

### 13. TÍNH CHỦ ĐỘNG: CUỘC TRẮC NGHIỆM 30 NGÀY

Chúng ta không cần phải kinh qua những ngày đen tối trong các trại tập trung chết chóc như Frankl để nhận thức và phát triển tính chủ động của mình. Từ các sự kiện xảy ra hàng ngày, chúng ta cũng có thể phát triển khả năng này để xử lý những sức ép bất thường trong cuộc sống, ví dụ cách xử lý tình huống kẹt xe, cách phản ứng đối với một khách hàng đang cáu kỉnh hay một đứa con bướng bỉnh... Đó là cách chúng ta nhìn nhận một sự việc để biết đâu là vấn đề mình cần tập trung giải quyết.

Tôi muốn bạn thử nghiệm nguyên tắc chủ động này trong vòng 30 ngày. Bạn chỉ cần áp dụng và quan sát kết quả. Trong vòng một tháng, bạn hãy tập trung vào *Vòng tròn Ảnh hưởng* của mình. Bạn chỉ cần đưa ra những cam kết nho nhỏ và thực hiện chúng. Hãy là người hướng dẫn chứ không là người phán xét. Hãy làm gương chứ đừng chỉ trích. Hãy đưa ra giải pháp, chứ không làm vấn đề trở nên nghiêm trọng hơn.

Hãy thử nghiệm các nguyên tắc trên trong cuộc sống hôn nhân, trong gia đình và trong công việc của bạn. Đừng bàn cãi về những điểm yếu của người khác. Đừng biện hộ cho lỗi lầm của mình. Khi mắc sai lầm, bạn nên thừa nhận, sửa chữa và rút ra bài học kinh nghiệm ngay lập tức. Đừng đổ mình sa vào thói quen lên án và trách móc người khác. Hãy tập trung vào những gì bạn có khả năng kiểm soát. Hãy tập trung vào chính mình và luôn là chính mình.

Hãy nhìn vào nhược điểm của người khác bằng ánh mắt thông cảm chứ không lên án. Vấn đề không phải ở chỗ họ không làm hay không nên làm một việc gì đó, mà chính là ở sự lựa chọn phản ứng của bạn trước tình huống xảy ra