

KAREN CASEY

INTERNATIONAL BESTSELLER

Change Your Mind & Your Life Will Follow

Khi ta thay đổi thế giới SẼ đổi thay



First News



NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP TP. HỒ CHÍ MINH



• Hãy mua sách in hợp pháp để ủng hộ các Đơn vị xuất bản và các Tác giả.

 **First News**
Always Innovative & Informative

ThuVien  **Online**

Lời giới thiệu	4
Lời tác giả	Error! Bookmark not defined.
1. Chăm sóc khu vườn của riêng bạn	8
2. Ngừng lo lắng để thấy được con đường sáng.....	11
3. Tạm quên đi kết quả	17
4. Thay đổi tư duy	22
5. Hành động thay vì đối phó.....	26
6. Chấm dứt phán xét.....	32
7. Bạn không thể nắm quyền kiểm soát!.....	Error! Bookmark not defined.
8. Khám phá bài học của riêng mình.....	Error! Bookmark not defined.
9. Đừng gây tổn thương!	Error! Bookmark not defined.
10. Lắng đọng tâm trí	Error! Bookmark not defined.
11. Mỗi cuộc gặp gỡ là một điều thiêng liêng .	Error! Bookmark not defined.
12. Một trong hai tiếng nói từ tâm trí bạn luôn sai	Error! Bookmark not defined.
Phần kết: Thay đổi tư duy và cuộc sống.....	Error! Bookmark not defined.

Bìa 4

“Cách chúng ta suy nghĩ; cách ta nhìn nhận bản thân cả về thể chất, trí tuệ, tinh thần, tình cảm; cách ta nhìn nhận người khác và cả cách ta hoạch định để trải nghiệm cuộc sống mỗi ngày... sẽ quyết định ta là ai. Liệu chúng ta có đủ khôn ngoan? Chúng ta có cảm thấy niềm tin đang đồng hành trong tim? Liệu nỗi sợ hãi có đang điều khiển hành động của chúng ta?

“Cuộc sống sẽ tốt đẹp hơn nếu trong suy nghĩ, chúng ta muốn như vậy.

Ai cũng có quyền chọn lựa. Chúng ta sẽ đến được đúng nơi mình muốn,

trở thành đúng con người như mình hằng ao ước...

Chỉ cần một chút sẵn sàng để thay đổi suy nghĩ,

ngày mai chắc chắn sẽ tốt đẹp hơn hôm nay.”

- Karen Casey

Lời giới thiệu

Karen Casey viết rằng: “*Hầu hết chúng ta nghĩ rằng cuộc sống của mình rõ ràng là quá phức tạp, quá khó khăn, quá khác thường nên không thể tự đứng tốt hơn chỉ bằng những thay đổi đơn giản. Suy nghĩ đó không đúng đâu!*”.

Gần 30 năm trước, Karen Casey tình cờ tham gia vào một nhóm hoạt động xã hội với ý định tìm ra cách thay đổi lối cư xử của những người sống quanh cô. Nhưng chính từ đó, Karen khám phá ra rằng: Người duy nhất cô có thể thay đổi chỉ là bản thân mình. Kết quả, Casey đã có được những thay đổi sâu sắc đến mức cô quyết định cống hiến phần lớn thời gian sau này để truyền đạt cho người khác điều đó.

Khi ta thay đổi, thế giới sẽ đổi thay đưa ra luận điểm: chúng ta chỉ có hai lựa chọn thật sự trong đời. Lựa chọn thứ nhất là rơi vào thất vọng, tê liệt và để mặc nỗi sợ hãi lấn lướt. Lựa chọn thứ hai là mở rộng trái tim với thế giới xung quanh, hàn gắn bản thân và người khác bằng cách thay đổi thói quen hành động trong các mối quan hệ. Chúng ta không thể thay đổi một ai đó. Chúng ta thường cũng không thể thay đổi hoàn cảnh. Nhưng chúng ta có thể thay đổi chính cách ứng xử của mình. Chúng ta có thể học cách suy nghĩ trước khi hành động. Chúng ta có thể học cách hành động bằng trái tim yêu thương thay vì phản ứng bằng thái độ tức giận hay tổn thương. Chúng ta hãy ghi nhớ là mình nắm quyền kiểm soát mọi thứ. Khi chúng ta ngừng chú tâm vào khó khăn, cách giải quyết sẽ xuất hiện.

Được trình bày trong 12 bước đơn giản, cuốn sách này cung cấp cho chúng ta những hiểu biết cần thiết để tự tìm ra cách ứng xử hòa bình và tích cực trước mọi tình huống.

Mỗi cuộc gặp gỡ là một điều thiêng liêng nên tất cả chúng ta cần có cách ứng xử sao cho phù hợp. Mỗi ngày một bước, chúng ta có thể tạo ra những thay đổi nhỏ – khi cộng lại sẽ thành thay đổi lớn – đối với người duy nhất mà chúng ta có thể thay đổi: chính bản thân mình.

Tiến sĩ Marilyn J. Mason, tác giả cuốn *Igniting the Spirit at Work*, đã nhận xét: “*Một lần nữa, Karen Casey giúp chúng ta nhận ra sự khác biệt giữa cơn khủng hoảng rút cạn sinh lực và những nếp nhăn trên một cánh buồm. Với cuộc đời mình, Karen đã chứng minh rằng sự khôn ngoan chỉ đến khi ta biết lắng nghe nhiệt huyết của bản thân. Cuốn sách quả là người dẫn đường cho những ai muốn tìm thấy và lắng nghe tiếng nói bên trong tâm hồn. Khi ta thay đổi, thế giới sẽ đổi thay đem đến những hướng dẫn đơn giản và rõ ràng cho cuộc sống*”.

Mỗi chúng ta hầu như đều ít nhất một lần nếm trải những muộn phiền: hôn nhân trục trặc, lo lắng về con cái và tài chính, bất bình trước thế giới xung quanh hay vật lộn với sự nghiệp ngập... Sự mệt mỏi và thất vọng khi đối mặt với những điều đó khiến hầu hết chúng ta nghĩ mình không thể đạt được những thành công to lớn, có ý nghĩa thay đổi cuộc đời. Song, tất cả chúng ta đều có thể tích lũy những thành công nhỏ bé mỗi ngày, nếu biết cách tiến lên phía trước.

Và cuốn sách này chỉ cho chúng ta con đường tiến lên ấy! Nó sẽ mang đến cho bạn tất cả những lý do bạn cần để tin rằng: Chỉ cần một chút sẵn sàng để thay đổi suy nghĩ, ngày mai của chúng ta chắc chắn sẽ tốt đẹp hơn ngày hôm nay.

- First News

Lời tác giả

Hành trình đời tôi

Trong gia đình, tôi là con gái thứ ba. Sáu mươi lăm năm trước, mặc kệ mọi lời khuyên can của bác sĩ, cha tôi vẫn khăng khăng nài ép mẹ tôi sinh thêm con, bởi lẽ ông muốn có con trai nối dõi. Nhưng mẹ tôi thì hoàn toàn không muốn. Tôi không dám chắc mình hiểu thấu nỗi buồn của mẹ về đứa con sắp chào đời từ lúc bà còn đang mang thai nhưng tôi nghĩ là mình cảm nhận được điều đó. Một trong số các bác sĩ trị liệu trước đây của tôi cũng nghĩ vậy. Hai năm sau khi tôi ra đời, lại có thêm đứa trẻ thứ tư nữa, một đứa con trai. Bố tôi cực kỳ hoan hỷ còn mẹ ngày càng buồn bã hơn.

Những ký ức thời thơ ấu của tôi gắn liền với việc quan sát nhất cử nhất động của cha mẹ và cố gắng đoán xem liệu mình có phải là nguyên nhân gây ra sự bất hạnh của họ - những cơn thịnh nộ không dứt của cha và nỗi buồn của mẹ - hay không. Dò xét những biểu hiện trên khuôn mặt cha mẹ để biết mình nên cư xử và chịu đựng như thế nào gần như trở thành bản năng thứ hai trong tôi. Và tôi cố né tránh tối đa việc giao tiếp bằng mắt với cả hai người.

Gần như lúc nào tôi cũng thấy sợ hãi. Đôi lúc nỗi sợ khiến tôi như tê liệt. Tôi dành hầu hết những buổi chiều và tối chủ nhật nằm dài trên chiếc đi-văng trong phòng khách, cảm thấy sợ muốn phát ốm khi nghĩ đến việc quay trở lại trường vào sáng thứ hai và đối mặt với những giáo viên luôn khiến tôi thấy lo lắng và khó chịu giống y cảm giác mà cha mẹ gây ra cho tôi. Nỗi sợ hãi đi theo tôi suốt thời thơ ấu cho đến khi trưởng thành, từ trong những cơn đau dạ dày đến tất cả mọi thứ.

Thời trung học, tôi đã mài dũa được nhiều thói quen nhằm giải quyết những lo âu của mình. Một trong số đó là tưởng tượng mình đang chạy trốn đến một thế giới kỳ ảo và tôi thường viết về nó mỗi khi rảnh rỗi. Tôi muốn dành càng ít thời gian bên gia đình càng tốt. Chính vì thế, năm 15 tuổi, tôi lên khai gian tuổi của mình và tìm được việc làm ở một trung tâm thương mại. Nhờ đi làm mỗi ngày sau giờ học và cả thứ bảy mà tôi cắt giảm được một khoảng thời gian đáng kể phải chạm mặt với gia đình.

Thật không may, điều này chẳng giúp ích gì cho căn bệnh lo lắng của tôi.

Khi lớn lên, anh chị em chúng tôi chẳng bao giờ trò chuyện với nhau về những cuộc chiến liên miên trong nhà. Đáng buồn hơn, chúng tôi gần như không giao tiếp với nhau và vì thế, tôi không bao giờ biết được liệu những trận chiến ấy có gây ra cho họ nỗi sợ hãi giống như tôi không. Dường như mỗi người chúng tôi, dù ít hay nhiều, đều đi rón rén quanh nhà, cố tránh né những cơn thịnh nộ vô cớ của cha, nhưng không chịu thừa nhận rằng đó là điều mình đang làm. Có lẽ tự cô lập lẫn nhau chính là cách chúng tôi chiến đấu nhằm ngăn cản nỗi sợ hãi biến thành sự thật và tóm lấy mình.

Chỉ trong vài năm gần đây, anh chị em tôi mới bắt đầu đề cập đến mối quan hệ căng thẳng trong gia đình mình. Nhưng vì trong những “gia đình lộn xộn” chẳng bao giờ có hai người cùng chia sẻ một quan điểm nên không có gì ngạc nhiên khi dường như chẳng ai nhớ lại điều ấy một cách sinh động như tôi, có chị thậm chí còn không nhớ gì.