

**BRIAN TRACY**

# **CHINH PHỤC MỤC TIÊU**

*How to get everything you want – Faster than you ever thought possible*

*Cách nhanh nhất để đạt được những gì bạn muốn*

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



## Bìa 4

Bạn khao khát thành công? Bạn đã lập ra những mục tiêu lớn lao cho cuộc đời mình? Những mục tiêu này liệu có phải là một điều gì đó quá viễn vông?

Một điều tôi sớm nhận ra là cần lên kế hoạch cho chính cuộc đời mình, dù cho kế hoạch ấy có kém cỏi thế nào chăng nữa thì vẫn tốt hơn là không có kế hoạch nào cả.

**“Chinh phục mục tiêu”** với 21 ý tưởng và chiến lược quan trọng sẽ giúp bạn hiện thực hóa mọi điều mong ước.

Hàng trăm ngàn người, thậm chí là hàng triệu người, khởi nghiệp với hai bàn tay trắng và đạt được thành công vang dội nhờ những nguyên tắc này. Những gì người khác làm được thì bạn cũng có thể làm được, miễn là bạn thực sự bắt tay thực hiện!

- Brian Tracy

*Hành trình vạn dặm khởi đầu từ bước chân đầu tiên.*

- Khổng Tử

## MỤC LỤC

1. PHÁT HUY TIỀM NĂNG CÁ NHÂN
  2. CHỊU TRÁCH NHIỆM VỚI CUỘC ĐỜI MÌNH
  3. KIẾN TẠO TƯƠNG LAI
  4. XÁC ĐỊNH GIÁ TRỊ BẢN THÂN
  5. XÁC LẬP MỤC TIÊU THỰC SỰ
  6. XÁC ĐỊNH MỤC ĐÍCH RÕ RÀNG
  7. PHÂN TÍCH NIỀM TIN
  8. HÀNH ĐỘNG NGAY TỪ ĐẦU
  9. ĐO LƯỜNG SỰ TIẾN BỘ CỦA BẢN THÂN
  10. LOẠI BỎ TRỞ NGẠI
  11. TRỞ THÀNH CHUYÊN GIA TRONG LĨNH VỰC CỦA MÌNH
  12. KẾT GIAO VỚI NHỮNG NGƯỜI PHÙ HỢP
  13. LẬP KẾ HOẠCH HÀNH ĐỘNG
  14. QUẢN LÝ THỜI GIAN HIỆU QUẢ
  15. RÀ SOÁT MỤC TIÊU HÀNG NGÀY
  16. LIÊN TỤC HÌNH DUNG VỀ CÁC MỤC TIÊU
  17. KÍCH HOẠT TIỀM NĂNG TRÍ TUỆ
  18. LUÔN LUÔN LINH HOẠT
  19. PHÁT HUY TÍNH SÁNG TẠO BẨM SINH
  20. HÀNH ĐỘNG MỖI NGÀY
  21. KIÊN TRÌ ĐẾN LÚC THÀNH CÔNG
- KẾT LUẬN

## ĐÔI LỜI CÙNG BẠN ĐỌC

Chưa bao giờ có nhiều vận hội cho con người như thời đại ngày nay. Dù vẫn còn những vấn đề nan giải, nhưng chúng ta không thể phủ nhận rằng thế giới đang bước vào một kỷ nguyên hòa bình và thịnh vượng hơn bất cứ thời đại nào trước đây trong lịch sử nhân loại.

Trong thế kỷ 20, nước Mỹ có khoảng 5.000 triệu phú. Đến năm 2000, con số ấy tăng lên rất nhiều và hầu hết những người này đều tự lực cánh sinh trên con đường đến đỉnh vinh quang của mình. Các chuyên gia kinh tế dự báo rằng trong hai thập niên tiếp theo sẽ xuất hiện thêm khoảng 10.000 – 20.000 triệu phú nữa. Bạn nghĩ mình có thể bút phá để có mặt trong bản danh sách này không? Bạn có lập ra những mục tiêu lớn lao cho cuộc đời mình? Những mục tiêu này liệu có phải là một điều gì đó quá viễn vông? **“Chinh phục mục tiêu”** sẽ giúp bạn tìm được cách thức phù hợp nhằm hiện thực hóa điều này.

### VẬN SỰ KHỞI ĐẦU NAN

Ở tuổi 18, tôi rời trường trung học mà vẫn chưa có mảnh bằng tốt nghiệp trong tay. Tôi lao vào làm đủ mọi công việc. Đầu tiên là rửa bát đĩa ở một khách sạn nhỏ, sau đó, tôi rửa xe hơi ở một gara, rồi làm nhân viên lau sàn nhà cho một dịch vụ vệ sinh. Vài năm sau, tôi phiêu bạt khắp nơi và làm đủ mọi công việc chân tay để kiếm sống, từ làm việc trong xưởng cưa, bốc xếp hàng hóa trong nhà máy hay các nông trường và trang trại chăn nuôi, đến việc đốn gỗ trong rừng và đi đào giếng khi mùa khai thác gỗ kết thúc.

Câu chuyện về cuộc mưu sinh vất vả của tôi không dừng lại ở đó. Có một thời gian tôi còn làm thợ nề, làm người phụ việc trên những chuyến tàu chở hàng của Na Uy ở vùng Bắc Đại Tây Dương. Đến tuổi 23, tôi vẫn là một kẻ làm thuê theo thời vụ. Phải, tôi là một người không được học hành đến nơi đến chốn và không có một nghề ổn định.

Khi hết thời vụ, những công việc chân tay không còn ai thuê, tôi xin làm nhân viên bán hàng, chủ yếu là đến gõ cửa các văn phòng hay hộ gia đình để bán sản phẩm và hưởng hoa hồng trên số hàng bán được.

Vâng, đó chắc chắn không phải là một khởi đầu suôn sẻ trong cuộc đời của bất cứ ai!

### NGÀY ẤY ĐÃ ĐẾN!

Một ngày, tôi lấy ra một mảnh giấy và viết vào đó một mục tiêu táo bạo: mỗi tháng phải kiếm được 1.000 đô-la từ việc bán hàng qua điện thoại. Sau đó, tôi gấp tờ giấy lại và cất đi.

Một tháng sau, vận may mỉm cười với tôi. Trong quãng thời gian này, tôi đã nghĩ ra một kỹ thuật bán hàng rất hiệu quả, khiến cho doanh số bán ra tăng lên gấp ba lần so với thời gian đầu. Cùng thời điểm đó, công ti mà tôi đang làm việc được bán lại cho một người chủ mới. Chính xác là sau 30 ngày kể từ hôm tôi viết mục tiêu của mình ra giấy, người chủ mới này đã gọi tôi đến và đề xuất mức lương 1.000 đô-la một tháng sau những gì ông nhận thấy trong cách bán hàng hiệu quả của tôi. Công việc của tôi bây giờ là quản lý đội ngũ nhân viên kinh doanh và truyền lại cho họ những kỹ năng cũng như kinh nghiệm của mình. Tôi chấp nhận lời đề nghị ấy, và cũng kể từ giây phút đó, cuộc đời của tôi đã thay đổi.

Chỉ trong 18 tháng, tôi chuyển từ vị trí một nhân viên bán hàng lên làm giám đốc kinh doanh, tuyển dụng và quản lý một đội ngũ hơn 95 con người. Tôi luôn chú trọng hướng dẫn nhân viên cách đề ra mục tiêu và phương thức bán hàng sao cho thật hiệu quả. Gần như ngay lập tức, phép nhiệm màu ấy giúp họ tăng thu nhập lên rất nhiều lần. Đến nay, nhiều người trong số họ đã là trở thành triệu phú, tỷ phú.

Tuy nhiên, cuộc đời tôi sau đó cũng lắm nổi thăng trầm chứ không phải là một chuỗi bước tiến êm ái. Tôi xuôi ngược khắp nơi, sống và làm việc ở hơn 80 nước, học tiếng Pháp, Đức, Tây Ban Nha, và đảm nhiệm nhiều vai trò thuộc hơn 22 lĩnh vực khác nhau.

Do thiếu kinh nghiệm mà đôi khi cũng là do sự ngu ngốc, nhiều lần tôi đã đánh mất tất cả những gì mình vất vả gầy dựng được, và phải bắt đầu lại từ con số 0. Cứ mỗi lần thất bại, tôi lại đứng dậy và bắt đầu trở lại bằng cách phác thảo một số mục tiêu mới cho bản thân và sử dụng những phương pháp mà tôi sẽ chia sẻ với các bạn trong những trang tiếp theo đây.

Sau một vài năm vật lộn với việc thiết lập và đạt mục tiêu thiếu thống nhất, cuối cùng tôi quyết định tập hợp tất cả mọi kinh nghiệm, ý tưởng và chiến lược của mình thành một hệ thống bài bản. Nhờ vậy, tôi đã xây dựng được phương pháp xác lập mục tiêu và luôn tuân thủ phương pháp này mỗi khi thực hiện bất kỳ công việc nào.

### BẤT CỨ AI CŨNG CÓ THỂ THÀNH CÔNG!

Kể từ năm 1981, tôi bắt đầu hướng dẫn phương pháp xác lập mục tiêu trong các cuộc hội thảo chuyên đề, và cho đến bây giờ đã có hơn 2 triệu người từ 35 quốc gia đăng ký tham dự. Tôi cũng tiến hành ghi âm và ghi hình các bài tập hướng dẫn cụ thể để tạo điều kiện cho mọi người dễ dàng thực hành.

Phương pháp xác lập mục tiêu đã giúp tôi cũng như hàng ngàn người khác kiểm soát cuộc sống tốt hơn. Và chắc chắn rằng phương pháp này cũng sẽ mang đến cho bạn những điều tương tự.

Điều mà tôi sớm nhận ra chính là việc lên kế hoạch, dù cho kế hoạch ấy có kém cỏi thế nào chăng nữa thì vẫn tốt hơn là không có kế hoạch nào cả. Hàng trăm ngàn người, thậm chí là hàng triệu người, khởi nghiệp với hai bàn tay trắng và đạt được thành công vang dội nhờ những nguyên tắc này. Những gì người khác làm được thì bạn cũng có thể làm được, miễn là bạn thực sự bắt tay thực hiện.

Đôi theo từng trang sách, bạn sẽ học được 21 ý tưởng và chiến lược quan trọng nhất trong bước đường tiến đến thành công. Không có giới hạn nào đối với thành công, ngoại trừ những giới hạn mà bạn tự đặt ra trong suy nghĩ của chính mình.

**- Brian Tracy**

*Hành trình vạn dặm khởi đầu từ bước chân đầu tiên.*

- Không Tử



Smith Nguyen Studio.  
ThuvienOnline



## 1. PHÁT HUY TIỀM NĂNG CÁ NHÂN

*Tiềm năng của con người cũng giống như một đại dương chưa được khám phá, một lục địa mới hãy còn tinh khôi, một thế giới của những khả năng chờ được cởi trói để hướng đến những điều vĩ đại.*

- Brian Tracy

Thành công chính là mục tiêu cần phải hướng tới, còn tất cả những điều khác chỉ nhằm tiếp thêm nhiên liệu cho cuộc hành trình đó mà thôi. Tất cả những người thành công đều có thiên hướng chú trọng vào mục tiêu của mình. Họ nhận biết được điều mình kỳ vọng và dồn hết tâm sức trong từng phút từng giờ để đạt được điều đó.

Trong quá trình này, khả năng xác định mục tiêu có thể được xem là kỹ năng quan trọng nhất. Mục tiêu sẽ cởi trói cho thái độ tích cực, giải phóng các ý tưởng và năng lượng giúp bạn nhanh chóng chạm đích. Nếu không có mục tiêu, tương lai của bạn chỉ biết phó mặc cho sự may rủi. Ngược lại, với một mục tiêu xác định, bạn sẽ lao đi như một mũi tên đang nhắm thẳng đến đích.

Trong bạn luôn tiềm ẩn rất nhiều khả năng chưa được khơi dậy và sự thực là bạn chỉ mới sử dụng một phần rất nhỏ những khả năng ấy. Việc bạn xuất phát từ đâu không thành vấn đề mà điều quan trọng nhất là bạn đang hướng đến đâu. Những ước muốn và suy nghĩ của bản thân sẽ thúc đẩy bạn tự tin phát triển năng lực và kích thích mức độ cảm hứng để bạn tiến nhanh về đích.

### BẠN SẼ TRỞ THÀNH NHỮNG GÌ BẠN THƯỜNG NGHĨ ĐẾN NHẤT

Có lẽ phát hiện vĩ đại nhất trong lịch sử nhân loại chính là sức mạnh tinh thần của một người có khả năng tạo ra hầu hết mọi khía cạnh trong cuộc đời họ. Mọi thứ do bàn tay con người tạo nên trong thế giới này đều thoát thai từ một suy nghĩ hay một ý tưởng của một người nào đó trước khi được chuyển thành hiện thực. Bạn có nhận thấy rằng mọi hành động, việc làm của mình đều bắt nguồn từ một ý nghĩ, ước muốn, hy vọng, ước mơ của chính bạn hay một người nào khác? Tư duy của con người luôn mang tính sáng tạo. Nó định hình thế giới riêng của mỗi người và ảnh hưởng tới mọi điều xảy đến với người đó.

Thế giới bên ngoài chính là tấm gương phản chiếu thế giới trong con người bạn, nó tạo nên một triết lý vô cùng giá trị: *Bạn sẽ trở thành những gì bạn thường nghĩ đến nhất.*

Khi được hỏi về những điều mà mình thường nghĩ đến, những người thành đạt cho biết họ thường nghĩ đến điều mà họ muốn có, và làm sao để đạt được điều đó. Trong khi đó, những người kém thành công và không cảm thấy hạnh phúc lại thường nghĩ và nói về những điều mà họ không muốn gặp phải. Họ bận rộn với những điều phiền muộn của mình hay về những khiếm khuyết của người khác.

Sống không mục tiêu cũng giống như lái xe trong màn sương mù dày đặc. Dù cho xe của bạn có tiện ích, có hiện đại đến đâu chăng nữa, thì bạn vẫn phải lái đi chậm chạp, dè chừng ngay cả trên những con đường bằng phẳng nhất. Một mục tiêu rõ ràng cho phép bạn tăng tốc, tiến nhanh về phía trước để đạt được những điều mình thực sự mong muốn.

### THIẾT LẬP MỤC TIÊU

Bạn bắt một con chim bồ câu có bản năng tìm đường về nhà và bỏ nó vào một cái lồng. Dùng một tấm vải phủ lên chiếc lồng và cho vào trong một cái thùng. Đậy kín thùng lại và cho vào cabin của một chiếc xe tải. Sau đó, bạn lái chiếc xe tải ấy đến một địa điểm thật xa địa điểm ban đầu. Khi bạn mở chiếc hộp và thả con bồ câu ra khỏi lồng, nó sẽ bay lên không trung, lượn vài vòng, rồi bay ngược về đúng nơi mà ta đã bắt nó đi, đầu nơi ấy cách xa hàng ngàn kilômét.

Bạn cũng có khả năng hướng đến mục tiêu tương tự như loài bồ câu, nhưng ở bạn thậm chí còn có thêm một điểm kỳ diệu hơn. Khi biết rõ mục tiêu của mình, bạn không cần quan tâm đến việc mục tiêu đó đang ở cách bạn bao xa hay làm thế nào để đạt được nó, bạn chỉ cần quyết định xem mình thực sự mong muốn điều gì và từ đó hướng thẳng đến điều mình mong muốn. Một điều kỳ diệu là mục tiêu cũng sẽ dịch chuyển về phía bạn một cách chính xác, và tại một thời điểm cụ thể trong tương lai, ở một nơi chốn cụ thể, bạn và mục tiêu của mình sẽ gặp nhau.

Đây là những hành động thuộc về bản năng, thế nên bạn hoàn toàn có thể đạt được các mục tiêu của mình, bất kể đó là một việc đơn giản như xem chương trình truyền hình tối nay hay tạo dựng một cuộc sống viên mãn.

Giống như một cỗ máy đã được lập trình sẵn, cơ chế tìm kiếm mục tiêu của bạn hoạt động một cách tự động và liên tục nhằm đáp ứng tất cả những điều bạn mong muốn vốn đã được “cài đặt”.

Quy mô mục tiêu phụ thuộc vào cảm nhận của bạn về khả năng vốn có của bản thân. Nếu bạn đặt ra cho mình những mục tiêu nhỏ bé, cơ chế tìm kiếm mục tiêu tự động sẽ giúp bạn thỏa ước nguyện. Nếu bạn thiết lập những mục tiêu lớn lao, năng lực tự nhiên sẽ thúc đẩy bạn đạt được những mục tiêu đó. Tóm lại, bạn hoàn toàn có quyền quyết định quy mô, phạm vi và chi tiết của mục tiêu mà mình muốn hướng đến.

## TAI SAO MỌI NGƯỜI KHÔNG THIẾT LẬP MỤC TIÊU CHO MÌNH?

Đây là một câu hỏi thú vị: Nếu việc tìm kiếm mục tiêu được là tự động thì tại sao số người biết hoạch định mục tiêu rõ ràng, cụ thể và bài bản lại quá ít? Đây thực sự là một trong những bí ẩn lớn nhất của con người. Theo tôi, có bốn lý do chính giải thích cho điều này:

### ***Đa phần con người nghĩ rằng mục tiêu không thật sự quan trọng***

Hầu hết mọi người không nhận ra tầm quan trọng của việc xác lập mục tiêu. Nếu bạn sống trong một môi trường mà những người thân hay bạn bè xung quanh không bao giờ bàn luận hay có những đánh giá về ý nghĩa của mục tiêu thì rất có thể bạn sẽ lớn lên nhưng không hề biết rằng năng lực thiết lập và hoàn thành mục tiêu có tác động rất lớn đến cuộc đời bạn sau này. Hãy thử nhìn quanh bạn mà xem! Có bao nhiêu người bạn hay người thân của bạn hiểu rõ và gắn bó với mục tiêu của riêng họ?

### ***Đa phần con người không biết cách xác lập mục tiêu***

Con người hoàn toàn không có khái niệm về việc thiết lập mục tiêu cho bản thân. Thậm chí, một số người còn nhầm lẫn mục tiêu với ước muốn, giấc mơ như “kiếm được nhiều tiền”, “luôn hạnh phúc”, “gia đình êm ấm”. Mục tiêu phải là một điều gì đó hoàn toàn khác biệt với ước muốn, nó phải rõ ràng, cụ thể và được liệt kê hẳn hoi. Với tư cách là người thiết lập mục tiêu, bạn có thể dễ dàng và nhanh chóng trình bày những hoạch định của mình với người khác. Đồng thời, bạn có thể xác định, điều chỉnh và lên kế hoạch để hoàn thành mục tiêu đề ra.

### ***Đa phần con người mang nỗi sợ thất bại***

Thất bại thường gây cho con người cảm giác chán chường, mệt mỏi, những tổn thương và thiệt hại cả về vật chất lẫn tinh thần. Và trong đời, không ai là không trải qua một vài lần thất bại. Sau mỗi lần như thế, mỗi người lại tự nhủ rằng sẽ cẩn trọng hơn và không sa vào vết đổ thêm lần nữa. Nhưng cái bóng của những sai lầm vẫn quá lớn và họ không thể vượt qua, đơn giản vì họ không biết đứng lại để thiết lập mục tiêu cho mình trong những hoàn cảnh như thế. Kết cục là cuộc đời họ trôi qua dưới mức khả năng của chính mình.

### ***Đa phần con người mang nỗi sợ bị chối bỏ***

Lý do thứ tư, nhiều người không thiết lập mục tiêu vì nỗi ám ảnh bị từ chối. Họ sợ rằng khi thiết lập mục tiêu mà sau đó không đạt được thì những người khác sẽ chỉ trích và nhạo báng họ. Để tránh điều này xảy ra gây cản trở và dễ làm nản lòng, chúng ta nên giữ bí mật khi thiết lập những mục tiêu của mình. Hãy chỉ để cho mọi người thấy kết quả khi bạn đã hoàn thành nó. Như vậy sẽ không ai có thể làm bạn tổn thương được.

## VIẾT MỤC TIÊU RA GIẤY

Trong quyển *What They Don't Teach You at Harvard Business School* (Những điều không được dạy tại Trường Kinh doanh Harvard - HBS), Mark McCormack có đề cập đến một nghiên cứu của Harvard được tiến hành trong 10 năm, từ 1979 đến 1989. Năm 1979, câu hỏi đặt ra cho những sinh viên tốt nghiệp chương trình MBA<sup>1</sup> của HBS là: “Bạn đã thiết lập mục tiêu cho tương lai của mình rõ ràng ra trên giấy và lập kế hoạch hoàn thành chúng chưa?”. Kết quả thật bất ngờ: chỉ có khoảng 3% số người tốt nghiệp từng làm điều đó. 13% thì có mục tiêu nhưng chưa viết ra trên giấy. 84% còn lại không hề có mục tiêu nào cụ thể cả, ngoài việc muốn nhanh chóng thoát khỏi trường học.

Mười năm sau, năm 1989, những nhà nghiên cứu tìm gặp lại và tiến hành phỏng vấn những thành viên trong khóa học đó. Họ nhận thấy rằng ở nhóm 13% đang có thu nhập trung bình gấp đôi so những người thuộc nhóm 84%. Nhưng điều đáng ngạc nhiên hơn cả là ở nhóm 3%, hiện có thu nhập bình quân gấp 10 lần so với 97% nhóm còn lại. Sự khác biệt duy nhất giữa những nhóm này chính là mức độ rõ ràng của mục tiêu mà họ đã xác lập sau khi tốt nghiệp.

<sup>1</sup> MBA (Master of Business Administration): Thạc sỹ chuyên ngành Quản trị kinh doanh.



## KHÔNG CÓ BẢNG CHỈ ĐƯỜNG

Tính rõ ràng và cụ thể trong việc xác lập mục tiêu là vô cùng quan trọng. Thử hình dung bạn cần tìm đến một ngôi nhà ở khu ngoại ô của một thành phố lớn mà ở đó chẳng có một tấm biển chỉ đường nào và trong tay bạn cũng không có tấm bản đồ của thành phố ấy. Tất cả những gì bạn nhận được chỉ là một sự mô tả chung chung về địa điểm căn nhà. Trong trường hợp này, bạn nghĩ mình sẽ mất bao lâu để tìm ra ngôi nhà đó? Có thể bạn phải mất cả đời! Hoặc giả bạn có tìm ra được ngôi nhà đó thì phần lớn có lẽ là nhờ may mắn. Nhưng thật đáng buồn, đây cũng là cách mà hầu hết mọi người đang đối xử với chính cuộc đời mình.

Rất nhiều người khởi đầu cuộc sống như bắt đầu một hành trình lang thang vô định trong một thế giới không phương hướng, không sơ đồ rõ ràng. Nó cũng giống như việc khởi nghiệp mà không có mục tiêu và kế hoạch thực hiện. Họ chỉ đơn giản là khám phá mọi việc trong tình trạng tự diễn biến thông thường. Dù 10 hay 20 năm sau, họ vẫn cảm thấy không hài lòng với công việc, không hạnh phúc với cuộc hôn nhân và không phát triển được bản thân. Cuộc sống của họ vẫn là hàng đêm về nhà, bật ti-vi lên xem, rồi hy vọng và ước mơ ngày mai sẽ tốt đẹp hơn. Nhưng ước vọng đó hiếm khi trở thành sự thật. Đơn giản vì chính bản thân họ không chịu tham gia vào quá trình hoạch định cho tương lai của mình.

## HẠNH PHÚC ĐỒNG HÀNH CÙNG MỤC TIÊU

Aristotle, nhà hiền triết Hy Lạp, từng đưa ra lời giáo huấn vô cùng quan trọng rằng con người là một sinh vật sống có mục tiêu. Ông cho rằng tất cả những hành động của con người đều có một mục đích nào đó. Họ chỉ hạnh phúc khi thỏa được ước nguyện của mình. Và Earl Nightingale, một diễn giả nổi tiếng người Mỹ, thì nói rằng: *"Hạnh phúc là việc hiện thực hóa dần một ý tưởng hay mục tiêu thỏa đáng"*.

Thực vậy, hạnh phúc chỉ đến khi nào chúng ta biết nỗ lực không ngừng nhằm hướng đến một điều gì đó quan trọng đối với chính mình. Victor Frankl, nhà sáng lập trường phái tâm lý phân tích hiện thực về ý nghĩa cuộc sống (logotherapy) cho rằng, nhu cầu lớn nhất của con người là *tìm kiếm ý nghĩa và mục đích của cuộc sống*.

Khi thiết lập mục tiêu, trong bạn sẽ hình thành ý niệm về ý nghĩa, mục đích và phương hướng sống cho mình. Lúc ấy, bạn sẽ cảm thấy mạnh mẽ, nhiệt tình và làm việc hiệu quả hơn. Đồng thời bạn cũng cảm thấy tự tin hơn đối với bản thân và khả năng của mình. Mỗi bước hướng đến các mục tiêu sẽ là thang bậc để bạn gia tăng niềm tin vào chính mình trong việc hoàn thành những mục tiêu lớn hơn trong tương lai.

Dường như ngày càng có nhiều người e ngại trước sự thay đổi và hoang mang về tương lai hơn so với bất kỳ thời đại nào trong lịch sử. Và một trong những lợi ích to lớn nhất khi thiết lập mục tiêu chính là bạn có thể *kiểm soát được hướng thay đổi* trong cuộc sống. Điều đó có nghĩa là bạn hoàn toàn tự quyết định và tự định hướng phần lớn những thay đổi của đời mình.

### ***Quan trọng nhất là phải có mục tiêu rõ ràng***

Tiềm năng của con người có sức mạnh phi thường. Trong con người bạn ngay lúc này đây đã hàm chứa khả năng đạt được hầu hết các mục tiêu mà bạn thiết lập cho bản thân. Trách nhiệm lớn nhất của bạn là phải dành thời gian cần thiết để xác định rõ ràng và chính xác điều bạn muốn, và nhận ra đâu là cách tốt nhất để đạt được chúng. Bạn càng hình dung rõ ràng về các mục tiêu thì bạn càng có thể phát huy tiềm năng để đạt được những điều tốt đẹp trong cuộc đời.

Tuy nhiên, hầu hết mọi người đều không nhận ra và sử dụng hết tiềm năng của bản thân. Theo một nghiên cứu của trường Đại học Stanford, một người bình thường chỉ sử dụng khoảng 2% năng lực trí tuệ của mình. Phần năng lực còn lại chỉ nằm yên dự trữ để dành cho thời gian về sau. Nó cũng giống như việc cha mẹ dành cho bạn một ngân quỹ 100.000 đô-la, nhưng bạn chỉ rút ra chi tiêu 2.000 đô-la. Số tiền còn lại vẫn nằm trong tài khoản và bạn không bao giờ sử dụng đến hết cuộc đời.

## NIỀM KHÁT KHAO

Niềm khát khao là chất men giúp chúng ta vươn đến mọi thành công trong đời. Chỉ khi nào sự khát khao trở nên mãnh liệt thì bạn mới có đủ năng lượng và động lực để vượt qua mọi trở ngại trên con đường của mình. Và có một sự thật là hầu hết những gì bạn muốn, nếu có đủ kiên trì và sự mãnh liệt thì nhất định bạn sẽ đạt được chúng.

H. L. Hunt, một tỷ phú trong ngành dầu hỏa, khi được hỏi về bí quyết của sự thành công, đã đáp rằng muốn thành công đòi hỏi phải có hai điều kiện và chỉ hai điều kiện mà thôi. Thứ nhất, bạn phải biết *chính xác* bản thân

mình muốn điều gì. Hầu như mọi người đều không có câu trả lời dứt khoát cho vấn đề này. Thứ hai, bạn phải biết được *cái giá* bạn sẽ phải trả khi đạt được chúng, và sau đó tập trung giải quyết nó.

## HẠNH PHÚC LÀ MỤC TIÊU TỐI HẬU

Ở nhà hàng, chúng ta dùng bữa và sau đó thanh toán hóa đơn. Nhưng trong bữa tiệc buffet, chúng ta tự phục vụ cho mình và phải trả tiền trước khi thưởng thức các món ăn. Và cuộc đời giống như một bữa tiệc buffet hơn là việc được phục vụ ở nhà hàng. Nhiều người sai lầm khi nghĩ rằng họ chỉ chấp nhận trả giá sau khi đã chắc chắn về sự thành công. Việc này cũng giống như khi ta ngồi trước “*lò lửa cuộc đời*” và nói rằng “*hãy cho tôi ít nhiệt trước rồi tôi sẽ cho củi vào sau*”.

Zig Ziglar - diễn giả, tác giả và cũng là doanh nhân người Mỹ, từng nói rằng: “*Thang máy dẫn đến thành công đã bị hỏng. Nhưng thang bộ lúc nào cũng sẵn sàng*”. Và Aristotle từng cho rằng mục đích cuối cùng trong tất cả các hoạt động của con người là đạt được hạnh phúc cá nhân. Theo ông, dù bạn làm bất cứ điều gì thì cũng hướng đến việc nâng cao hạnh phúc cho bản thân theo một cách nào đó. Và dù bạn có thể hoặc không thể đạt được hạnh phúc, thì hạnh phúc vẫn luôn là mục tiêu cao nhất của bạn.

## CHÌA KHÓA HẠNH PHÚC

Thiết lập mục tiêu, không ngừng nỗ lực và cuối cùng đạt được mục tiêu chính là chìa khóa hạnh phúc trong cuộc đời mỗi người. Việc thiết lập mục tiêu có một ý nghĩa hết sức lớn lao, đến nỗi chỉ việc nghĩ đến mục tiêu thôi cũng có thể làm cho chúng ta cảm thấy hạnh phúc.

Để giải phóng và phát huy tối đa tiềm năng của mình, bạn nên tạo thói quen thiết lập và hoàn thành mục tiêu hàng ngày trong suốt cuộc đời. Bạn nên dồn tâm trí để luôn nghĩ và nói về những điều mình muốn thay vì suy nghĩ về những điều không mong muốn. Ngay từ lúc này, bạn phải quyết tâm hướng đến các mục tiêu cụ thể, giống như một tên lửa hay một con chim bồ câu định hướng thẳng tiến đến những mục tiêu quan trọng.

Cuộc sống của bạn, tương lai của bạn sẽ hạnh phúc hơn khi bạn không ngừng nỗ lực xác định và kiên trì đạt được ngày càng nhiều điều mà bạn thực sự mong muốn. Mục tiêu càng rõ ràng thì bạn càng phát huy tối đa tiềm năng để đạt được thành công trong cuộc sống và sự nghiệp của mình.

## PHÁT HUY TIỀM NĂNG CỦA BẠN

1. *Hãy nghĩ rằng bạn luôn có khả năng để đạt được bất kỳ mục tiêu nào của bản thân. Hãy xác định: Bạn thực sự muốn trở thành người như thế nào, muốn gặt hái được gì và muốn làm điều gì?*
2. *Điều gì mang lại cho bạn cảm giác về ý nghĩa và mục đích lớn nhất trong cuộc đời?*
3. *Hãy suy ngẫm về cuộc sống cá nhân và công việc của mình. Hãy thử hình dung xem khả năng bạn thay đổi thế giới quanh mình như thế nào? Bạn nên, hoặc có thể thay đổi điều gì?*
4. *Bạn thường nghĩ và nói về điều bạn muốn hay không muốn?*
5. *Cái giá mà bạn sẽ phải trả khi đạt được mục tiêu quan trọng nhất là gì?*
6. *Sau khi trả lời những câu hỏi trên, bạn cần thực hiện điều gì ngay lúc này?*

## 2. CHỊU TRÁCH NHIỆM VỚI CUỘC ĐỜI MÌNH

*Có một quy tắc chung là mọi người rất ít dựa vào những điều mà bẩm sinh đã có. Họ muốn trở thành chính những gì họ tự tạo ra cho mình.*

- Alexander Graham Bell

Như đã kể, năm 21 tuổi tôi vẫn rất túng quẫn và sống trong một căn phòng chật hẹp. Ban ngày tôi làm việc ở một công trường xây dựng, tối về lại tự nhốt mình trong phòng. Có lẽ vì vậy tôi có rất nhiều thời gian để suy ngẫm về mọi thứ.

Một ngày khi đang ngồi bên chiếc bàn ăn nhỏ trong bếp, bất chợt trong đầu tôi lóe lên một ý nghĩ kỳ lạ. Nó đã thay đổi cả cuộc đời tôi. Tôi chợt nhận ra rằng kể từ giây phút này tôi sẽ là người quyết định tất cả những gì sẽ xảy ra trong quãng đời còn lại của mình. Chẳng ai khác có thể giúp mình. *Chẳng có ai đến giải thoát mình ra khỏi cuộc sống túng quẫn này đâu!*

Ngay lúc ấy, tôi nhận ra rằng nếu có bất kỳ điều gì trong đời mình cần phải thay đổi, thì sự thay đổi đó phải bắt đầu từ chính bản thân mình.

### KHÁM PHÁ VĨ ĐẠI

Tôi vẫn còn nhớ như in thời khắc ấy. Nó cũng giống như cảm giác lần đầu tiên bạn nhảy dù - vừa sợ hãi vừa phấn khích. Tôi như đang phân vân trước sự lựa chọn: Nhảy hay không nhảy? Và cuối cùng, tôi đã quyết định nhảy xuống. Nói đúng hơn, tôi đã quyết định tự nhận lấy trách nhiệm đối với cuộc đời mình. Tôi biết rằng nếu muốn thay đổi hoàn cảnh hiện tại của mình, thì tôi phải làm khác đi. Tất cả đều do tôi quyết định.

Về sau, tôi mới hiểu ra rằng một khi chúng ta chấp nhận gánh vác hoàn toàn trách nhiệm đối với cuộc đời mình, thì có nghĩa là ta đã đủ trưởng thành. Nhưng đáng buồn là hầu hết mọi người thường không làm điều này. Tôi đã gặp nhiều người dù đã 40 - 50 tuổi vẫn luôn cầu nhàu về những trải nghiệm không như ý muốn trước đây của họ. Họ thường đổ lỗi cho người khác và hoàn cảnh bên ngoài đối với những thất vọng mà họ nhận được. Thậm chí, nhiều người vẫn còn nguyên vẻ giận dữ mỗi khi nhắc đến những điều mà cha mẹ họ đã làm (hay không làm) đối với họ từ 20 hay 30 năm trước. Họ như bị mắc kẹt trong quá khứ và không thể tự giải thoát cho mình.

### CẢM XÚC TIÊU CỰC – KẼ THÙ SỐ 1

Kẻ thù lớn nhất của thành công và hạnh phúc là *cảm xúc tiêu cực*, dưới bất kỳ hình thức nào. Những cảm xúc này sẽ trì kéo bạn, tiêu hao mọi sinh lực và tước bỏ những niềm vui mà bạn có thể thụ hưởng trong cuộc đời. Cảm xúc tiêu cực, ngay từ thời xa xưa, đã là yếu tố gây hại cho cá nhân và xã hội nghiêm trọng hơn mọi dịch bệnh trong lịch sử.

Bởi thế, bạn phải biết cách giải phóng bản thân khỏi những cảm xúc tiêu cực. Đây được xem là một trong những mục tiêu quan trọng nhất để bạn thực sự đạt được hạnh phúc và thành công trong đời.

Những cảm xúc tiêu cực như sợ hãi, ai oán, ganh ghét, ghen tỵ, giận dữ phần lớn đều phát sinh từ bốn yếu tố mà tôi sẽ trình bày sau đây. Một khi bạn có thể nhận diện và loại bỏ những yếu tố này khỏi suy nghĩ của mình, thì những cảm xúc tiêu cực sẽ tự động lắng dịu và không có cơ hội để trỗi dậy. Khi đó, những cảm xúc tích cực như yêu thương, thân thiện, vui vẻ, nhiệt tình sẽ thay thế, từ đó cuộc đời bạn sẽ thay đổi theo hướng tốt hơn, đôi khi chỉ mất vài phút, hay thậm chí vài giây.

### Đừng bào chữa

Nguyên nhân sâu xa đầu tiên gây ra những cảm xúc tiêu cực là *sự bào chữa*. Bạn sẽ có cảm giác yếu đuối khi tự bào chữa với bản thân hoặc người khác rằng bạn có quyền được giận dữ hay thất vọng vì một lý do nào đó. Đây chính là nguyên do lý giải những người hay giận dữ luôn miệt mài giải thích và trình bày đủ thứ về căn nguyên những cảm xúc tiêu cực của bản thân. Tuy nhiên, nếu bạn không bào chữa cho cảm xúc tiêu cực của mình, thì bạn cũng không giận dữ được.

Chẳng hạn, một nhân viên bị mất việc do sự biến động của nền kinh tế và sự suy giảm doanh thu của công ty. Tuy nhiên, người này lại tỏ ra giận dữ với cấp trên vì nghĩ rằng quyết định cho anh ta thôi việc là không công bằng. Con tức giận có thể khiến anh ta quyết định kiện ra tòa hoặc quyết *“đòi lại công bằng”* bằng cách nào đó. Chừng nào mà anh ta còn tiếp tục bào chữa cho mình, thì cảm xúc ấy còn tiếp tục kiểm soát và chi phối suy nghĩ cũng như phần lớn cuộc đời anh ta.



Tuy nhiên, nếu anh ta chấp nhận “*Mình bị mất việc rồi. Điều đó cũng bình thường thôi. Chẳng phải cũng có rất nhiều người bị mất việc trong tình hình kinh tế như hiện nay đây thôi. Tốt hơn hết là mình dành thời gian để tìm kiếm một công việc khác*” thì chắc chắn những cảm xúc tiêu cực kia sẽ không còn. Anh sẽ bình tĩnh, tỉnh táo và tập trung hơn vào mục tiêu cũng như cho những bước đi sắp tới.

### ***Đừng cố lý giải thiệt hơn***

Khi lý giải thiệt hơn, bạn cố tìm cách hợp lý hóa các sự kiện hoặc cố giải thích cho một hành vi nào đó của mình.

Khi đó, bạn tìm cách lý giải, né tránh hoặc tìm một điểm tích cực nào đó trong hành vi của mình để thuyết phục mọi người. Bạn cố tìm cách lý giải sao cho thật dễ nghe nhằm tạo ra và củng cố vị thế đúng đắn của mình ở mọi phương diện. Cách ứng xử này sẽ tiếp tục giữ những cảm xúc tiêu cực luôn tồn tại trong bạn.

Việc lý giải nhằm hợp lý hóa và bào chữa cho vấn đề có thể sẽ đẩy một người nào đó thành tác nhân gây ra vấn đề của bạn. Bạn tự đẩy mình vào vị trí nạn nhân, và biến người khác hay tổ chức khác thành “*kẻ áp bức*”.

### ***Vượt lên những ý kiến của người khác***

Việc quá quan tâm hay quá nhạy cảm với cách người khác cư xử với bạn cũng gây nên cảm xúc tiêu cực. Đối với một số người, hình ảnh bản thân dường như được cảm nhận bởi cách mà người khác nói chuyện với họ, nhận định về họ, hoặc ngay cả cách nhìn họ. Trong họ như không có khái niệm về giá trị bản thân hay sự tự đánh giá ngoài việc nhìn nhận mình theo những ý kiến của người khác. Và khi những ý kiến này hướng vào họ với tính chất tiêu cực thì ngay lập tức họ bị cuốn vào những cảm xúc như giận dữ, bối rối, hổ thẹn và thậm chí là trầm uất, tự thương hại bản thân, tuyệt vọng. Điều này lý giải vì sao các nhà tâm lý học cho rằng hầu hết mọi điều chúng ta làm là để giành được sự tôn trọng của người khác, hoặc ít nhất cũng không để đánh mất sự tôn trọng dành cho mình.

### ***Tự chịu trách nhiệm cá nhân***

Nguyên nhân cuối cùng cũng được xem là điều tệ nhất, chính là việc *đẩy trách nhiệm sang người khác*. Khi vẽ “*Cây cảm xúc tiêu cực*” trong các buổi hội thảo, tôi minh họa thân cây là phần có xu hướng đổ lỗi cho người khác về những vấn đề của chúng ta. Một khi bạn chặt ngang thân cây, tất cả những trái cây trên đó là những cảm xúc tiêu cực sẽ không còn đất sống. Điều này cũng tương tự như khi bạn rút phích cắm ra khỏi ổ điện thì các bóng đèn trên cây thông Giáng sinh sẽ tắt thì đồng loạt tắt hết.

### **TRÁCH NHIỆM CÁ NHÂN LÀ MỘT PHƯƠNG THUỐC HIỆU NGHIỆM**

Liều thuốc cho mọi loại cảm xúc tiêu cực là bạn chấp nhận hoàn toàn trách nhiệm đối với hoàn cảnh của mình. Bạn không thể ngoài miệng thì nói: “*Tôi chịu trách nhiệm*” mà trong lòng vẫn cảm thấy giận dữ. Chính sự chấp nhận trách nhiệm sẽ làm “*đoạn mạch*” và kiềm nén được những cảm xúc ấy.

Hãy thử hình dung xem! Bạn có thể tự hóa giải được những cảm xúc tiêu cực và có thể kiểm soát cuộc đời mình bằng ý thức “*Tôi chịu trách nhiệm!*” mỗi khi cảm thấy giận dữ hay thất vọng vì bất cứ lý do gì.

Và bạn nhớ rằng, chỉ khi nào bạn thực hiện được điều này theo đúng nghĩa của nó thì nó mới phát huy hết tác dụng. Khi bạn không vướng vào bất cứ thứ gì bức bối về mặt cảm xúc lẫn tinh thần, thì bạn mới có thể bắt đầu tập trung mọi sinh lực và nhiệt huyết của mình vào mục tiêu phía trước. Khi đó, sẽ không có giới hạn hay chướng ngại nào ngăn cản bạn tiến đến những mục tiêu đã đề ra trong đời.

### **KHÔNG ĐỔ LỖI CHO NGƯỜI KHÁC**

Ngay từ bây giờ, hãy thôi đổ lỗi cho người khác về bất cứ điều gì trong quá khứ, hiện tại cũng như tương lai. Eleanor Roosevelt<sup>2</sup> đã từng nói rằng: “*Chẳng ai có thể làm cho bạn cảm thấy thấp hèn nếu không được sự cho phép của bạn*”.

Hãy bắt đầu thôi viện cớ hoặc bào chữa cho các hành vi của mình. Nếu bạn phạm phải sai lầm, hãy nói câu xin lỗi và bắt tay ngay vào việc sửa chữa. Mỗi lần bạn đổ lỗi cho người khác hay viện cớ cho sai lầm của mình

<sup>2</sup> Anna Eleanor Roosevelt (11/10/1884 – 07/11/1962): Phu nhân của Tổng thống Hoa Kỳ Franklin D. Roosevelt. Bà còn là một chính khách, tác giả, diễn giả, và cũng được xem là người phát ngôn cho nhân quyền và là nhà tiên phong trong phong trào ủng hộ nữ quyền.

là bạn đang đánh mất dần sức mạnh của bản thân. Khi ấy, bạn sẽ cảm thấy yếu đuối và bé mọn. Bạn cũng cảm thấy yếm thế trong chính suy nghĩ của mình.

Hãy từ chối những điều như vậy!

### LÀM CHỦ CẢM XÚC

Để duy trì tư duy tích cực, hãy loại bỏ việc chỉ trích, phàn nàn hay lên án người khác về bất cứ điều gì. Một khi bạn làm được điều này nghĩa là bạn có thể kích thích cảm xúc tích cực trong mình trở lại. Ngược lại, giận dữ với người khác đồng nghĩa với việc bạn để mặc cho cảm xúc tiêu cực chi phối bản thân và cùng lúc cho phép người khác kiểm soát cảm xúc của bạn. Đây quả thật không phải là điều khôn ngoan!

Trong quyển *Seat of the Soul (Chiếc ghế tâm hồn)*, Gary Zukav - nhà tâm lý học và nhân học nổi tiếng, có nói: “*Cảm xúc tích cực mang lại sức mạnh; cảm xúc tiêu cực tước đoạt sức mạnh*”. Những cảm xúc tích cực như hạnh phúc, phấn khởi, yêu thương, nhiệt tình giúp bạn cảm thấy mạnh mẽ và tự tin hơn. Những cảm xúc tiêu cực như giận dữ, đau khổ hay oán giận sẽ làm bạn yếu ớt, thù địch, cáu gắt và khó chịu với những người xung quanh.

Một khi hoàn toàn nhận lấy trách nhiệm đối với bản thân và hoàn cảnh của mình, bạn có thể tự tin xử lý mọi việc trong cuộc sống. Lúc ấy, bạn sẽ trở thành “*người chủ của số phận và người chỉ huy linh hồn chính mình*”.

### LÀM CHỦ CHÍNH MÌNH

Theo cuộc nghiên cứu được tiến hành ở thành phố New York được đề cập ở trên, những nhà nghiên cứu phát hiện ra rằng những đối tượng nằm trong nhóm 3% ghi rõ mục tiêu của mình ra giấy có một thái độ đặc biệt. Thái độ ấy giúp họ trở nên khác biệt so với những người bình thường khác trong cùng lĩnh vực. Đó là họ *làm chủ công việc* của chính mình, mà không cần quan tâm đến việc ai là người trả lương. Họ tự nhủ với bản thân rằng mình phải có trách nhiệm với công ty, như thể chính họ là người chủ của công ty.

Ngay từ bây giờ, bạn hãy xem mình là người làm chủ, là người chịu trách nhiệm hoàn toàn đối với mọi khía cạnh của cuộc sống và công việc của bản thân. Hãy tự nhủ rằng bạn đang ở cương vị này, nắm giữ chức vụ này là nhờ vào những gì bạn đã nỗ lực vươn lên và gặt hái được thành công cũng như nếm trải thất bại trong đời. Chính bạn là kiến trúc sư tạo ra số phận của chính mình.

### LỰA CHỌN VÀ QUYẾT ĐỊNH

Bạn có nghĩ rằng cuộc đời mình cho đến thời điểm này chịu ảnh hưởng của toàn bộ những lựa chọn và quyết định mà bạn đã thực hiện (hoặc không thực hiện) không? Nếu có bất cứ điều gì trong cuộc sống làm bạn thất vọng, bất mãn, thì bạn chính là người phải chịu trách nhiệm. Nếu bạn cảm thấy không hài lòng thì chính bạn phải là người nghĩ ra cách thức nhằm thay đổi và cải thiện tình hình.

Với tư cách là chủ nhân của chính mình, bạn phải hoàn toàn chịu trách nhiệm đối với mọi việc mình làm và cả kết quả của chúng nữa. Bạn phải chịu trách nhiệm cả với những rủi ro, hậu quả cho hành động của mình. Bạn phải hiểu rằng để có được vị trí như hiện nay, trở thành con người như ngày nay là do chính bạn đã quyết định và lựa chọn như vậy. Nếu bạn không hài lòng với mức thu nhập hiện tại, hãy quyết định tìm đến những vị trí và cơ hội tốt hơn để có thu nhập cao hơn. Hãy xem đó là một mục tiêu, lập kế hoạch và bắt tay thực hiện để giành những gì bạn đáng được.

Bạn luôn là người tự do trong những quyết định tạo nên cuộc đời của chính mình.

### PHÁT TRIỂN CHIẾN LƯỢC CÁ NHÂN

Bạn phải là người chịu trách nhiệm đối với việc hoạch định chiến lược cho cuộc đời và sự nghiệp của mình. Đó là chiến lược quản lý tổng thể, bao gồm xác lập mục tiêu, lên kế hoạch, đưa ra các giải pháp và nỗ lực để hoàn thành.

Bên cạnh đó, bạn phải có trách nhiệm đối với chiến lược marketing bản thân. Bạn phải biết cách xây dựng hình ảnh của mình để có thể “*bán*” được với giá cao nhất trong một thị trường cạnh tranh. Bạn cũng phải có trách nhiệm đối với chiến lược tài chính, bạn phải quyết định xem: bạn muốn bán dịch vụ của mình thế nào, bạn muốn có thu nhập bao nhiêu, bạn muốn tăng thu nhập của mình đến mức nào qua mỗi năm, bạn muốn đầu tư và tiết kiệm ra sao, bạn muốn tích lũy bao nhiêu khi về hưu... Tất cả những điều này hoàn toàn phụ thuộc vào quyết định và lựa chọn của bạn.



Ngoài ra, bạn là người chịu trách nhiệm đối với chiến lược phát triển bản thân và những mối quan hệ của mình, cả khi ở nhà lẫn công sở. Tôi thường khuyên học viên của mình rằng: “*Hãy chọn sếp của bạn một cách cẩn thận*”. Việc này sẽ tác động lớn đến mức thu nhập của bạn, khả năng thăng tiến và sự hài lòng của bạn trong công việc.

Cuối cùng, bạn phải có trách nhiệm với việc tự đào tạo, tự tìm tòi và tự học hỏi. Chính bạn phải quyết định vận dụng những kỹ năng cần thiết để mang về những thành quả xứng đáng. Sau đó, cũng chính bạn là người chịu trách nhiệm trong việc đầu tư thời gian, công sức để học tập và phát triển những kỹ năng này. Chẳng ai có thể làm thay bạn được. Vì sự thật là chỉ có bạn mới là người quan tâm đến bản thân mình nhiều nhất.

## TRUNG TÂM ĐIỀU KHIỂN

Phần lớn các công trình nghiên cứu về tâm lý học đều tập trung xoay quanh thuyết trung tâm điều khiển (locus of control theory). Trong vòng hơn 50 năm, các nhà tâm lý học đã tiến hành nhiều cuộc nghiên cứu và đi đến kết luận rằng đó là yếu tố quyết định cuộc sống của mỗi người có hạnh phúc hay không.

Tại sao vậy?

Những người có trung tâm điều khiển *trong* cảm thấy rằng họ hoàn toàn làm chủ cuộc đời của mình. Họ luôn tỏ ra lạc quan và tích cực, họ cảm thấy mạnh mẽ, tự tin và đầy quyền năng. Họ cảm thấy hài lòng với bản thân và kiểm soát được số phận của mình.

Trái lại, những người có trung tâm điều khiển *ngoài* thường bị kiểm soát bởi các yếu tố bên ngoài bản thân họ, như là sếp của họ, các hóa đơn thanh toán, cuộc hôn nhân, quá khứ hay hoàn cảnh hiện tại. Họ mất quyền kiểm soát bản thân; do đó họ cảm thấy yếu đuối, giận dữ, sợ hãi, yếm thế, thù địch và đánh mất khả năng của chính mình.

Tuy nhiên vẫn có một mối liên hệ trực tiếp giữa khối lượng trách nhiệm mà bạn chấp nhận và mức độ kiểm soát mà bạn cảm nhận. Bạn càng nhận trách nhiệm đối với bản thân bao nhiêu, thì trung tâm điều khiển bên trong của bạn càng tăng lên bấy nhiêu, và sự mạnh mẽ, tự tin của bạn cũng tăng lên tương ứng.

## TAM GIÁC VÀNG

Ngoài những vấn đề nêu trên, bạn có biết rằng giữa trách nhiệm và hạnh phúc cũng có mối liên hệ trực tiếp với nhau? Khi đó cuộc đời bạn là sự kết hợp của 3 yếu tố: trách nhiệm, sự kiểm soát và hạnh phúc.

Bạn càng chấp nhận nhiều trách nhiệm, quyền kiểm soát của bạn càng lớn. Khi có quyền kiểm soát càng lớn thì bạn càng trở nên tự tin hơn và đón nhận được nhiều hạnh phúc hơn. Và khi đã có thể làm chủ được cuộc đời mình, bạn sẽ thiết lập những mục tiêu lớn lao hơn đồng thời cũng sẽ có động lực và quyết tâm để hoàn thành chúng. Bạn là người nắm giữ vận mệnh của mình trong tay và có thể xoay chuyển nó theo bất cứ hướng nào.

## CHỊU TRÁCH NHIỆM VỚI CUỘC ĐỜI MÌNH

1. *Hãy nhận diện vấn đề hay nguồn gốc của những cảm xúc tiêu cực lớn nhất trong cuộc sống của bạn ngay hôm nay. Bạn chịu trách nhiệm đối với vấn đề này ra sao?*
2. *Hãy xem mình là ông chủ của chính mình. Bạn sẽ làm gì nếu được toàn quyền quyết định mọi việc?*
3. *Quyết tâm từ hôm nay không đổ lỗi cho bất cứ ai về bất cứ điều gì xảy ra với bản thân, thay vào đó hãy hoàn toàn chịu trách nhiệm đối với cuộc sống của mình. Bạn nên hành động như thế nào?*
4. *Dừng việc bào chữa và bắt đầu đổi mới bản thân.*
5. *Tự xem bản thân là lực lượng sáng tạo chính trong cuộc đời mình. Sở dĩ bạn có được một vị trí và một con người như hiện tại là do bạn tự lựa chọn và quyết định lấy. Bạn nên thay đổi điều gì?*
6. *Quyết tâm ngay từ hôm nay sẽ tha thứ cho những người đã làm bạn tổn thương dù dưới bất kỳ hình thức nào. Hãy tha thứ và để nó đi vào quá khứ. Thay vào đó, hãy bắt tay làm một điều gì đó thực sự có ý nghĩa để không còn có thời gian nghĩ về nó nữa.*

### 3. KIẾN TẠO TƯƠNG LAI

*Bạn sẽ trở nên nhỏ bé như ước vọng kiểm soát và vĩ đại như khát vọng lớn lao của mình.*

- James Allen

Qua các cuộc nghiên cứu, tôi nhận thấy có một đặc tính quan trọng mà tất cả những nhà lãnh đạo vĩ đại đều có: đó là *tầm nhìn*. Đã là lãnh đạo thì phải có tầm nhìn, nếu không sẽ không phải là một nhà lãnh đạo đích thực.

Như tôi đã nói, khám phá quan trọng nhất trong lịch sử nhân loại chính là việc chúng ta sẽ trở thành điều mà mình thường xuyên nghĩ đến nhất. Câu hỏi đặt ra ở đây là: vậy hầu hết những nhà lãnh đạo thường xuyên nghĩ về điều gì? Đó là *tương lai* và đích đến mà họ đang hướng tới, cũng như những điều mà họ có thể tiến hành để đạt được mục tiêu đó.

Trái lại với họ là những con người chỉ biết nghĩ về hiện tại, những niềm vui và những vấn đề trước mắt. Họ thường suy nghĩ và lo lắng về quá khứ, họ tin rằng những điều đã xảy ra là không thể thay đổi được.

#### HÃY NGHĨ ĐẾN TƯƠNG LAI

Tổ chất quan trọng của nhà lãnh đạo là phải biết “*định hướng tương lai*”, nghĩa là họ luôn hướng về những điều họ muốn đạt được, đích muốn vươn đến ở một thời điểm nào đó trong tương lai. Một khi bạn bắt đầu nghĩ về tương lai của mình nghĩa là bạn cũng bắt đầu suy nghĩ như một nhà lãnh đạo, và bạn sẽ sớm nhận được kết quả là những điều mình từng mong muốn.

Tiến sĩ Edward Banfield ở Đại học Harvard sau hơn 50 năm nghiên cứu về vấn đề này đã kết luận rằng, “*tầm nhìn chiến lược*” chính là yếu tố quan trọng nhất quyết định sự thành bại trong đời sống cá nhân lẫn tài chính của tất cả chúng ta. Theo Banfield, tầm nhìn chiến lược là “*khả năng suy nghĩ trước một vài năm cho tương lai khi đưa ra những quyết định ở hiện tại*”. Thực vậy, bạn càng nghĩ nhiều đến tương lai, thì những việc bạn thực hiện trong hiện tại sẽ là tiền đề vững chắc để những dự định của bạn thành hiện thực.

#### TRỞ THÀNH TRIỆU PHÚ

Chẳng hạn, nếu mỗi tháng bạn để dành 100 đô-la từ lúc 20 tuổi cho đến 65 tuổi và gửi tiết kiệm để hưởng lãi suất trung bình 10% mỗi năm, thì bạn sẽ có hơn 1 triệu đô-la lúc về hưu.

Đối với nhiều người, khoản tiền 100 đô-la mỗi tháng không phải là vấn đề, mà vấn đề ở đây chính là họ có tầm nhìn chiến lược cho tương lai hay không. Từ ví dụ này, chúng ta có thể thấy mình có thể trở thành triệu phú trong tương lai nếu ngay từ bây giờ chúng ta bắt đầu tiết kiệm tiền đều đặn và kiên trì với tầm nhìn chiến lược về sự độc lập tài chính của mình.

#### XÂY DỰNG MỘT HÌNH ẢNH ẢO TƯỢNG TRONG 5 NĂM TỚI

Trong quá trình hoạch định chiến lược cá nhân, bạn cũng nên bắt đầu với tầm nhìn chiến lược về cuộc đời mình bằng cách *lý tưởng hóa* tất cả những điều bạn làm. Trong quá trình đó, bạn nên xây dựng một *hình ảnh ảo tượng trong 5 năm* cho chính mình và bắt đầu nghĩ về cuộc sống tương lai trong vòng 5 năm tới nếu mọi việc đều diễn ra theo đúng kế hoạch.

#### KHÔNG CÓ GIỚI HẠN NÀO CẢ

Chướng ngại lớn nhất trong việc xác lập mục tiêu là “*tự giới hạn niềm tin*”. Điều này thường liên quan đến những lĩnh vực mà bạn nghĩ rằng khả năng của mình còn bị hạn chế. Bạn cho rằng mình không phù hợp với một lĩnh vực nào đó hay yếu kém về trí tuệ, năng lực, tài năng, khả năng sáng tạo hay một phẩm chất nào đó. Kết quả là bạn không thể phát huy hết năng lực thực sự của mình. Khi đánh giá thấp bản thân, bạn thường không thiết lập mục tiêu hoặc thiết lập nhưng không đúng tầm với khả năng thực sự của mình.

Bạn có thể phá bỏ những chướng ngại này bằng cách phối hợp quá trình *lý tưởng hóa* và *định hướng tương lai*. Bạn hãy nghĩ rằng, không có *giới hạn nào* cho mình cả. Bạn hoàn toàn cảm thấy thoải mái về mặt thời gian, tin vào khả năng thể hiện năng lực bản thân để đạt được bất cứ mục tiêu nào do mình đề ra. Tóm lại, hãy tưởng tượng rằng bạn không gặp phải bất kỳ một giới hạn nào có thể cản trở bạn khi theo đuổi các mục tiêu thực sự quan trọng đối với bản thân.

## PHƯƠNG PHÁP TƯ DUY TẦM CAO

Trong quá trình nghiên cứu về “*những tài năng đỉnh cao*”, Charles Garfield đã khám phá ra một điều hết sức thú vị rằng dù một người qua nhiều năm chỉ đạt được những kết quả trung bình trong cuộc sống lẫn công việc, nhưng sau đó vẫn có thể tạo nên bất ngờ và đạt được những thành quả to lớn. Họ làm được điều đó là vì ở “*điểm cắt cánh*”, họ đã thực hiện điều mà ông gọi là “*tư duy tầm cao*”.

Theo phương pháp tư duy này, bạn hãy tưởng tượng tất cả mọi việc đều nằm trong tầm tay mình, đơn giản như việc ngửa mặt lên nhìn bầu trời trong xanh, không có giới hạn nào cả. Bạn hãy nghĩ về một cuộc sống hoàn hảo trong tương lai. Sau đó, bạn quay lại thời điểm hiện tại và tự hỏi: ngay từ bây giờ mình cần phải làm gì để tạo dựng một tương lai hoàn hảo như vậy?

Câu trả lời sẽ cho bạn biết tương lai của bạn ở đâu.

## KHÔNG THỎA HIỆP VỚI NHỮNG GIÁC MƠ

Khi *lý tưởng hóa* và *định hướng tương lai*, bạn không nên tỏ ra dễ dãi thỏa hiệp với ước mơ và tầm nhìn của mình để đổi lấy mục tiêu nhỏ hơn hay một nửa của sự thành công. Thay vào đó, bạn hãy “*mơ đến những giấc mơ lớn lao*” và nghĩ về tương lai như thể bạn là một trong những người quyền lực nhất hành tinh. Bạn hãy quyết định điều mình thực sự mong muốn để tạo dựng một tương lai hoàn hảo cho chính mình.

Ngay từ bây giờ, hãy bắt đầu xây dựng và đầu tư cho công việc của mình, để 5 năm tới bạn sẽ có một sự nghiệp vững vàng như mong đợi. Hãy bắt đầu trả lời những câu hỏi sau:

1. Sự nghiệp của bạn sẽ như thế nào?
2. Bạn sẽ làm được những gì?
3. Bạn sẽ thực hiện việc đó ở đâu?
4. Bạn sẽ cộng tác với ai? Bạn đặt trách nhiệm của mình ở cấp độ nào?
5. Bạn cần có những kỹ năng hay năng lực gì?
6. Bạn sẽ phải hoàn thành những loại mục tiêu gì?
7. Bạn sẽ vươn đến vị trí nào trong lĩnh vực của mình?

## THỰC HÀNH TƯ DUY KHÔNG-GIỚI-HẠN

Trước khi trả lời những câu hỏi này, bạn hãy dẹp bỏ mọi giới hạn, những rào cản trong suy nghĩ của mình và tin rằng mọi khả năng đều có thể diễn ra. Petre Drucker từng nói: “*Chúng ta thường đánh giá quá cao những gì mình có thể đạt được trong một năm, nhưng lại đánh giá quá thấp những gì mình có thể đạt được trong 5 năm*”.

Bây giờ, để xây dựng viễn cảnh về tình hình tài chính trong tương lai, bạn cần trả lời những câu hỏi sau:

1. Trong 5 năm tới, thu nhập của bạn là bao nhiêu?
2. Phong cách sống của bạn ra sao?
3. Bạn sẽ sống trong một căn nhà như thế nào?
4. Bạn sẽ lái xe gì?
5. Bạn có thể đảm bảo chất lượng cuộc sống cho gia đình ở mức nào?
6. Bạn sẽ có bao nhiêu tiền trong ngân hàng?
7. Bạn sẽ tiết kiệm và đầu tư bao nhiêu tiền mỗi tháng và mỗi năm?
8. Bạn muốn có được bao nhiêu tiền lúc về hưu?

Bạn hãy tưởng tượng như mình có một Tấm bảng Thần kỳ. Trên đó, bạn có thể viết ra bất kỳ điều gì mình muốn, hoặc xóa bỏ bất cứ thứ gì xảy ra trong quá khứ. Cứ như thế, bạn sẽ tạo ra bức tranh cuộc sống của chính bạn trong tương lai.

## HƯỚNG VỀ MỘT GIA ĐÌNH HOÀN HẢO

Bạn hãy tìm hiểu kỹ gia đình và các mối quan hệ của bản thân trong 5 năm tới rồi trả lời những câu hỏi sau:

1. Nếu cuộc sống gia đình bạn hoàn hảo trong 5 năm tới, thì cụ thể nó sẽ ra sao?
2. Bạn sẽ sống với ai? Và bạn không còn ở với ai?
3. Bạn sẽ ở đâu và sống ra sao?
4. Chất lượng cuộc sống của bạn thế nào?
5. Mối quan hệ của bạn với những người quan trọng nhất của đời mình trong vòng 5 năm tới sẽ như thế nào, nếu mọi việc đều hoàn hảo?



Khi nghĩ đến một viễn cảnh hoàn hảo, bạn cần phải đặt ra những câu hỏi với ý: *ra sao* hay *như thế nào*. Khi đó, chúng sẽ kích thích óc sáng tạo và có những ý tưởng giúp bạn hoàn thành những mục tiêu của đời mình.

### THỂ CHẤT LÝ TƯỞNG

Bạn hãy kiểm tra tình trạng sức khỏe của mình bằng cách trả lời những vấn đề sau đây:

1. Nếu bạn cố gắng luyện tập để có một hình thể thật hoàn hảo trong 5 năm tới, trông bạn sẽ như thế nào và cảm giác của bạn lúc ấy ra sao?
2. Trọng lượng lý tưởng của bạn là bao nhiêu?
3. Thời gian bạn dành ra để tập thể dục trong một tuần là bao nhiêu?
4. Tình hình sức khỏe tổng quát của bạn sẽ ra sao?
5. Bạn cần phải thay đổi thể nào trong chế độ ăn uống, chế độ luyện tập và các thói quen ảnh hưởng không tốt đến sức khỏe để đảm bảo khỏe mạnh trong tương lai?

Sau đó, bạn hãy đặt mình vào vị trí của một nhân vật có tầm ảnh hưởng rộng. Nếu sự tham gia của bạn vào các hoạt động xã hội ở mức lý tưởng thì:

1. Bạn sẽ làm gì khi đó?
2. Bạn đang làm việc hoặc đóng góp cho cộng đồng như thế nào?
3. Bạn tin tưởng và ủng hộ mạnh mẽ vào những kế hoạch nào? Bạn có thể tham gia nhiều hơn vào những lĩnh vực đó bằng cách nào?

### HÃY HÀNH ĐỘNG!

Sự khác biệt cơ bản giữa những người đạt được mục tiêu trong cuộc sống với những người thất bại chính là *“định hướng hành động”*. Những người đạt được nhiều thành quả trong đời thường có định hướng hành động rất mạnh mẽ. Khi trong đầu nảy ra một ý tưởng, họ liền triển khai hành động ngay lập tức.

Những người có thành tích kém thì trong đầu tuy cũng đầy ắp ý định, nhưng họ luôn có lời bào chữa để không triển khai hành động. Thật chí lý khi nói rằng *“con đường đến địa ngục được lát toàn bằng những ý định tuyệt vời”*.

Bạn hãy xem xét bản thân trên các khía cạnh như kỹ năng, tài năng, khả năng, kiến thức và trình độ học vấn. Nếu bạn đã phát triển đến mức cao nhất có thể thì hãy trả lời những câu hỏi sau:

1. Những kiến thức và kỹ năng nào bạn cần phải trau dồi thêm trong vòng 5 năm tới?
2. Trong những lĩnh vực nào bạn sẽ được công nhận là tuyệt đối xuất sắc?
3. Hàng ngày bạn sẽ phải làm gì để có thể trau dồi những kiến thức và kỹ năng cần thiết để trở thành một trong những chuyên gia hàng đầu trong lĩnh vực của mình ở tương lai?
4. Bằng cách nào bạn có thể lĩnh hội những kỹ năng và kiến thức chuyên môn cần thiết để trở thành nhân vật số một trong ngành vào 5 năm tới?

### THIẾT KẾ THỜI GIAN BIỂU HOÀN HẢO

Bạn hãy quyết định xem mình muốn tạo dựng một cuộc sống lý tưởng ra sao và hãy thiết kế thời gian biểu như thế nào cho thật hoàn hảo:

1. Bạn muốn làm gì vào cuối tuần và trong những kỳ nghỉ?
2. Bạn muốn giảm bớt thời lượng công việc ra sao theo: tuần/ tháng/ năm?
3. Bạn muốn đến những đâu?
4. Bạn muốn tổ chức thời gian biểu trong một năm của mình ra sao nếu bạn hoàn toàn tự kiểm soát thời gian của mình?

Có một câu thành ngữ thế này: *“Nếu không có tầm nhìn, con người sẽ diệt vong”*. Điều này có nghĩa là nếu bạn thiếu một tầm nhìn thích đáng cho tương lai của mình, thì những động lực và nhiệt huyết của bạn cũng sẽ bị *“diệt vong”*. Ngược lại, với một tầm nhìn đúng đắn về tương lai, bạn sẽ không ngừng thúc đẩy những động lực để biến tầm nhìn lý tưởng của mình thành hiện thực.

### CHÌA KHÓA HẠNH PHÚC

Bạn hãy ghi nhớ điều này: *“hạnh phúc là quá trình hiện thực hóa liên tục một lý tưởng”*. Khi thiết lập những mục tiêu hay lý tưởng rõ ràng và cụ thể, bạn sẽ cảm thấy hạnh phúc hơn về bản thân và thế giới xung

quanh. Bạn sẽ nhận thấy mỗi suy nghĩ và hành động của mình trở nên tích cực và lạc quan hơn. Bạn cũng sẽ cảm thấy có động lực bên trong thúc giục bạn đến với những điều mà mình mong muốn.

Hãy thường xuyên suy ngẫm về viễn cảnh tươi đẹp trong tương lai. Nên nhớ rằng những ngày tháng tuyệt vời nhất, những thời khắc hạnh phúc nhất trong cuộc đời bạn đang ở phía trước. Tương lai vẫn đang chờ đón bạn. Càng nhận thức rõ ràng về tương lai của mình thì bạn càng nhanh chóng thu hút mọi nguồn lực đến với bạn, hiệp lực cùng bạn nhằm biến những điều mình mong muốn thành hiện thực.

### KIẾN TẠO TƯƠNG LAI CỦA CHÍNH MÌNH

1. *Hãy tin rằng luôn có giải pháp cho mọi vấn đề, không có giới hạn nào, chướng ngại nào ngăn cản bạn hoàn thành mọi mục tiêu đã đề ra. Vậy thì bạn sẽ làm gì để giữ vững niềm tin này?*
2. *Hãy thực hành phương pháp “tư duy tầm cao”. Hãy đặt mình vào bối cảnh của 5 năm tới và quay lại nhìn về hiện tại. Bạn cần phải làm gì để thế giới của bạn thực sự lý tưởng?*
3. *Thử tưởng tượng tình hình tài chính của bạn tuyệt vời trên mọi khía cạnh, hãy xem xét những vấn đề như: Mức thu nhập của bạn là bao nhiêu? Giá trị bản thân nếu được định lượng là bao nhiêu? Từ hôm nay, bạn cần bước đi như thế nào để có thể biến những mục tiêu này thành hiện thực?*
4. *Hãy tưởng tượng cuộc sống cá nhân và gia đình của bạn rất hoàn hảo. Vậy thì cuộc sống lúc đó sẽ ra sao? Từ bây giờ, bạn nên bắt đầu tập trung vào điều gì và giảm thiểu điều gì?*
5. *Hãy thiết kế thời gian biểu cho một năm thật hoàn hảo. Bắt đầu từ hôm nay, bạn sẽ thay đổi điều gì?*
6. *Hãy nghĩ đến sự hoàn hảo của tình trạng sức khỏe và hình thể mà bạn có thể được sở hữu. Vậy thì từ hôm nay, bạn nên làm gì để đạt được sự hoàn hảo ấy?*