đúng nghĩa. Nếu sự thành công được gặt hái qua một cuộc chiến hay một vụ xung đột thì chiến thắng ấy cũng chỉ là một sự trống rỗng.

Những thành quả tốt đẹp nhất không chỉ phụ thuộc vào bản thân chúng ta hay công sức của riêng ta mà còn đến từ việc học cách chấp nhận thực tại - hoàn cảnh và những người trong mối quan hệ của



chúng ta. Hãy để họ là chính họ và những tình huống diễn ra một cách tự nhiên. Chắc chắn rằng mỗi việc chúng ta làm đều có một mục đích rõ ràng, tuy nhiên, chúng ta cũng không nên bám quá chặt vào mục đích, tìm cách đạt được nó bằng mọi giá. Chính sự đeo bám đó sẽ khiến kết quả công việc của chúng ta bị hạn chế. Khao khát đạt được thành quả sẽ tước đoạt sự trong sáng khỏi những hành động của chúng ta. Lúc đó, những gì chúng ta làm đều phụ thuộc vào sự toan tính.

Bạn có biết công việc của người làm vườn diễn ra như thế nào không? Đầu tiên là chọn đất, chọn giống theo mùa vụ thích hợp. Sau đó sẽ là việc cày xới đất, gieo hạt, rồi tưới nước. Tiếp theo, anh ta phải đảm bảo luôn có đủ nước cho khu vườn, ngăn ngừa côn trùng tấn công. Nhưng vẫn chưa đủ, khu vườn của anh ta tươi tốt hay lụi tàn còn phụ thuộc rất nhiều vào việc thiên nhiên có ban tặng điều kiện sống thích hợp cho nó hay không. Anh ta hợp tác và giúp đỡ khu vườn, nhưng không thể can thiệp được vào các quy luật của tự nhiên: bão tuyết, giông tố, ngập úng, nắng hạn... Khu vườn đẹp là sản phẩm của sự hợp tác giữa anh ta và thiên nhiên. Anh ta cần biết đặt mình vào những quy luật của thiên nhiên, hiểu được rằng khi nào thì nên xen vào và khi nào thì phải chờ đợi.

Thành công thật sự luôn dựa trên sự cộng tác tích cực. Người cộng tác không chỉ nhìn thấy vai trò của mình mà còn nhìn thấy vai trò của người khác. Và bản thân chúng ta cũng không quên trách nhiệm của riêng mình trước sự đóng góp của người khác. Chúng ta không được quên quy luật quân bình.

Người làm vườn phải hiểu quy luật quân bình, nếu không, anh ta sẽ hoặc làm việc quá nhiều hoặc lại làm quá ít, và vụ mùa sẽ không thu hoạch được như mong đợi. Người làm vườn phải tôn trọng thời gian, phải có lòng kiên nhẫn chờ đến đúng mùa mới gieo trồng, bởi nếu gieo hạt giống không đúng thời điểm, hay không đúng mảnh đất phù hợp, thì có chăm chút bao nhiêu đi nữa cũng bằng không. Tuy thế, chỉ riêng sự kiên nhẫn thôi chưa đủ. Kiên nhẫn mà thiếu hiểu biết, chúng ta sẽ đánh mất đi những cơ hội tốt đẹp. Mọi hành động chỉ cho kết quả tốt đẹp khi chúng ta biết thực hiện đúng lúc và đúng cách.

Không hành động không có nghĩa là kiên nhẫn. Không hành động có thể đồng nghĩa với sự thờ ơ, hờ hững. Một khi chiêm chước trước thái độ thờ ơ, hờ hững thì trong nội lực chúng ta không còn chỗ cho khát vọng nỗ lực, phấn đấu hay tự cam kết với chính mình.

Chúng ta nên gieo những hạt giống hành động đúng đắn và tưới chúng bằng tinh thần trách nhiệm và sự chăm chút. Đừng bao giờ gò ép hành vi hay tìm cách đi ngược lại quy luật tự nhiên, vì như thế, những tham vọng, những thèm muốn ích kỷ sẽ phá hủy vụ mùa. Không thể có được thành công - đúng nghĩa hạnh phúc và mãn nguyện - nếu như luôn có một sự can thiệp và thao túng của tham vọng và những suy nghĩ không trong sáng. Chúng ta phải làm việc bằng sự tôn trọng đối với những quy luật tự nhiên và điều tốt đẹp vốn có sẽ hiện ra từ bản chất sự việc.

### **Tính trung thực**

Đôi khi, chúng ta vất vả để thay đổi cuộc sống theo hướng tốt đẹp hơn, nhưng đôi khi ta lại không cố gắng đúng mức.

Chúng ta phải phấn đấu. Cố gắng là điều cần thiết nếu chúng ta muốn tiến bộ. Hoàn cảnh, các mối quan hệ và số phận của chúng ta chỉ là tiếng vọng đáp lại của cách tư duy và hành động của chúng ta, vì vậy chúng ta phải chịu trách nhiệm với bản thân mình. Điều thiết yếu duy nhất là chúng ta có thể thay đổi bản thân, thay đổi được cách suy nghĩ và hành động của chúng ta.

Cam kết tiến bộ là điều rất cần thiết. Sức mạnh của sự cam kết là ở chỗ nó chuyển tải đến chúng ta nguồn lực luôn sẵn có cho mục đích nhận ra được mục tiêu phấn đấu của chúng ta. Nếu trung thực với chính mình, chúng ta sẽ đạt được cam kết chịu trách nhiệm về sự tiến bộ đó.

Chúng ta không buộc phải hoàn hảo, nhưng phải trung thực. Tính trung thực khiến chúng ta có cái nhìn thực tế trước những gì mình có thể làm được và những gì không làm được. Chúng ta phải ý thức làm việc hết mình, tùy theo sự hiểu biết và năng lực của bản thân. Nhưng chúng ta cũng phải biết cách bước lên những nấc kế tiếp của chiếc thang tiến bộ. Đừng bao giờ gây áp lực cho mình khi bước lên chiếc thang đó nếu chúng ta chưa chuẩn bị sẵn sàng, nhưng hãy luôn nhớ rằng còn có những nấc thang cao hơn so với nấc thang mà chúng ta đang đứng. Chuẩn bị sẵn sàng vào lúc leo thang. Đó chính là sự trung thực.

Cố gắng phấn đấu trung thực với bản thân nghĩa là giữ cho chúng ta luôn trong tư thế sẵn sàng đón nhận những bài học từ cuộc sống. Dù có làm được nhiều đến đâu, biết hoặc hiểu nhiều đến đâu chăng nữa, chúng ta vẫn luôn luôn có nhiều điều cần học hỏi.

Tính trung thực cần đến sự khiêm tốn.

### **Biết tha thứ**

Khả năng tha thứ cho người khác tùy thuộc vào việc ta trung thực với chính mình nhiều hay ít.

Chúng ta có sống thanh cao, hoàn hảo và trong sạch mà không hề có lấy một suy nghĩ sai trái, một lời nói hay một hành động sai nào không?

Khi chúng ta nhìn thẳng vào những thiếu sót của bản thân thì sự giận dữ của ta đối với người khác biến mất. Trong quá khứ, tất cả chúng ta đều đã từng hành động sai trái, có thể do chưa phân biệt được đúng, sai hoặc do sợ hãi hay hiểu lầm.

Nhìn lại quá khứ, phần lớn chúng ta thấy hối tiếc về những điều đã nói hay đã làm. Thời gian qua đi, tri thức của ta ngày càng nhận ra một cách rõ ràng điều gì đúng và bắt đầu sửa chữa sai lầm. Với ước muốn mạnh mẽ về việc sửa sai, ta bắt đầu quá trình tha thứ cho chính mình. Nếu tha thứ được cho mình, ta phải tha thứ cho người khác. Ta không thể lên án người khác và biện hộ cho mình, như thế là lừa dối và sẽ không được mọi người chấp nhận. Sức mạnh tha thứ bắt nguồn từ sự đồng cảm. Sự

tha thứ làm tan đi nhu cầu chứng tỏ rằng ta đúng, gạt bỏ sự phẫn nộ mà ta cảm nhận, đôi khi chỉ là trong tưởng tượng.

Nếu ta không học cách tha thứ thì sự oán giận sẽ đầu độc ta. Những ai không tha thứ, những ai cứ khẳng khẳng nắm vai trò của vị quan tòa, phải nghĩ đến việc nhận lại điều hết như họ đã từng làm với người khác. Làm sao khác được?

Khi không tha thứ, ta mang một gánh nặng gấp đôi: cả những ý nghĩ oán trách về sự không công bằng của người khác lẫn sự che giấu về sự không công bằng của chính ta. Sự tha thứ giải thoát chúng ta khỏi những cảm xúc cay đắng này.

Tha thứ nghĩa là đồng cảm và bình yên tiến về phía trước với điều tốt, và hướng tới điều tốt đẹp hơn. Tha thứ làm tan chảy sự chai sạn trong lòng người khác. Sự tha thứ của ta thoát đầu có thể làm người khác khó xử. Thậm chí, người ta còn đề cao cảnh giác với chúng ta nữa, nhưng cuối cùng, họ sẽ cảm kích và tôn quý hành động cao cả này.

Tha thứ và quên đi là sự yêu thương trong hành động. Nhưng ta phải học tha thứ cho mình lẫn tha thứ cho người khác, nếu không quá trình giải thoát khỏi gánh nặng này sẽ không thể bắt đầu hay có tiến triển. Ước muốn vượt thoát của ta hoàn toàn bị chặn đứng.

Tha thứ là biết bỏ qua quá khứ, nhưng đồng thời còn có nghĩa là không lặp đi lặp lại cùng một lỗi lầm, không cố tìm cách biện minh cho mình.

Một người mà trong thâm tâm luôn cay nghiệt chống đối người khác thì dẫu mọi người có yêu thương và nhân từ với họ, họ vẫn không thể cảm nhận được. Nếu muốn được tha thứ thì trước hết ta phải sẵn lòng tha thứ. Sự dừng cảm tiên phong trong hành động là dấu hiệu thực thụ của một con người chính trực. Mở lòng tha thứ trước không chỉ chứng minh được rằng ta là người quân tử mà còn cho thấy lòng yêu thương của ta nữa.

Chúng ta thường hồi tưởng quá khứ và nhận lấy từ đó nỗi buồn phiền. Vì vậy, nỗi bất hạnh cứ mãi đeo đẳng chúng ta, thậm chí còn tăng lên. Càng tiếp tục sửa sai, chúng ta càng cảm thấy người khác cư xử với mình cứ như là các luật sư đang găng sức chứng minh cho quan điểm của họ. Cuối cùng, chúng ta trở thành những người thất bại, chúng ta cho đi hết mọi tài sản quý giá, và rồi hạnh phúc cũng ra đi. Sự tha thứ dựa trên nền tảng của sự thông cảm sẽ cho phép chúng ta tự do. Điều này cũng giống như việc mở cánh cửa tâm trí để quá khứ thoát ra, và chúng ta thành những con người tự do thật sự. Dành thời gian tìm hiểu sự yếu đuối ẩn sau hành vi của người khác, và sự phức tạp của từng tình huống sẽ cho phép chúng ta bắt đầu một sự tha thứ. Quan điểm học tập từ những tình huống cụ thể và phát triển nó giúp chúng ta tiến về phía trước cùng với sự tha thứ. Tha thứ cũng cho phép chúng ta sống ở hiện tại. Khi cứ bám giữ vào quá khứ hay lo lắng quá nhiều về tương lai, chúng ta sẽ không thể nào thưởng thức được vẻ đẹp của hiện tại.

### **Khiêm nhường không phải là quy lụy**

Khiêm nhường là rộng mở tâm hồn để học hỏi và thay đổi. Khi có lòng tự trọng, chúng ta sẽ có tính khiêm nhường. Lòng tự trọng xuất phát từ ý thức rằng chúng ta chỉ là một phần của tổng thể.

Khiêm nhường chỉ cho ta thấy rằng, cá nhân mỗi người không phải là tất cả, cũng không phải là vô nghĩa, và nhờ đó, chúng ta giữ được sự cân bằng. Nếu nhận ra điểm mạnh và điểm yếu của bản thân và không bị trôi chảy bởi chúng, chúng ta sẽ khắc phục được điểm yếu và phát huy được điểm mạnh. Chẳng hạn, những phẩm chất tích cực sẽ phát triển và giúp ích cho người khác nếu chúng ta biết nuôi dưỡng và trân trọng chúng. Đồng thời, chúng ta cũng sẽ khắc phục được những yếu kém của mình nếu có sự quan tâm và lòng chân thành.

Khiêm nhường là hàng rào bảo vệ tốt nhất cho chúng ta tránh khỏi bờ vực của thói kiêu căng và tự mãn. Nó cảnh báo trước cho ta biết mọi khả năng có thể xảy ra, giúp ta có thể chuyển từ khả năng thất bại sang cơ hội chiến thắng.

Khiêm nhường là thành quả của lòng tự trọng. Một người khiêm nhường không bao giờ sợ bị tổn thương hay mất mát. Nếu chúng ta muốn một điều gì đó luôn tồn tại trong bản thân mình thì không ai và không điều gì có thể tước đoạt được sức mạnh nội tâm đó. Nhờ nảy sinh từ sự yên ổn nội tâm, khiêm nhường khiến chúng ta trở nên cởi mở, hợp tác và sẵn sàng tiếp nhận, học hỏi những suy nghĩ cũng như ý tưởng mới.

Khiêm nhường là bằng chứng của sự tự chủ, của khả năng chiến thắng "cái tôi" và sự sở hữu - những thứ có thể đẩy một cá nhân vào vòng quay của trò chơi quyền lực, từ đó đánh mất lòng tự trọng và tình cảm trong các mối quan hệ.

Đừng bao giờ hành động như thể chúng ta là chủ nhân của bất cứ điều gì hoặc bất cứ ai. Quyền sở hữu tạo nên nỗi lo sợ bị mất mát. Những người cho rằng họ đang sở hữu điều gì đó sẽ luôn mang tâm trạng nghi ngờ, cảnh giác. Có một nghịch lý là khi ta không cố chiếm giữ, ta lại nhận được mọi thứ. Hãy dành thời gian để lưu giữ một nguồn năng lượng dồi dào về tinh thần và tình cảm, đừng nhọc công theo đuổi những toan tính ích kỷ hay những trò giết dây xảo trá. Nhờ đó, chúng ta sẽ làm chủ được bản thân. Một người làm chủ được bản thân sẽ hiểu được những nguyên lý vĩnh cửu của vũ trụ. Người làm chủ bản thân là người khiêm nhường và tự lực, biết duy trì sự cân bằng và hòa hợp. Sự khiêm nhường tuyệt đối được thể hiện ở chỗ chúng ta nhận ra và chấp nhận rằng có những quy luật nằm ngoài luật lệ thông thường của con người, chúng ta không thể thiết lập những tiêu chuẩn cho vũ trụ. Chúng ta hãy gắn kết bản thân với những nguyên lý này để tìm kiếm con đường cho chính mình, và tìm kiếm tự do.

Chấp nhận những quy luật siêu phàm không có nghĩa là suy nghĩ của chúng ta bị giới hạn hay bị phủ nhận. Ngược lại, chúng cho phép chúng ta bộc lộ bản thân mình đầy đủ và rõ ràng hơn. Biết tôn

trọng người khác, tôn trọng quy luật tự nhiên, chúng ta sẽ duy trì được sự hòa hợp.

Nhờ khiêm nhường, ta nhận ra mọi sự vật, mọi cá nhân đều có quyền tồn tại trong hòa bình, tự do và hạnh phúc. Đó là một nguyên lý bất diệt.

Luôn cúi trong các mối quan hệ hay hạ mình trước vật chất là kết quả của nỗi sợ hãi - nỗi sợ hãi chính mình - và sự thiếu can đảm để đối diện với bản thân, thiếu dũng khí để thay đổi. Khi không có cái nhìn sâu sắc về bản thân, chúng ta trở nên e sợ trước thái độ của xã hội và những người liên quan đến chúng ta.

Khiêm nhường cho chúng ta khả năng tự suy xét nội tâm. Chúng ta bắt đầu xem xét đến những cảm xúc tiêu cực đã ngăn cản những hành động của mình. Để đạt được sự khiêm nhường, chúng ta phải học cách nhìn nhận bản thân một cách đúng đắn và chân thành. Nếu không biết khiêm nhường, chúng ta sẽ bị "cái tôi" làm lu mờ và bị cuốn theo những tham vọng cá nhân.

Khiêm nhường mở ra cánh cửa của sự tự nhận thức. Khi chúng ta phát triển khả năng tự nhận thức, khả năng tự đánh giá cũng sẽ phát triển, từ đó hình thành năng lực nhận biết. Với nội tâm vững vàng, chúng ta không sợ hãi trước những điều khác lạ xảy ra. Không có ước muốn được sở hữu và tích góp, chúng ta sẽ trở nên tự do và trưởng thành trong sự tự do nội tại đó.

Chúng ta biết rằng chân lý sẽ được thực hiện vào đúng thời điểm. Khiêm nhường là một biểu hiện khác của lòng tự trọng. Càng khiêm nhường bao nhiêu, càng tự trọng bấy nhiêu. Không ai, hay không điều gì có thể đe dọa chúng ta. Khi đó, chúng ta thực sự sống trong tự do hoàn toàn.

### **Sự chân thật**

Sự chân thật là uy lực, là sức mạnh, là nguồn lực nội tại cung cấp các phương pháp giúp tâm trí, tình cảm và đời sống tinh thần của ta được lành mạnh.

Sự hài lòng đến khi một người sống bằng sự trung thực và giản dị. Hài lòng nghĩa là ta vượt qua những ham muốn phù du. Người ta nói rằng, bạn có thể nhận định được sự chân thật của một người thông qua mức độ hài lòng của người đó.

Để phát triển nội lực, ta cần trung thực. Trung thực nghĩa là áp dụng được sự chân thật trong cuộc sống hàng ngày. Không có sự trung thực, ảo tưởng sẽ thống trị. Càng nhiều ảo tưởng, ta càng trở nên yếu đuối.

Dù có nhiều kiến thức đến đâu đi nữa, nếu không trung thực, ta vẫn không thể nhận thấy rằng cần phải nhìn vào nội tâm để tìm thấy những điều cần thay đổi. Sự trung thực hướng ta tập trung chú ý vào chính mình thay vì chú ý vào người khác.

Nơi đâu có sự trung thực thì sẽ không có sự lười biếng, nỗi sợ hãi hay sự lệ thuộc. Lười biếng là sự bám víu vào những gì nhàn hạ, vào những cách suy nghĩ tối giản hóa mọi việc miễn sao cho tiện lợi. Không có một khát vọng thay đổi! Ý thức không vươn đến tầm cao được là do ý thức cứ mãi mê với

những lề thói quen thuộc của nó.

Sợ hãi đơn giản chỉ là thiếu hiểu biết. Lệ thuộc dẫn đến sợ hãi. Đôi khi ta thấy sợ chỉ vì có điều gì đó không quen thuộc. Khi trung thực, người ta sẵn lòng thay đổi, bởi sự yên tâm của họ không phải do họ tuân theo những quy chế hay những tiêu chuẩn của xã hội mà xuất phát từ sâu trong nội tâm.

Những người chân thật biết rằng khi thay đổi, họ không thể mất gì, thậm chí còn có thể học hỏi thêm. Một người càng bị lệ thuộc vào một khuôn mẫu suy nghĩ, vào một người nào đó hay một vai trò nào đó thì càng sợ bị mất mát. Họ không biết rằng sự yên tâm do lệ thuộc mang lại chỉ là sự ảo tưởng.

Thực tế cuộc sống cho thấy, bất cứ điều gì đến với ta từ bên ngoài đều có thể biến mất bất kỳ lúc nào. Lúc đó, ta sẽ neo vào đâu? Nếu không trụ lại với cái tâm, ta sẽ chịu thống khổ.

Sự lệ thuộc không tạo nên một quan hệ tốt đẹp. Nó tạo nên sự ràng buộc. Nghĩ rằng có một ai khác có thể làm ta hoàn toàn hài lòng thì phi lý như việc mò kim đáy bể! Không có sự thành thật trong một quan hệ dựa vào sự lệ thuộc. Đó là lý do vì sao lại có sự sợ hãi và bất mãn. Chúng ta phản ứng quá đáng, tưởng tượng thêm và rồi chuyện bé xé ra to.

Sự lười biếng, sợ hãi và lệ thuộc thường được biểu lộ qua một vài cụm từ quen thuộc: "Tôi không thể", "Tôi không biết", "Tôi không hiểu", "nếu", "có thể", "đôi khi", "không bao giờ", "có lẽ", "ngày mai", "sang năm tới"... Đây là những cách nói chúng ta dùng để biện hộ cho mình hay để trì hoãn mọi việc. Thái độ này chẳng bao giờ mang lại sức mạnh cho ta.

Thông thường, nội lực mang lại ngoại lực để biến suy nghĩ thành hành động. Người có nội lực nhìn sự việc từ xa trong một bối cảnh chung. Cách nhìn này giúp ta có thể giải quyết sự việc hiệu quả hơn.

### **Tránh thói quen đổ lỗi**

- Có những người luôn luôn nhận hết lỗi về mình. Khi xảy ra bất kỳ việc gì sai trái, họ mặc nhiên cho rằng đó là lỗi của họ. Sự thiếu tự trọng, thiếu tự tin khiến họ nghĩ rằng mình luôn có lỗi.

Thời gian qua đi, điều này đẩy họ tới suy nghĩ rằng họ không xứng đáng được hưởng hạnh phúc hay yêu thương, rằng những phiền muộn và thống khổ là sự trừng phạt hợp lý mà họ gánh chịu. Họ đánh mất sức mạnh và tầm nhìn để tìm giải pháp.

Lại có những người luôn xem người khác là nguyên nhân của những điều không may xảy đến với họ. Nguyên nhân chính của sự đổ lỗi này là do họ không sẵn lòng nhận trách nhiệm về những chọn lựa của riêng mình. Có thể ta sẽ thấy thoải mái hơn và thuận tiện hơn khi có người khác gánh chịu gánh nặng thay mình, nhưng thật ra, chúng ta đã bỏ lỡ cơ hội thay đổi cách suy nghĩ, bỏ mất những cơ hội của hiện tại.

Những rắc rối và khó khăn là dấu hiệu cho biết ta cần thay đổi thái độ và cách cư xử của ta. Chúng ta cần nhận biết những yếu kém của mình và nhận trách nhiệm về cho những gì ta chọn lựa. Khi nhận trách nhiệm, ta đạt được sự tự do.

Người khác không là nguyên nhân lẫn giải pháp cho hạnh phúc của ta. Chúng ta sẽ chẳng bao giờ tìm ra giải pháp nếu cứ mãi tìm cách đổ lỗi cho người khác. Đầu óc ta sẽ chỉ chất chứa sự oán trách, thù hận và vô vọng. Ta sẽ mất đi sự sáng suốt để có sự chọn lựa khôn ngoan.

Đổ lỗi cho người khác còn có nghĩa là bào chữa cho sự thiếu trách nhiệm của riêng ta. Chỉ khi nhận lỗi về phần mình, ta mới có thể rũ bỏ được cảm giác tội lỗi và mặc cảm của mình. Hiểu sâu sắc về những giá trị nội tại của tinh thần mang đến cho ta sự thông thái để bỏ xa cả hai điều này.

### **Sự quân bình**

- Quan tâm chăm lo cho đời sống tinh thần của mình không có nghĩa là phải đi đến những lớp dưỡng sinh, chăm chỉ nguyện cầu hay thực hiện những nghi thức tôn giáo. Làm phong phú đời sống tinh thần còn có nghĩa là học cách giữ quân bình.

Sự quân bình giúp chúng ta có được sự tiên liệu trước, nắm trong tay thực tế của hoàn cảnh và biết tránh sự quá khích - là nguyên nhân chính gây chia rẽ và ngăn cách. Trong quân bình có sự dung hòa, thậm chí với những điều có vẻ trái ngược nhau.

Những người có ý thức về đời sống tinh thần hiểu rằng bất cứ điều gì xảy ra trong cõi trời đất bao la này đều được tạo thành bởi vô số yếu tố, mà yếu tố nào cũng cần thiết cả. Chúng như những sợi chỉ muôn màu muôn sắc được dệt chung để tạo nên một tấm thảm kỳ diệu của cuộc sống.

Tạo sự quân bình là biết cách nắm giữ và đan xen các sợi chỉ ấy lại với nhau một cách hài hòa.

Thước đo cho sự thông tuệ của một người là khả năng giữ quân bình của người đó. Quân bình là sự hài hòa và trật tự, là sự bình yên.

Trong thế giới ngày nay, không dễ gì giữ được quân bình: chỉ một suy nghĩ hay một lời nói tiêu cực thôi cũng có thể đẩy chúng ta ra khỏi sự quân bình. Chúng ta như những người đi trên dây. Để có thể thành công đi sang đầu bên kia sợi dây, ta cần cẩn thận đặt bước chân nọ sau bước kia còn tay thì giữ thăng bằng. Chỉ cần bước đi hơi chệch một chút, một đầu sào hơi nặng một chút, là ta sẽ đổ nhào. Để đến được đầu dây bên kia, mỗi bước chân phải chính xác - đòi hỏi ở ta sự quân bình của nhiều đức tính khác nhau. Không nên quá thiên lệch một bên, hoặc chỉ chú trọng đến một vài đức tính, bằng không ta sẽ bị mất thăng bằng. Ví dụ, sự ngọt ngào trong cung cách ăn nói có thể là biểu hiện của một bản chất tốt bụng và hiểu biết. Tuy nhiên, nếu quá ngọt ngào, ta sẽ giống như mật ong làm rít tay người khác. Sự bó buộc, khách sáo trong giao tiếp sẽ khiến cả đôi bên mất quân bình.

Thậm chí, những điều tích cực cũng cần sự quân bình. Chẳng hạn, ta cần có quyết tâm cao để đạt được mục tiêu. Lòng quyết tâm tạo ra sức lực và sự tập trung cần thiết để hoàn thành mục tiêu.

Nhưng nếu vượt quá giới hạn, quyết tâm có thể biến thành cố chấp và hẹp hòi. Vậy nên, quyết tâm cần được quân bình với kiên nhẫn và sự uyển chuyển.



Mỗi giá trị khi đem ứng dụng đều mang lại lợi ích, nhưng để giữ được quân bình thì mỗi giá trị lại cần sự tách biệt trong chừng mực nào đó. Nếu ta áp dụng một giá trị nào đó đến độ trở nên cực đoan thì giá trị ấy trở thành một điều tiêu cực. Với sự tách biệt, mọi thứ giữ được quân bình.

Có nhiều đức tính và phẩm chất cần thiết khác trong đời cần đến sự quân bình. Chúng ta cần vững tâm để đối mặt với nhiều tình huống khó khăn, nhưng đừng nên quá cứng nhắc đến độ không quan tâm đến sự đau khổ của người khác. Chúng ta nên trở thành người hài lòng bằng cách biết trân trọng những gì chúng ta có được trong đời, nhưng đừng bao giờ quá hài lòng đến độ không phấn đấu để tiến bộ. Chúng ta nên rộng lượng, thông qua sự khoan dung và khiêm tốn, nhưng đừng bao giờ dễ dãi với những nguyên tắc của ta để đến mức phải hối hận. Chúng ta quan tâm đến người khác nhưng không cần phải lo lắng về họ. Sự lo lắng xuất phát từ sự sợ hãi, và việc lo lắng chẳng giải quyết được gì. Quan tâm là chăm lo, nhưng để giúp được người khác, chúng ta cần phải sáng suốt và không lo sợ.

Chúng ta nên tự nhiên nhưng không được bốc đồng. Nếu bốc đồng, ta sẽ hành động mà thiếu suy nghĩ. Những tình cảm bốc đồng có thể rất tiêu cực. Những cảm xúc yêu thương và niềm vui thuần khiết, nếu đó là những cảm xúc chân thực, sẽ có tính tự nhiên và tự phát.

Chúng ta phải thử thách nhưng không bao giờ khiêu khích. Để tiến bộ và có những thay đổi tích cực, chúng ta cần thách thức bản thân mình và người khác suy nghĩ và hành động theo những cách mới. Sự khiêu khích, ngược lại, có nền tảng là sự chế giễu. Chế giễu hay nhạo báng những gì người khác tin tưởng thì chỉ có tính phá hủy chứ không bao giờ có ích cả.

Chúng ta phải có nguyên tắc nhưng không giáo điều. Nguyên tắc là cần thiết. Là thành viên của nhân loại, ta cần làm những gì đúng đắn và công bằng nhằm bảo vệ sự an nhiên của mọi điều. Tuy nhiên, ta cần gìn giữ sự nhạy cảm của mình đối với nhu cầu của người khác và tuân theo những quy luật của muôn đời tạo nên lòng nhân từ.

Sự quân bình khiến cuộc sống bình yên và hạnh phúc. Khi có sự thông hiểu sâu sắc, chúng ta sẽ đạt đến sự quân bình.

### **Lời cảm ơn**

- Quyền sách Tư duy tích cực đã trở thành người bạn nhỏ và cũng là quà tặng của nhiều người từ nhiều năm qua, kể từ lần xuất hiện đầu tiên vào năm 2000.

Trong lần xuất bản này, chúng tôi có bổ sung và sửa chữa để quyền sách được hoàn thiện hơn. Theo đó, quyền sách được tạo thành từ ý tưởng của ba tác giả: Trish Summerfield đã viết từ chương 1 đến chương 4 với sự cộng tác của Frederic Labarthe. Chương 5 và chương 6 được trích từ quyền “Sự thông tuệ qua hiểu biết tâm linh” (Wisdom Through Spirituality) của Anthony Strano với sự cho

phép của ông.

Với ý tưởng tạo cơ hội để mọi người trực tiếp thảo luận, chia sẻ những kinh nghiệm trong cuộc sống, và qua đó rút ra bài học cần thiết cho riêng mình, lớp học Tư duy tích cực đã ra đời và được thiết kế dựa theo nội dung quyển sách. Mặc dù xuất hiện chưa lâu, nhưng lớp học đã được đông đảo mọi người từ nhiều thành phần trong xã hội quan tâm và hưởng ứng. Sau đây là một số lời cảm nhận của những người đã từng tham gia khóa học Tư duy tích cực:

“Đây thật sự là món quà vô giá mà tất cả mọi người mang đến cho tôi. Nó làm thay đổi suy nghĩ của tôi về con người. Tôi cũng mong muốn gửi tặng món quà này cho những người quanh tôi.”

- Huỳnh Đắc Thông, TP. Hồ Chí Minh

“Buổi đầu bước chân vào lớp chỉ là sự tò mò, nhưng khóa học ngắn này đã khơi dậy trong tôi nhiều tiềm năng. Mỗi ngày, tôi luôn tự nhắc nhở bản thân rằng tôi phải tự hoàn thiện mình để ngày càng trở nên tốt hơn.”

- Minh Ngọc, giáo viên thanh nhạc TP. Hồ Chí Minh

“Lớp học này đã giúp tôi nhận thức được cuộc sống, khiến tôi lạc quan, yêu đời và vững tin trong công việc. Tôi hiểu rằng, dù cho bất cứ tình huống nào xảy ra đi chăng nữa, tôi cũng có thể vươn đến thành công nếu luôn giữ vững được tâm trí.”

- Nguyễn Thành Thuận, TP. Hồ Chí Minh

“Em cảm thấy thoải mái lắm! Và buổi tối đầu tiên sau khi tham dự lớp học này, em đã mơ về phần thư giãn, nó thật dễ chịu và nhẹ nhõm. Còn phần chia sẻ sau lớp học giúp em tăng thêm niềm tin vào con người.”

HẾT