

ngoan, duy nhất giúp bạn đạt được mọi mục tiêu. Cách tốt nhất để bỏ thuốc lá, mà tôi từng được biết, là sử dụng phương pháp từng-giờ-một. Phương pháp này đã có tác dụng với bạn bè tôi nhiều hơn bất cứ phương pháp nào khác. Thay vì cố đạt được mục tiêu tuyệt đối - từ bỏ hẳn thói quen, bạn nên đặt ra từng chặng mục tiêu là không hút thuốc trong vòng một tiếng đồng hồ tiếp theo. Khi một giờ đó trôi qua, bạn lại tiếp tục quyết tâm không hút thuốc trong vòng một tiếng *nữa*. Sau đó, khi cơn thèm thuốc của bạn giảm bớt, bạn có thể nâng khoảng thời gian không hút thuốc lên hai tiếng đồng hồ, rồi cả một ngày. Những người muốn *ngay lập tức* từ bỏ một thói quen sẽ thất bại, vì những khó chịu về mặt tinh thần và tâm lý lớn hơn khả năng chịu đựng của anh ta. Một tiếng đồng hồ thì dễ; nhưng mãi mãi thì lại là một vấn đề nan giải hơn nhiều.

Khi bạn muốn đạt được bất cứ mục tiêu nào, bạn đều cần đến phương pháp từng-bước-một. Đối với các nhà quản lý cấp dưới, mỗi khi được giao nhiệm vụ, dù tầm thường hay ít quan trọng đến đâu, bạn cũng nên coi đó là một cơ hội tiến thêm một bước về phía trước. Một nhân viên bán hàng tại một thời điểm nhất định chỉ có khả năng chịu trách nhiệm về một thương vụ mà thôi.

Đối với một mục sư, một giáo sư, một nhà khoa học hay một nhà doanh nghiệp thì mỗi buổi hành lễ, mỗi bài giảng, mỗi cuộc thí nghiệm hay mỗi cuộc hội nghị đều là một cơ hội để họ tiến thêm một bước đến mục tiêu lớn hơn.

Đôi khi, bạn có thể thấy một ai đó đạt được thành công ngay lập tức. Nhưng nếu bạn để ý đến quá khứ của những người bỗng chốc đạt đỉnh cao này, bạn sẽ thấy rằng họ đã