

By the Bestselling Author of
THINK AND GROW RICH

NAPOLEON HILL'S

Keys to
POSITIVE THINKING

**CHÌA KHÓA
TƯ DUY
TÍCH CỰC**

MICHAEL J. RITT, JR.

**All Time
Bestselling
Book**



NHÀ XUẤT BẢN TRÈ

Table of Contents

[Lời giới thiệu](#)

[Quyền năng của tinh thần tích cực](#)

[Những gương mặt tiêu biểu của tinh thần tích cực](#)

[Định nghĩa về tinh thần tích cực](#)

[Bước 1: Làm chủ tâm trí bằng niềm tin vững chắc](#)

[Bước 2: Chỉ suy nghĩ về những điều mình thích](#)

[Bước 3: Sống theo quy tắc vàng](#)

[Bước 4: Tự kiểm để loại bỏ suy nghĩ tiêu cực](#)

[Bước 5: Hãy vui lên!](#)

[Bước 6: Sống khoan dung, độ lượng](#)

[Bước 7: Tự gợi ý những điều tốt đẹp](#)

[Bước 8: Sự sáng suốt nội tâm qua lời nguyện cầu](#)

[Bước 9: Đặt ra mục tiêu](#)

[Bước 10: Tìm hiểu, suy nghĩ và lên kế hoạch từng ngày](#)

[Sống tích cực mỗi ngày](#)

Napoleon Hill's keys to positive thinking

Chìa khóa tư duy tích cực

10 Steps to Healths, Wealth & Success

By Michael J. Ritt, Jr.

Copyright © 1998 by The Napoleon Hill Foundation.

All rights reserved.

Vietnamese Edition © 2008 by First News - Trí Việt.

Published by arrangement with Napoleon Hill Foundation.

Công ty First News - Trí Việt giữ bản quyền xuất bản và phát hành ấn bản tiếng Việt trên toàn thế giới theo hợp đồng chuyển giao bản quyền với Napoleon Hill Foundation, Hoa Kỳ.

Công ty văn hóa sáng tạo Trí Việt - First News

11H Nguyễn Thị Minh Khai. Quận 1, TP. Hồ Chí Minh

Tel: (8478) 8227979 - 8227980 - 8233859 - 8233860

Fax: (84.8) 8224560; Email: triviet@firstnews.com.vn

Chia sẻ ebook : <http://downloadsach.com/>

Follow us on Facebook : <https://www.facebook.com/caphebuoitoi>

Mục lục

[Lời giới thiệu](#)

[Quyền năng của tinh thần tích cực](#)

[Những gương mặt tiêu biểu của tinh thần tích cực](#)

[Định nghĩa về tinh thần tích cực](#)

[Bước 1: Làm chủ tâm trí bằng niềm tin vững chắc](#)

[Bước 2: Chỉ suy nghĩ về những điều mình thích](#)

[Bước 3: Sống theo quy tắc vàng](#)

[Bước 4: Tự kiểm để loại bỏ suy nghĩ tiêu cực](#)

[Bước 5: Hãy vui lên!](#)

[Bước 6: Sống khoan dung, độ lượng](#)

[Bước 7: Tự gợi ý những điều tốt đẹp](#)

[Bước 8: Sự sáng suốt nội tâm qua lời nguyện cầu](#)

[Bước 9: Đặt ra mục tiêu](#)

[Bước 10: Tìm hiểu, suy nghĩ và lên kế hoạch từng ngày](#)

[Sống tích cực mỗi ngày](#)

Lời giới thiệu

Đời sống là một hành trình dài mà bất cứ ai sinh ra trên trái đất này cũng phải trải qua. Hành trình ấy đi qua những dâu: những mảnh đất trù phú, những thiên đường danh vọng, giàu sang hay những mảnh đất khô cằn, những sa mạc mênh mông? Điều này phụ thuộc vào con đường chúng ta chọn lựa để đặt chân lên.

Con đường ấy sẽ được thái độ của chúng ta dẫn dắt. Hướng tới ánh sáng hay bước vào bóng đêm, chúng ta hoàn toàn có thể thấy trước được để tự quyết cho mình. Cuộc sống là không giới hạn, đích đến cuối cùng của hành trình này lại là điểm khởi đầu cho một hành trình khác. Do đó, dù đang ở bất cứ hoàn cảnh nào, hãy tin rằng, chúng ta hoàn toàn có thể thay đổi được cuộc đời mình. Hãy loại trừ ngay những cái nhìn cũ kỹ, hao mòn và tiêu cực về thế giới, thay vào đó, ngắm nhìn thế giới bằng sức sống mãnh liệt đang trào dâng. Trong hành trình ấy, hãy mang niềm hy vọng theo cùng - niềm hy vọng về những gì mà tinh thần tích cực sẽ mang lại cho bạn.

Hãy lấy nguồn cảm hứng từ thái độ tích cực của tinh thần và hình dung rằng kể từ hôm nay:

Bạn sẽ nhận ra rằng bạn được ban tặng một bộ óc sáng tạo tuyệt vời.

Bạn sẽ phát triển khả năng làm chủ cảm xúc để luôn hướng năng lực sáng tạo vào những mục đích của mình.

Bạn sẽ xóa bỏ mọi thái độ tiêu cực ảnh hưởng từ những thất bại trong quá khứ.

Bạn sẽ vượt qua được nỗi sợ hãi và làm chủ chúng.

Bạn chỉ còn nghĩ về những điều tốt đẹp, nhờ vậy, bạn mở đường cho năng lực sáng tạo khai sinh.

Bạn sẽ không lưu giữ những thất bại và đau thương đã qua, đồng thời cũng sẽ biết cách không để chúng tái diễn trong cuộc sống hiện tại và cả tương lai.

Bạn sẽ hướng cảm xúc và ước muốn mãnh liệt nhất của mình vào những mục tiêu cần đạt được trong đời.

Bạn sẽ không bao giờ cố tình sử dụng năng lực của tinh thần tích cực vào mục đích xấu xa, ích kỷ, vì bạn biết rằng, nếu dùng sai, chúng có thể tàn phá chính bạn cùng tất cả những điều bạn nâng niu, gìn giữ.

Đạt được những ích lợi trên chính là mục tiêu của bạn từ hôm nay. Không điều gì có thể cản trở bạn, và điều duy nhất bạn cần làm là tận tâm thực hiện những gì được chỉ dẫn, để mở đường cho những điều tốt đẹp đang đến.

Cuốn **Chìa khóa tư duy tích cực** sẽ là công cụ hữu ích, là người bạn đường đáng tin cậy giúp bạn thực hiện những điều trên. Khi dõi theo và từng bước thực hiện những nguyên tắc trong quyển sách này, bạn sẽ trở thành người tích cực và dần dần đạt được ước mơ của mình cũng như tìm thấy chìa khóa mở cánh cửa thành công.

Michael J. Ritt

Quyền năng của tinh thần tích cực

Tinh thần tích cực như một đấng quyền năng với nguồn sức mạnh tiềm ẩn có thể làm sống dậy những hy vọng trong bạn đồng thời giúp bạn vượt qua tâm trạng chán chường, tuyệt vọng. Bằng cách duy trì và phát triển tinh thần tích cực, bạn sẽ đạt được trạng thái tinh thần lành mạnh và hiệu quả cả trong giao tiếp với mọi người lẫn trong những chọn lựa riêng của bản thân; điều này sẽ đưa bạn ngày càng tiến gần hơn với mơ ước của mình. Đó là lý do vì sao thái độ tích cực còn được nói một cách triết lý là: “*Tôi có thể - Tôi sẽ làm được*”.

Với thái độ tích cực, bạn sẽ không còn những suy nghĩ bi quan về những vướng mắc mình gặp phải mà thay vào đó là cảm giác hài lòng, tự hạnh phúc với bản thân và có xu hướng thân thiện hơn với mọi người. Khi đó, bạn sẽ có tinh thần thoải mái, có được khả năng thấu hiểu nội tâm và cảm xúc tích cực để quý trọng bản thân cũng như mang niềm vui đến cho người khác. Nhờ vậy, bạn sẽ tự tạo cho mình thêm nhiều cơ hội, đẩy lùi những điều tiêu cực.

Thái độ tích cực mang đến cho chúng ta hiệu quả đáng ngạc nhiên, nhưng trạng thái đó không tự nhiên mà có. Thái độ tích cực đòi hỏi bạn phải thực hiện nó một cách liên tục, trong mọi hoàn cảnh và ở bất cứ đâu trong cuộc sống. Đây là điều rất quan trọng vì nó là quá trình hình thành nên “thói quen”, nếu bạn quyết tâm thực hành mỗi ngày. Bằng cách đó, bạn sẽ tạo nên trong tâm thức của mình hình ảnh về nó, mọi hoạt động sẽ linh hoạt một cách tự nhiên giống như bật một công tắc hay thắt dây giày thôi. Tinh thần tích cực phải đạt được trạng thái tự nhiên như hơi thở vậy. Tuy nhiên, khi có bất kỳ tư tưởng nào xuất hiện trong đầu, hãy cẩn thận với nó vì như một tấm bảng chỉ dẫn ở thành phố New York đã viết: “*Hãy cẩn thận! Bạn không thể thay đổi được hành trình trong mười dặm kế tiếp*”.

Thành công đến từ sự khác biệt...

Bạn sống gần mẫu người nào hơn:

- *Người bi quan, đầy ngờ vực, rầu rĩ và luôn tin chắc rằng đám mây duy nhất còn lại trên bầu trời báo hiệu một trận cuồng phong sắp đến?*

Hay:

- *Người lạc quan, tự tin, thích giao tiếp, luôn biết ứng xử trong mọi tình huống khó khăn, biết tìm ra giải pháp hữu ích, khả thi?*

Bạn sẽ hiểu được vì sao thái độ tích cực có thể giúp bạn có thêm nhiều bạn bè, nhiều cộng sự để vượt qua mọi trở ngại và biến khó khăn thành cơ hội.

Cuộc sống của chúng ta ngày nay lệ thuộc quá nhiều vào thói quen, nhiều lúc, ta tưởng như mình bị chính những thói quen điều khiển. Những thói quen ấy và ảnh hưởng của chúng là tích cực hay tiêu cực hoàn toàn phụ thuộc vào chọn lựa của bạn. Bạn có thể chọn cách để tâm trí mình luôn ở thể chủ động, không bị những suy nghĩ u mê khống chế. Bạn cũng có thể thay thế những thôi thúc tiêu cực bằng ý nghĩ tích cực. Nhờ những thói quen tích cực tác động, đầu óc bạn sẽ thêm tỉnh táo, trí tưởng tượng thêm phong phú, lòng nhiệt tình, sự đam mê sẽ thêm cháy bỏng và ý chí sẽ được tiếp thêm sức mạnh.

Thái độ tích cực tạo ra một lực hút lớn đối với những điều tốt đẹp. Tương tự, người sở hữu tinh thần tích cực sẽ có sức cuốn hút người khác bằng chính sự lạc quan, tin yêu vào cuộc sống của mình.

Trên đường đời, ai mà chẳng đôi lần thất bại, nhưng nếu ta luôn vững tin bằng tinh thần lạc quan và tích cực thì ta sẽ không bị nhấn chìm vào cảm giác khổ đau, tuyệt vọng. Chúng ta sẽ không cảm thấy quá căng thẳng, nặng nề khi phải đối diện với hoàn cảnh khó khăn có thể xảy đến bất kỳ lúc nào, để từ đó biết rút ra bài học kinh nghiệm.

Thái độ tích cực luôn tạo nên những phản ứng tinh thần chính xác đối với mỗi tác động bên ngoài. Khi đó, bạn sẽ biết cách suy nghĩ, hành động và có cách cư xử đúng đắn trong mọi hoàn cảnh. Tâm hồn bạn và cuộc sống này là những điều bạn được tùy nghi sử dụng để đem lại ích lợi tuyệt đối cho chính mình. Do đó, sử dụng nó thế nào để đem lại hiệu quả chỉ phụ thuộc vào bạn mà thôi.

Thái độ tích cực giúp bạn suy nghĩ và hành động sáng suốt hơn, luôn biết hướng về một tương lai xán lạn, mà nơi đó ước mơ và khát vọng của bạn có thể trở thành hiện thực. Bất kỳ khó khăn nào của cuộc sống, tiềm ẩn trong nó cũng là cơ hội cho những ai đủ sáng suốt nhận ra. Đúng như triết lý mà Thủ tướng Anh Benjamin Disraeli đã từng phát biểu: *“Con người không phải là sản phẩm của hoàn cảnh mà là chủ thể tạo ra hoàn cảnh”*.

Một trong những cách giúp bản thân suy nghĩ và hành động tích cực là chọn lấy một động lực thúc đẩy từ nội tâm. Đó có thể là một câu “khẩu hiệu” thật ngắn gọn và ý nghĩa để nhắc nhở bạn bền bỉ thực hành sống tích cực cũng như kiên tâm theo đuổi mục đích đã đặt ra. Khi bạn nhắc đi nhắc lại trong đầu mình một suy nghĩ tích cực, đặc biệt là vào thời điểm phải đối diện với khó khăn, bạn sẽ thêm mạnh mẽ và kiên quyết để vượt qua tất cả nhằm đạt được điều tốt nhất có thể.

Xây dựng động lực

Bạn có muốn tạo ra động lực để thúc đẩy và củng cố những suy nghĩ tích cực cho mình không? Nếu biết rõ thách thức mình đang muốn vượt qua, bạn có thể điều chỉnh động lực để phù hợp với mục tiêu đó.

Động lực sẽ trở thành phần quan trọng của nội tâm, vì vậy, bạn hãy chọn lựa cẩn thận để chúng có thể phản chiếu chính xác những niềm tin cao quý nhất trong bạn. Để rồi, bạn luôn “nghe” được sự hướng dẫn từ nội tâm, và hành động một cách đầy cảm hứng, phù hợp với thực tại. Tất cả những điều đó đều hướng tới mục tiêu duy nhất của bạn là trở thành một con người thống nhất - tức là, chính bản thân bạn.

Sau đây là một vài gợi ý để bạn tham khảo trong quá trình tự tìm nguồn động lực cho mình:

- Hãy làm cho người khác điều bạn mong muốn họ làm cho mình.
- Tôi sống khỏe mạnh, đầy đủ và luôn hạnh phúc!
- Hãy thực hiện ngay !

- Nếu tin tưởng, tôi sẽ đạt được.
- Trong mỗi khó khăn đều tiềm ẩn cơ hội.
- Điều tôi quan tâm là thực hiện bằng cách nào, chứ không phải là giá mà...
- Những chiến thắng nhỏ sẽ tạo nên thành công lớn.
- Tôi có thể... Tôi sẽ làm được mọi thứ nếu quyết tâm.

Hãy lặp lại nhiều lần thành tiếng những động lực của bạn trong ngày với tất cả tình cảm và cảm xúc. Hãy ghi lại những động lực này và dán chúng lên những nơi bạn dễ nhìn thấy: trên gương trong phòng tắm, tấm chắn bùn của xe, trên lịch để bàn, cửa tủ lạnh, trong ví... Nhắm đi nhắm lại càng nhiều lần, bạn càng nhanh chóng tạo được những thói quen tích cực.

Những gương mặt tiêu biểu của tinh thần tích cực

Từ cổ chí kim có rất nhiều gương mặt đã đóng góp vào sự phát triển và củng cố những lập luận nhằm lôi cuốn mọi người tin vào sức mạnh của tinh thần tích cực.

Người đầu tiên phải kể đến là William James (1842 - 1910), sau khi tốt nghiệp Y khoa của Đại học Harvard, ông được giữ lại trường để giảng dạy các môn giải phẫu, sinh lý học, tâm lý và triết học. William James chính là người đã góp phần phát triển hệ tư tưởng “chủ nghĩa thực dụng”. Theo thuyết thực dụng thì kết quả mới là những gì chúng ta cân đo đong đếm được, là hoa thơm, trái ngọt của tư tưởng. Nếu suy nghĩ mà không đưa đến hành động cụ thể và không đạt được bất cứ kết quả nào thì suy nghĩ ấy không hữu ích. James từng viết: *“Bạn đừng lo sợ trước cuộc sống. Hãy tin rằng, cuộc đời thật đáng sống, và niềm tin ấy sẽ trở thành sự thật”*.

James tin rằng cuộc sống là cuộc chiến đấu giữa sự bi quan và tinh thần lạc quan, từ đó, ông kịch liệt phản đối những suy nghĩ lảm nhảm, thiếu niềm tin vào cuộc sống, ông nói: *“Những tư tưởng tiêu cực thỏa mãn con người ta bằng nghi ngờ và thất bại”*. Theo James, vũ trụ tràn đầy những điều có thể, và con người có tiềm năng phát triển vô tận nếu họ chịu mở mắt nhìn ra thế giới, tìm kiếm sức mạnh tinh thần từ nội tâm. James tin rằng, chính chúng ta chứ không phải ai khác là người quyết định tương lai của mình: *“Chúng ta sẽ trở thành điều mà chúng ta hay nghĩ đến nhất. Cuộc cách mạng vĩ đại nhất của thời đại này là khám phá ra rằng, nhờ thay đổi thái độ từ trong chính nội tâm mà con người có thể thay đổi được cả thế giới bên ngoài”*.

Người tiếp theo là Napoleon Hill (1883 - 1970); ông là một người luôn sống với những suy nghĩ tích cực. Suốt cuộc đời mình, Hill đã gặp gỡ, phỏng vấn không ít người thành công trong cuộc sống và sự nghiệp. Mười bảy nguyên tắc vàng của ông xuất phát từ nghiên cứu này và ông đã tạo nên triết lý thực tiễn đầu tiên về sự thành đạt cá nhân. Hill đã liệt kê các nguyên tắc này trong nhiều quyển sách khác nhau của mình, như *The Law of Success* (Nguyên tắc thành công), *Think and Grow Rich* (Cách nghĩ để thành công), và những quyển sách nâng cao năng lực tinh thần khác. Hill luôn đọc được thái độ muốn chia sẻ tinh thần tích cực, lạc quan ở những con người thành đạt mà ông có dịp trò chuyện, ông từng phát biểu: *“Andrew Carnegie có một niềm tin mãnh liệt rằng những gì đáng có trong cuộc sống đều đáng để ta phụng sự. Về phần tôi, tôi tin rằng những điều đáng có và đáng để ta phụng sự trong cuộc sống đều đáng để ta phải trả giá”*.

Kế đó là Willye White, nữ vận động viên từng đoạt huy chương bạc Olympic. Cô là nguồn cảm hứng của *Chương trình điển hình nữ* của Robert Taylor Homes tại thành phố Chicago. Chương trình đã giúp 2.500 phụ nữ sống trong khu tập thể Bắc Chicago “đổi đời” từ môn thể thao này. Bằng cách nào ư? Khi chương trình này mới được đưa ra, một cô gái đã đến hỏi White làm cách nào để cô và những người phụ nữ khác có thể thoát khỏi cảnh sống chật chội, nghèo nàn trong khu tập thể, White đã trả lời: *“Nơi đâu cũng có con đường. Nhưng tôi muốn dành cho bạn câu hỏi ngược lại là: Bạn có sẵn sàng trả giá cho ước mơ của mình không? Mơ ước mà không có kế hoạch thực hiện thì chỉ là mơ mộng viễn vông thôi!”. Sau đó, động lực những người phụ nữ này tự chọn cho mình là: Tự tin và Chiến thắng!*

Và người thứ tư là W. Clement Stone - cộng sự mà tôi đã cùng làm việc gần 50 năm, một tác giả nổi tiếng đương đại, đã có một khám phá sâu sắc trong lúc cùng viết quyển "*Success Through a Positive Mental Attitude*" (*Thành công nhờ tinh thần tích cực*) với Napoleon Hill. Điều cốt lõi trong khám phá của ông là: Những nguyên tắc của thành công sẽ trở nên hiệu quả, giúp ta đạt đến những mục tiêu quan trọng khi và chỉ khi chúng được tinh thần tích cực củng cố và bổ sung thường xuyên.

Nguyên tắc ấy đã trở thành nền tảng trong triết lý của Stone và là đề tài xuyên suốt các tác phẩm của ông. Sân khấu đã có, và ánh sáng của tinh thần tích cực bao trùm lên tất cả.

Định nghĩa về tinh thần tích cực

Tinh thần tích cực không chỉ đơn giản là cái nhìn lạc quan về cuộc sống. Khi hiểu rõ ý nghĩa cụm từ này và áp dụng một cách đúng đắn, bạn sẽ thấy tinh thần tích cực là một quá trình bốn mặt:

1. Suy nghĩ trung thực và hài hòa.
2. Ý thức về thành công.
3. Có triết lý sống toàn diện.
4. Có khả năng thực hiện những điều đúng đắn và tốt đẹp.

Napoleon Hill đã định nghĩa về tinh thần tích cực: “... Là trạng thái tự tin, trung thực, có tính xây dựng của tâm hồn; được tạo ra, gìn giữ và củng cố tùy theo cách riêng của từng cá nhân với những hoạt động tinh thần dựa trên động cơ thích nghi của người đó”.

W. Clement Stone cho rằng: “Tinh thần tích cực là những suy nghĩ, hành động và phản ứng chân thật, đúng đắn trước một hoàn cảnh hay một chuỗi hoàn cảnh mà không chống lại quy luật của tạo hóa hay nhân quyền”.

Stone còn giải thích thêm: “Bạn là sản phẩm của sự di truyền, môi trường, thể xác, tâm trí, và tiềm thức. Bạn chịu ảnh hưởng của không gian, thời gian, và hơn thế là những sức mạnh vô hình mà bạn có thể hoặc không thể tự nhận biết. Khi suy nghĩ với tinh thần tích cực, bạn có thể tác động, sử dụng, điều khiển, hòa hợp hay cân bằng lại bất cứ, hoặc tất cả các yếu tố trên. Bạn đủ khả năng định hướng cho suy nghĩ, làm chủ cảm xúc và tạo ra số phận của mình. Bạn là tinh thần trong một thể xác”.

Vậy, “thái độ tích cực của tinh thần” là gì? Hãy thử tìm hiểu ý nghĩa của những từ tạo nên cụm từ này:

Thái độ: Tinh thần tích cực tùy thuộc vào những thái độ đúng đắn, còn gọi là tâm trạng hay cảm xúc. Thái độ là những gì liên quan đến cảm xúc cơ bản của bạn về bản thân, những người xung quanh, hoàn cảnh, tình huống và sự việc xảy ra trong cuộc sống.

Tích cực: Là động lực hay sức mạnh được liên kết với những tính cách “trội” như trung thực, trung thành, yêu thương, liêm chính, hy vọng, lạc quan, can đảm, chủ động, rộng lượng, siêng năng, tốt đẹp, có lương tri...

Tinh thần: Là sức mạnh của tâm hồn chứ không phải của thể xác. Hãy nhớ: “Bạn là tinh thần trong một thể xác”. Tinh thần là nơi làm chủ và điều khiển toàn bộ hoạt động của con người.

Sáu chữ trên tạo nên cụm từ “thái độ tích cực của tinh thần”, nó là khuôn mẫu chuẩn mực của tâm trí, là kim chỉ nam hướng hành động của bạn đến những điều tốt đẹp.

Thái độ tích cực là chất liệu giúp ổn định cuộc sống mà bạn và tôi đều cần, cũng giống như bộ phận giảm xóc giữ cho con tàu được thăng bằng và vững vàng hơn trong cơn biển động. Bên cạnh đó, một điều vô cùng quan trọng nữa là bộ phận giảm xóc ấy phải được sử dụng thường xuyên, nếu không, nó sẽ trở nên vô ích.

Đó là lý do tại sao những người không phát triển tinh thần sống tích cực đối với công việc và cuộc sống thường rơi vào trạng thái chán chường, mệt mỏi. Một số người còn mắc phải những căn bệnh như căng thẳng, suy sụp tinh thần vì bị quá tải bởi những bất an trong cuộc sống. Thêm vào đó, họ còn gây ảnh hưởng không tốt đến những người xung quanh, đặc biệt là những người thân thuộc.

Khi phát triển suy nghĩ tích cực và loại trừ tiêu cực, bạn đã sử dụng một bộ phận giữ thăng bằng tự nhiên và hiệu quả hơn bất cứ điều gì. Hãy tin, bạn luôn có đủ sức mạnh để lèo lái suy nghĩ, điều khiển cảm xúc và tạo nên số phận cho mình.

10 phương pháp sở hữu thái độ tích cực

Điều bạn sắp học được ở đây thật đơn giản, đó là công thức gồm mười bước để phát triển và duy trì tinh thần sống tích cực. Mười bước này không chỉ hướng dẫn bạn về thái độ tích cực của tinh thần, mà còn vạch ra cho bạn phương pháp để thực hành. Khi thực hành, thái độ tích cực sẽ trở thành thành phần tự nhiên trong đời sống của bạn. Ngạn ngữ Trung Quốc có câu: *“Điều tôi nghe được - tôi sẽ quên nhanh. Điều tôi nhìn thấy - tôi sẽ nhớ, và điều tôi làm - tôi sẽ hiểu”*.

Phương pháp mười bước này đòi hỏi ở bạn cả ba yếu tố trên, tức là không chỉ có nghe và nhìn mà còn cần phải thực hành! Nếu bạn thực hiện đúng theo những hướng dẫn đó, thái độ tích cực sẽ thuộc về bạn. Mười bước này được đan xen vào nhau, mỗi bước đều có tác dụng bổ sung và củng cố cho những bước còn lại. Bạn thử nghĩ xem, toàn bộ lâu đài văn học Anh chỉ được xây lên nhờ 26 ký tự. Toàn bộ nhạc phẩm của nhân loại đều nhờ 12 nốt nhạc mà có, và mọi màu sắc trên thế giới cũng bắt đầu từ ba màu nguyên thủy mà thôi... Từ những điều rất nhỏ bé, vạn vật sẽ phát triển đến vô cùng.

Đã khi nào bạn nghĩ, nếu xóa đi một ký tự thì chuyện gì sẽ xảy ra? Nếu mất một nốt nhạc trong bản concerto, liệu bạn còn nghe được những âm thanh hài hòa du dương? Nếu một trong ba màu đỏ, xanh hay vàng bị mất đi, bạn sẽ không tài nào thấy được sắc màu bạn muốn tìm kiếm. Nếu bạn chỉ thiếu một con số, bạn cũng chẳng thể nào mở được két sắt. Vì thế, việc học và thực hành đủ mười bước về tinh thần tích cực là điều vô cùng quan trọng.

Phương pháp mười bước chính là chìa khóa “học và hành” của bạn. Mỗi bước đều bao gồm những gợi ý riêng, từ đó giúp bạn nối kết được với tinh thần của mình. Ngoài ra, mỗi bước còn bao gồm một bài thực hành nho nhỏ để bạn tự trải nghiệm bản thân. Tuy bài thực hành không phải là một bài trắc nghiệm tính điểm hay xét đoán tinh thần tích cực của bạn, nhưng nó có tác dụng giúp bạn kiểm tra thái độ sống của mình trong những tình huống có thể xảy ra trong cuộc sống, ở cuối mỗi bước, bạn sẽ đọc thấy các trải nghiệm được trích từ những chia sẻ chân thành của những người đã thành công nhờ tinh thần tích cực. Phần “gợi ý thêm” sau mỗi bước sẽ đưa ra một vài vấn đề cụ thể nhất mà bạn có thể thực hiện để phát huy hiệu quả thái độ tích cực trong cuộc sống.

Cách sử dụng phương pháp mười bước này hoàn toàn tùy thuộc ở bạn. Dưới đây là những gợi ý để bạn tiện tham khảo:

1. Hãy đọc qua hết mười bước một lượt.

2. Mỗi ngày chỉ tập trung vào một bước, và trong mười ngày, hãy để nó thấm dần vào bạn như những thói quen thường nhật.

3. Lặp lại những bước trên. Lặp đi lặp lại là điều quan trọng khi bạn học một điều mới. Bạn có thể tùy ý chọn lựa trong số mười bước để làm đi làm lại cho tới khi bạn nắm rõ và áp dụng tường tận, linh hoạt.

Còn một cách khác nữa là bạn dành mỗi tuần cho một bước, đưa mọi phần thực hành của bước đó vào trong mỗi vấn đề bạn gặp phải hằng ngày. Kết thúc mười tuần, bạn sẽ thấy mình tiến bộ hẳn lên khi phải đối mặt với mọi hoàn cảnh của cuộc sống, như một chuyên gia trong lĩnh vực áp dụng tinh thần tích cực cho bản thân, cho mọi người, mọi hoàn cảnh và mọi sự kiện.

Giá trị của tinh thần tích cực

Khi áp dụng tinh thần tích cực, bạn sẽ khám phá ra “cái tôi” rất mới, vui tươi và hào hứng nơi mình. Bạn sẽ có bước chuẩn bị sẵn sàng để đương đầu với những khó khăn, rắc rối trong cuộc sống cũng như công việc và xem đó như một cơ hội để thử thách chính mình. Tinh thần tích cực sẽ mang đến cho bạn sự phấn chấn, tự tin, giúp bạn không ngừng vươn lên trong cuộc sống, vì bạn biết rằng: *“Trong mỗi thất bại đều có hạt giống của những cơ hội lớn lao”, “Trong hiểm nguy luôn tiềm ẩn cơ may”*.

Bạn sẽ cảm thấy mình trở nên nhiệt tình và đầy hưng phấn khi thái độ tích cực giúp bạn đạt được những điều đáng giá mà bạn mơ ước. Chỉ cần bạn kiên nhẫn thực hành tinh thần tích cực cho đến khi nó hữu hiệu ngay trong bạn, và dù ban đầu những suy nghĩ mới có vẻ kỳ lạ hay khác thường đến đâu đi nữa, thì khi càng thực hành chúng, bạn sẽ càng gặt hái được kết quả xứng đáng.

Vậy tại sao bạn không bắt đầu ngay bây giờ?

Bước 1: Làm chủ tâm trí bằng niềm tin vững chắc

Trên hành trình thực hành đi đến thái độ sống tích cực, bước chân đầu tiên của bạn là làm chủ được tâm trí mình thông qua những niềm tin vững chắc. Tâm trí bạn là tặng phẩm vô cùng kỳ diệu của Tạo hóa, mà nhà thiên văn học, toán học và vật lý học Freeman Dyson từng nói như sau:

“Tâm trí đi vào khả năng hiểu biết về tự nhiên của chúng ta qua hai cấp độ riêng biệt, ở mức cao nhất, mức độ hiểu biết của con người, tâm trí dường như nhận biết trực tiếp được dòng chảy phức tạp của điện và hóa trong não. Ở mức thấp nhất, mức độ của nguyên tử đơn và electron, tâm trí có khả năng mô tả sự kiện, ở giữa hai mức độ này, những mô hình cơ học đã hoàn thiện và tâm trí dường như trở nên thừa thãi. Nhưng, với tư cách là một nhà vật lý, tôi không thể không nghi ngờ vẫn còn mối liên hệ lô-gíc nào đó giữa hai cấp độ ấy, và nhờ đó mà tâm trí có mặt trong vũ trụ này.

... Trong vũ trụ này, tôi không cảm thấy mình khác lạ như một người đến từ hành tinh xa xôi nào đó. Càng nghiên cứu về vũ trụ, tôi càng khám phá ra rằng, vũ trụ có thể biết đến sự hiện hữu của chúng ta bằng nhiều cách khác nhau.”

Dyson tin rằng, tâm trí chúng ta lan tỏa rồi hòa nhập vào vũ trụ ở hai mức độ tối thiểu và tối đa, nhờ hoạt động của electron lẫn con người. Nơi gặp gỡ giữa những điều lớn lao và nhỏ bé, giữa vũ trụ và tâm trí chính là điểm mà bạn có thể tập luyện để định hướng được đời mình cũng như thế giới quanh bạn.

Bên cạnh đó, những quan sát của W. Clement Stone còn cho thấy: tâm trí và thể xác gắn liền với nhau. Bạn có thể định hướng cho suy nghĩ, điều khiển cảm xúc và vận mệnh của mình. William James vô cùng trân trọng nội lực tồn tại trong mỗi con người khi ông tin rằng: *“Chúng ta sẽ trở thành điều mà chúng ta hay nghĩ đến nhất”.*

Mỗi người đều được sở hữu một kho báu tuyệt diệu là bộ não và hệ thần kinh. Một người “bình thường” (hiểu theo nghĩa rộng nhất của từ này) đều được thừa hưởng năng lực để đạt được bất cứ điều gì người khác có thể, đã và đang đạt được trong cuộc sống. Tình cảm, cảm xúc, bản năng, khuynh hướng, cảm nhận, tâm trạng, thái độ và thói quen của bạn đều nằm trong tầm tay để bạn điều khiển và sử dụng vào mục đích cuối cùng. Giống như tất cả những năng lực tự nhiên khác, mỗi yếu tố trên đều ẩn chứa những giá trị tốt đẹp, nhưng cách chúng ta sử dụng chúng thì đa dạng, có thể là tích cực, trung lập, hoặc tiêu cực.

Tự bẩm sinh, những năng lực này đều có giá trị tốt đẹp. Chúng giống như những mặt hàng mới mẻ được bày trên kệ, luôn được đánh bóng, chiếu sáng và sẵn sàng để được mang ra sử dụng.

Tuy nhiên, chúng lại không thể tự hoạt động mà phải cần đến bàn tay con người. Chúng ta có thể thấy rõ điều này qua việc quan sát trẻ em. Càng trưởng thành, những chức năng này của tâm trí sẽ càng trở nên rõ ràng qua suy nghĩ và hành động của chúng. Và một thực tế thường diễn ra là theo thời gian và do sự lãng quên, sợ hãi hay những ảnh hưởng xấu khác, nhiều trong số những mặt hàng đó không được dùng đến và không sinh lợi.

Nhưng bất kể là bạn đã làm những gì trong đời mình, bạn vẫn còn đủ nội lực và khả năng để sử dụng những công cụ của tâm trí một cách đầy đủ, hiệu quả. Bạn có thể định hướng, điều khiển và cân bằng lại chúng - bằng cách phát triển thái độ sống tích cực cho mình.

Tâm trí bạn có khoảng mười tỉ tế bào. Những tế bào đó đều có liên quan đến nhau, và mỗi tế bào được sinh ra đều với mục đích phục vụ bạn. Người khôn ngoan nhất chính là người biết sử dụng những năng lực có sẵn ấy. Nhiều bậc vĩ nhân trong lịch sử đạt được thành công của họ không phải do thừa hưởng một chỉ số IQ cao hơn bình thường, mà là do họ biết cách sử dụng và điều khiển những năng lực tinh thần của mình hiệu quả. Bạn cũng đang sở hữu những năng lực tinh thần vô hạn, nhưng việc sử dụng chúng để đem lại cho đời mình những ích lợi lớn lao hay không là tùy bạn.

Thực hành: Làm chủ tâm trí

Lưu ý: Đây là bước đầu tiên của những bài tập thực hành dành cho bạn. Hãy dành thời gian, và nếu cần, thu xếp thời gian để luyện tập tất cả những bài tập được trình bày trong mười bước.

Bạn hãy ghi lại những “niềm tin” sau và dán chúng ở những nơi mà bạn có thể dễ dàng nhìn thấy mỗi ngày, như ở gương soi trong nhà tắm, hoặc tại bàn trang điểm. Đừng đợi tới khi bạn tin mới bắt đầu nói những lời trên, mà thay vào đó, hãy nói về chúng để có lòng tin.

- Tôi tin tâm trí tôi thuộc sở hữu của tôi.
- Tôi tin tôi có thể làm chủ tâm trí mình.
- Tôi tin tôi có thể định hướng, làm chủ cảm xúc, tâm trạng, cảm nhận, trí tuệ, khuynh hướng, thái độ, tình cảm và thói quen của mình nhằm phát triển thái độ sống đúng đắn, tích cực, lạc quan.
- Tôi sẽ xây dựng được thái độ sống tích cực cho mình.

Phía sau chiến thắng

Chiếc Cúp Hoa Kỳ là phần thưởng danh giá nhất cho đội chiến thắng trong môn đua thuyền buồm trên toàn thế giới. Nó được gọi là Cúp Hoa Kỳ vì trong suốt 138 năm, Mỹ luôn là đội giành ngôi vô địch. Nhưng vào năm 1983, nước Úc đã làm cả thế giới sửng sốt khi lần đầu tiên giành được nó từ tay người Mỹ, truất ngôi vị độc tôn tồn tại hơn một trăm năm nay.

Dennis Conner là đội trưởng đội thuyền buồm Mỹ, người đã để vượt mất chiếc cúp vào năm đó. Nhưng bốn năm sau, ông và đồng đội của mình đã giành lại nó cho đội tuyển Mỹ trên chiếc thuyền buồm mang tên Star and Stripes. Để làm được điều đó, Conner đã phải vượt qua rất nhiều tai tiếng, trong đó có cả dư luận cho rằng, chính ông là người để mất chiếc cúp lần trước. Điều cơ bản trong thành công lần này của Conner được đúc kết trong những từ hết sức ngắn gọn: “Cam kết giữ lời hứa”, nghĩa là ông nỗ lực hết mình để đạt được mục đích đã đặt ra. Conner đã phát biểu như sau: “Một khi bạn đã cam kết thực hiện... bạn sẽ hoàn toàn chú tâm vào việc mình làm. Bạn đặt mục tiêu chính ở tâm điểm, còn tất cả những “hoạt động” khác của cuộc sống đều diễn ra ở nơi khác”. Do đó, bạn

cũng nên lập cho mình một cam kết để kiên tâm phát triển thái độ sống vui tươi, lạc quan từ hôm nay đi nhé.

Trắc nghiệm bản thân

Hãy trả lời các câu hỏi sau một cách chân thật:

1. Bạn sắp gặp sếp để nói về vấn đề tăng lương. Trước đó nửa tiếng, bạn làm gì?

- a. *Nói chuyện với đồng nghiệp để tâm trí không quá lo lắng.*
- b. *Ngắm lại trong đầu những thách thức và gợi ý nhằm tỏ cho sếp biết rằng bạn sẵn sàng rời bỏ công ty nếu không đạt được mức lương mong muốn.*
- c. *Tổng kết lại những thành quả mà bạn đạt được trong những năm qua, các lợi ích đem lại cho công ty, và kế hoạch phát triển công ty của bạn trong năm tới.*

2. Con gái bạn mang sổ liên lạc về nhà, trong đó giáo viên cho biết, con bạn học yếu một môn ở trường. Bạn sẽ nói với con:

- a. *“Mẹ cũng gặp phải vấn đề tương tự con, nhưng mọi chuyện đều ổn. Con đừng lo lắng về điều đó”.*
- b. *“Con phải dành ra thêm mỗi tối một tiếng đồng hồ để làm bài môn này. Đến khi nào điểm số được cải thiện, con mới được tham gia vào các hoạt động vui chơi ngoại khóa”.*
- c. *Biết được điểm yếu của mình trước khi quá muộn là điều tốt. Dù môn học có khó đến đâu đi nữa, con vẫn có thể đạt kết quả tốt nếu nỗ lực”.*

Sau đó, bạn đề nghị con xem lại bài tập về nhà, giúp con kiểm tra lại.

3. Hàng xóm của bạn có một chú chó con rất hay đào bới cỏ trong sân nhà bạn. Bạn sẽ làm gì?

- a. *Nhắc nhở: “Thế này có chịu nổi không cơ chứ?”.*
- b. *Đe dọa sẽ kêu người bắt chó nếu bạn còn nhìn thấy cảnh đó trong sân nhà mình.*
- c. *Nói với người hàng xóm về những gì đang xảy ra, đề nghị ông ta có biện pháp chặn đứng thói quen này của chú chó trước khi nó thật sự gây ra rắc rối nghiêm trọng. Và hỏi xem bạn có thể giúp gì được không.*

4. Việc kinh doanh của bạn chỉ tốt đẹp trong thời gian đầu, sau đó thì đối thủ cạnh tranh hạ giá xuống quá thấp. Bạn sẽ làm gì?

- a. *Không có phản ứng.*
- b. *Nói với khách hàng của bạn rằng, công ty đó chỉ giảm giá xuống được một chút thôi, rồi họ sẽ lại nâng giá lên cao sau khi đã thu hút được khách hàng.*
- c. *Vẫn giữ giá cũ nhưng phục vụ tốt hơn công ty đối thủ, đồng thời nỗ lực gấp đôi về khách hàng biết rằng, bạn rất trân trọng việc họ đến với công ty bạn.*

Trong mỗi tình huống trên, câu trả lời “a” thể hiện sự cố tình làm ngơ trước những khó khăn hay cơ hội tiềm ẩn. Đó không phải là thái độ sống tích cực, vì như vậy là chấp nhận

hoàn cảnh như một điều không thể thay đổi được. Có thái độ sống tích cực nghĩa là bạn nhận thức được rằng, phản ứng của bạn trước một hoàn cảnh, dù tốt hay xấu, đều là một trong những phương tiện tốt nhất để đạt được thành quả.

Câu trả lời “b” hoàn toàn đối nghịch với thái độ sống tích cực. Trong mỗi tình huống trên, nếu trả lời “b”, nghĩa là bạn chỉ tập trung vào những mặt tiêu cực của vấn đề, và tự chuẩn bị tinh thần cho những khó khăn hay mâu thuẫn sẽ đến. Dường như bạn là người thích tạo ra những khó khăn và trắc trở cho mình. Thái độ tích cực là không phớt lờ trước bất kỳ vấn đề nào của hoàn cảnh, nhưng nhận ra cách tốt nhất để thay đổi - tìm ra giải pháp chứ không phải là kiếm thêm rắc rối.

Câu trả lời “c” chính là câu trả lời tích cực. Nó chuẩn bị tinh thần cho mọi hoàn cảnh có thể xảy đến. Nó không nhằm gạt bỏ mọi khó khăn, mà thay vào đó là biết tìm cách vượt lên những trở ngại. Điều này đòi hỏi chính bạn phải hành động, thường là hành động ngay khi sự việc vừa phát sinh; bạn sẽ ít tốn công sức hơn là mặc kệ cho đến khi áp lực tăng cao và mọi chuyện trở nên khó kiểm soát.

Gợi ý:

Trong cuộc sống thường nhật, khi có hoàn cảnh, con người hay tình huống nào đe dọa đến quyết tâm sống tích cực của bạn, bạn hãy dùng câu khẩu hiệu sau đây để nhắc nhở chính mình:

“Tâm trí tôi là của tôi. Tôi sẽ điều khiển được nó!”.

“Những gì trong tầm tay, hãy gắng sức làm.”

- Ecclesiastes

“Nếu bạn đau khổ vì những gì xảy đến từ bên ngoài thì đó không phải là do chúng, mà là do cách nhìn của bạn. Nhưng bạn luôn được lựa chọn để thay đổi cách nhìn của mình bất cứ lúc nào.”

- Marcus Aurelius

“Nếu bạn có thể mơ ước hay mong muốn thực hiện điều gì, hãy bắt đầu đi. Lòng can đảm chứa đựng trong nó trí tuệ, sức mạnh và những điều diệu kỳ.”

- Johann Goethe

“Hoàn cảnh ư? Hoàn cảnh là gì?

Chính tôi mới là người tạo ra hoàn cảnh.”

- Napoleon

“Con người sinh ra để thành công chứ không phải để thất bại.”

- Henry David Thoreau

“Hãy ghi vào tâm trí bạn điều này: Quyết tâm giành chiến thắng là điều quan trọng hơn cả.”

- Abraham Lincoln

“Vận mệnh không phải là cơ may, mà là sự chọn lựa. Vận mệnh không phải là điều tự nhiên đến, mà là điều chúng ta phải bước tới và chiếm lấy.”

- William Jennings Bryan

“Nếu bạn hài lòng với điều tốt nhất, bạn sẽ có được chúng.”

- W. Somerset Maugham

“Suy cho cùng, chúng ta tự do để làm chủ chính mình.”

- Bernard Baruch

“Tương lai thuộc về những ai biết tin tưởng vào ước mơ cao đẹp của mình.”

- Eleanor Roosevelt

Bước 2: Chỉ suy nghĩ về những điều mình thích

Bây giờ, khi đã kiểm soát được tâm trí thì bạn hãy bắt đầu điều khiển nó. Cách tốt nhất để thực hiện được điều này là buộc tâm trí phải liên tục tập trung vào những điều bạn mong muốn và loại trừ những ý nghĩ về điều ngược lại.

“Trăm nghe không bằng một thấy”.

Thật vậy, hầu hết những suy nghĩ của bạn đều được biểu đạt qua ngôn ngữ, nhưng ý nghĩ về những gì xảy ra lại diễn ra qua hình ảnh, chứ không qua ngôn từ. Khi một ý tưởng xuất hiện, bạn nhìn thấy hình ảnh về điều sẽ xảy ra hơn là nghe được những câu nói văng vẳng trong đầu. Hình ảnh là phương tiện diễn đạt mau chóng và hiệu quả của ý nghĩ.

Trong tâm trí con người, khả năng tạo ra hình ảnh có trước và nằm ở tầng sâu hơn so với khả năng tạo ra ngôn ngữ. Hình ảnh có sức hấp dẫn mạnh mẽ và trực tiếp đối với cảm xúc và các giác quan, trong khi đó, từ ngữ chỉ có sức hấp dẫn gián tiếp. Từ ngữ phải được chuyển dịch thành hình ảnh trước khi tâm trí bạn chấp nhận và thay đổi theo chúng.

Bạn phải học cách đưa suy nghĩ vào kỷ luật và “vẽ được” trong tâm trí những hình ảnh về điều bạn mong đợi hoặc tính cách mà bạn mong muốn.

Chẳng hạn, bạn cảm thấy mình cần phải mạnh mẽ lên thì đừng chỉ bằng lòng với việc tự nhủ “*Mình phải mạnh mẽ lên*”, mà thay vào đó, hãy tưởng tượng xem khi đã trở nên mạnh mẽ hơn, trông bạn sẽ như thế nào? Các trạng thái cảm xúc biểu lộ trên gương mặt bạn lúc đó ra sao? Ngôn ngữ, cử chỉ của bạn có thay đổi?

Bạn có thể rèn luyện cho mình cách cư xử hòa nhã và chân thành nhờ hình dung ra những hoàn cảnh, con người và tình thế mình sẽ gặp. Ngoài ra, khi có dịp quan sát nghệ thuật ứng xử của người khác, bạn càng có thêm cơ sở để tin rằng, chắc chắn bạn sẽ làm được như vậy. Hình dung những điều tốt đẹp về một hoàn cảnh cụ thể, bạn sẽ biến được điều tốt đẹp đó thành hiện thực.

Bạn hãy nhận thức điều này: Nghịch cảnh, thất bại, nỗi buồn hay những điều trái ý bạn gặp hàng ngày (có thể từ chính bản thân bạn hoặc từ hoàn cảnh bên ngoài)... chính là cơ hội để bạn tập suy nghĩ và sống tích cực. Hãy để ý mà xem, luôn có những hạt mầm tốt lành tương xứng hoặc lớn lao hơn cả sự khó khăn, và chúng sẽ phát triển thành hoa thơm quả ngọt cho đời bạn, nếu bạn chịu khó bỏ công chú tâm vào những điều tốt lành ấy.

Một trong những cách để có thái độ sống tích cực khi phải đối diện với khó khăn là biết chấp nhận buông bỏ những chuyện đã qua. Bạn không thể thay đổi được quá khứ, nhưng có thể tác động đến những điều xảy ra trong hiện tại và tương lai. Hãy tự nhủ: “*Bất cứ chuyện gì xảy ra cũng là để đạt đến điều tốt nhất. Mọi chuyện vẫn tốt đẹp!*”. Bạn hãy bắt tay vào công cuộc tìm kiếm những giá trị tốt đẹp nhất cho mình ngay từ bây giờ.

Trong mọi nghịch cảnh...

Cuộc sống như một cái túi bí ẩn chứa trong nó muôn vàn điều kỳ diệu. Khi chiếc túi ấy được mở ra thì bao nhiêu điều ẩn chứa bên trong mới dần được phơi bày. Bạn có tin không khi đằng sau những buồn đau là hạt giống của hạnh phúc? Trong mọi nghịch cảnh cuộc đời, chính niềm tin ấy là chìa khóa đưa bao người đến đỉnh cao thành công.

Trong Thế chiến thứ II, Chuck Yeager là phi công chiến đấu của quân đội Mỹ. Một lần tham chiến, máy bay của ông bị bắn rơi trong khu vực của kẻ thù, ông trốn thoát, sau đó tìm đường qua Pyrenees tới Tây Ban Nha - nước trung lập. Mặc dù theo quy định của quân đội, ông bị cấm không được quay trở về chiến đấu và phải trở lại quê nhà, nhưng ông vẫn quyết tâm đích thân đến gặp và khẩn khoản xin cấp trên cho ông ở lại. Cuối cùng, cấp trên cũng chấp nhận để ông tiếp tục tham gia cuộc chiến tới cùng. Ông tâm sự: “Lúc đó, mặc dù ý thức về mọi chuyện chưa rõ ràng, nhưng tôi nhận thấy mình cần phải gánh vác mọi trách nhiệm của cuộc đời mình. Nếu đồng ý trở về quê nhà, nghĩa là tôi cũng sẽ không thể được tiếp tục phục vụ đất nước sau khi chiến tranh kết thúc”. Ông đã đúng, khi chiến tranh thế giới kết thúc, Yeager vẫn tiếp tục phục vụ trong quân đội và ngày 14/10/1947, ông đã đi vào lịch sử khi trở thành phi công đầu tiên lái máy bay vượt qua tốc độ âm thanh.

Terrie Williams là nhà công tác xã hội, phục vụ trong một bệnh viện ở Hoa Kỳ. Dù hết lòng say mê và nhiệt tình với công việc, nhưng đôi lúc, cô cũng cảm thấy bị quá tải trước quá nhiều vấn đề phát sinh từ những bệnh nhân, thậm chí có lúc đã muốn bỏ cuộc. Nhưng cô cũng nhận ra rằng, điều làm cô thích thú với công việc này là luôn được sẻ chia tin vui với mọi người, chứ không phải những tin buồn. Sau đó, cô thành lập một tổ chức từ thiện và chẳng bao lâu đã thu hút được đông đảo các thành viên danh tiếng như Miles Davis, Eddie Murphy, Jackie Joyner-Kersey... Nếu không dám đối mặt với nỗi thất vọng khi ước mơ đầu tiên sụp đổ, cô sẽ không bao giờ trở thành một trong những nhà công tác xã hội giỏi nhất quốc gia.

Hãy đóng lại cánh cửa của những hoàn cảnh không mong muốn, hay những thất bại đã qua. Cứ đắm chìm trong thất bại, suy sụp tinh thần hay giữ những ý nghĩ tiêu cực về người khác chỉ làm cho mọi việc càng thêm xấu đi mà thôi. Thay vì vậy, hãy để sự bất mãn làm tăng thêm cảm hứng và nghị lực trong chính bản thân mình.

Nghị lực sinh ra từ sự bất mãn có sức mạnh siêu phàm; nó xuất phát từ thái độ không bằng lòng với hoàn cảnh hiện tại. Theo dòng lịch sử, chính sức mạnh này đã tạo ra những cuộc cách mạng vĩ đại và đem đến những tiến bộ vượt bậc cho nhân loại.

Vươn lên từ thất bại là cho phép bản thân nhận nguồn cảm hứng để hành động, giúp bạn thêm nghị lực để học hỏi từ lỗi lầm và vấp ngã, biến điều bất lợi thành lợi thế và làm việc tận tụy hơn để đạt đến mục đích của mình, bất chấp những khó khăn gặp phải trên đường đời.

Hãy luôn giữ tâm trí hướng về điều bạn mong muốn, và hãy nuôi dưỡng những suy nghĩ tươi sáng của người biết làm chủ. Đừng để cho hoàn cảnh hay người khác “cài đặt” cho bạn những viễn cảnh không như ý muốn.

Và hãy nhớ: Ngày hôm qua đã vĩnh viễn trôi qua. Ngày mai cũng có thể chẳng bao giờ tới. Chỉ có ngày hôm nay để bạn sống trọn vẹn thôi!

Thực hành: Luôn hướng về điều bạn yêu thích

Đôi khi, hình thành tư tưởng thông qua hình ảnh khó hơn qua từ ngữ rất nhiều. Bài tập này sẽ giúp bạn làm quen dần với việc hình thành và giữ gìn hình ảnh cho tâm trí.

Hãy liệt kê ba điều bạn thích. Một điều liên quan đến một tính cách tốt đẹp mà bạn ao ước, một điều giúp tăng thêm tình thân thiết với một người gần gũi bạn, và một điều về tài sản vật chất nào đó bạn muốn có.

Hãy thật cụ thể!

Tính cách:

Mối quan hệ:

Tài sản:

Hãy nghĩ kỹ về mỗi điều trên, và đưa ra những hình ảnh để diễn đạt chúng. Bạn cũng có thể tham khảo thông qua sách báo để tìm những hình ảnh tượng trưng cho điều bạn mong muốn.

Hãy sử dụng trí tưởng tượng phong phú, sáng tạo của mình để hoàn tất bài tập này. Những gợi ý sau chỉ có tác dụng phụ giúp bạn bước đầu. Giả sử như “lòng bao dung” là một tính cách mà bạn muốn có thì bạn nên tìm kiếm hình ảnh về một người có đôi tay rộng mở và vươn dài. Nếu muốn gia tăng tình thân bằng cách “có nhiều thời gian bên nhau hơn”, bạn nên tìm hình ảnh về chiếc đồng hồ. Nếu tài sản mà bạn muốn là chiếc Mercedes Benz, hãy tìm mẫu quảng cáo có hình chiếc xe đó và cắt ra.

Hãy dán những hình ảnh này vào những nơi bạn có thể nhìn thấy hàng ngày. Hãy dùng chúng như những gợi ý hữu hình, giúp tâm trí bạn phác họa hình ảnh ban đầu về tính cách, các mối quan hệ và tài sản bạn đang cố đạt được. Bạn phải có niềm tin mãnh liệt rằng, không điều gì là bạn không thể.

Trắc nghiệm bản thân

Bạn hãy thành thật trả lời các câu hỏi sau:

1. Bạn là một nhân viên bán hàng lưu động, phải đến làm việc ở nơi mà người dân bản địa không mấy ấn tượng về những người làm công việc này trước đó, vì vậy, họ nghi ngờ và không hợp tác với công ty của bạn. Bạn sẽ có thái độ thế nào?

a. *Cứ hành động như không có chuyện gì xấu xảy ra trước đây.*

b. *Tìm xem cụ thể đã có chuyện gì không hay xảy ra với từng khách hàng, sau đó viết một báo cáo chi tiết cho sếp của bạn, kể về tất cả những vấn đề bạn gặp phải để minh chứng rằng, bạn đang bị đặt vào thế bị động.*

c. *Tìm hiểu những chuyện không hay xảy ra với từng khách hàng, đồng thời giúp khách hàng tin rằng, bạn luôn tận tâm và giữ lời hứa.*

2. Con trai bạn lái xe gây tai nạn. Để sửa xe, cần phải có khoảng vài ngàn đô-la. Bạn phản ứng ra sao?

a. *Thở dài: “Trẻ con mà. Tạ ơn trời vì đã mua bảo hiểm”.*

b. *La mắng và cấm con không được đụng đến xe hơi trong sáu tháng tới.*

c. *Nói với con rằng, con có trách nhiệm kiếm việc làm để chi trả cho số tiền sửa xe, và nếu đồng ý cách này, con vẫn được sử dụng xe.*

3. Bạn là thành viên một tổ chức từ thiện. Bạn đang tích cực hoạt động nhằm kêu gọi tài trợ cho một hội chợ từ thiện. Hai tuần trước sự kiện ấy, bạn thu được kết quả không như mong đợi. Bạn sẽ làm gì?

a. *Tiếp tục chờ đợi và hy vọng điều tốt đẹp nhất sẽ đến.*

b. *Gọi cho ban điều hành tổ chức từ thiện và nói họ đừng mong đợi nhiều quá để họ không bất ngờ.*

c. *Gọi cho những nhà hảo tâm uy tín và gợi ý với họ rằng, sự giúp đỡ của họ có ý nghĩa to lớn đối với cộng đồng. Thử đề nghị đến tận nơi để quyên đồ và khi thuận tiện, bạn sẽ thực hiện việc đó.*

4. Bác sĩ cho biết huyết áp của bạn cao, bạn cần điều trị hoặc thay đổi một vài thói quen trong cuộc sống để đảm bảo sức khỏe. Bạn sẽ làm gì?

a. *Phớt lờ lời khuyên ấy.*

b. *Bạn sẽ điều trị bằng thuốc. Bạn không thích phải theo một chế độ kiêng khem hay tập luyện đặc biệt nào vì không đủ kiên nhẫn.*

c. *Bắt đầu tập luyện, ăn uống lành mạnh và hợp dinh dưỡng hơn, kết hợp dùng thuốc và nghĩ đến những viễn cảnh tươi sáng để giảm stress; đồng thời gần gũi hơn với những người lạc quan vui vẻ, tránh bị cuốn vào những âu lo căng thẳng của người khác.*

Đáp án “a” thể hiện những động cơ không lành mạnh. Chúng biểu hiện sự thờ ơ và bàng quan của bạn với những vấn đề đang xảy ra. Bạn có thể tự nói với mình rằng, chẳng có vấn đề gì ghê gớm đến nỗi phải bận tâm, nhưng thực tế không phải vậy. Và khi sự việc trở nên trầm trọng theo thời gian thì bạn hoàn toàn không sẵn sàng đối diện và xử lý chúng. Thái độ sống tích cực không cho phép bạn làm ngơ trước mọi vấn đề. Khi có thái độ sống tích cực, bạn tập trung vào những điều tốt đẹp mà bạn biết là có thể đạt được, vì chính niềm tin của bạn sẽ thúc đẩy để tạo ra chúng.

Câu trả lời “b” cho thấy những cách hành động ngược lại. Bạn tự nói với mình và mọi người rằng, có một kết quả xấu chắc chắn sẽ đến, và bạn sẵn sàng chấp nhận chuyện đó. Bạn không hành động gì cả, vì vẫn nghĩ rằng có làm cũng chỉ vô ích thôi, chẳng thể thay đổi được điều gì. Thái độ sống tích cực luôn đòi hỏi bạn phải năng động trong mọi hoàn cảnh, và môi trường để bạn luyện tập sự năng động chính là trong thái độ của mình.

Nếu hành động với một thái độ thích hợp, bạn sẽ có những câu trả lời “c”. Tập trung vào việc cải tạo hoàn cảnh xấu không có nghĩa là tránh né và không dám thừa nhận những bất ổn đang tồn tại. Trong mỗi tình huống trên, bạn phải hiểu rõ vấn đề để bắt tay vào việc sửa chữa chúng. Nhưng mấu chốt ở chỗ, bạn biểu lộ niềm tin của mình vào sự biến chuyển tốt đẹp của những khả năng xấu đối với chính mình và với những người xung quanh. Thông thường, giải pháp mà bạn tìm ra sẽ mở được những cánh cửa mới, vượt lên cả những khó khăn ban đầu bạn gặp phải.

Chẳng hạn như trong tình huống đầu tiên, bằng cách cho khách hàng thấy sự tận tâm phục vụ của bạn, bạn không những thay đổi được thành kiến của họ mà còn làm họ thêm quý mến bạn, từ đó quý mến cả công ty bạn nữa. Trong tình huống thứ hai, bằng cách cho con

bạn cơ hội chuộc lỗi, bạn đã dạy con hiểu về trách nhiệm gánh vác những điều mình gây ra, đồng thời cho con thấy rằng, khi phạm lỗi, người ta có thể sửa chữa và vượt lên trên lỗi lầm. Đây là một bài học thiết thực mà thái độ sống tích cực trao tặng bạn cũng như những người xung quanh.

Trong tình huống thứ ba, bạn tập trung vào những lợi ích thu được từ kế hoạch của mình, và lôi cuốn người khác cùng tạo ra những lợi ích đó. Bạn sẽ được kính trọng vì họ biết bạn là một con người hành động, không bao giờ chấp nhận từ bỏ khi gặp phải khó khăn.

Trong tình huống thứ tư, khi bạn chịu trách nhiệm về tình trạng sức khỏe của mình, nghĩa là bạn dám đối diện với nguyên nhân của bệnh tật, chứ không lấp liếm che đậy sự thật ấy. Ngay cả khi những nỗ lực rèn luyện của bạn không đủ để tránh khỏi bệnh tật thì bạn cũng đã làm cho hoàn cảnh của mình khá lên rất nhiều.

Khi có thái độ sống tích cực, bạn tập trung tâm trí vào những giải pháp khả thi, và nếu luôn biết cách tìm ra những điều tốt nhất, bạn sẽ có được thói quen vô giá.

Gợi ý:

Không có chút khó khăn nào trong việc sử dụng năng lực của trí tưởng tượng để giữ cho tâm trí bạn tránh khỏi những điều xảy ra ngoài ý muốn. Hãy đóng lại căn phòng chứa đựng thất bại và khó khăn đã qua. Hãy xem đó như một hệ điều hành tạo cho mình những hình ảnh tốt đẹp trong tâm hồn. Bạn có thể tưởng tượng mình đang bước đi trong một hành lang dài, giữa bộ não của bạn. Có rất nhiều cánh cửa mở ra hai bên, một trong số đó dán dòng chữ: *“Thất bại và khó khăn”*. Hãy tiến về phía cánh cửa ấy, tay cầm chiếc chìa khóa và khóa nó lại. Mỗi khi cảm thấy cái bóng của những suy nghĩ bi quan, hãy tự nhủ: *“Ta đang giữ chìa khóa trong túi đây. Ta đã khóa chặt suy nghĩ đó rồi”*.

Hãy mỉm cười, vì biết đó là sự thật.

“Các bậc quân vương đều từ tình yêu thương, quảng đại mà khởi sự, do đó họ đều thành công.”

- Sử biên niên

“Hãy ca hát trên những dặm đường xa, để hành trình bạn đang đi bớt buồn bã tẻ nhạt.”

- Virgil

“Tôi chỉ nghĩ đến một điều, là quên đi chặng đường đã qua, để lao mình về phía trước.”

- Philippians

“Sự nghi ngờ chính là kẻ phản bội. Nó khiến chúng ta để tuột khỏi tay những điều tốt đẹp có thể đạt được bằng cách làm cho chúng ta sợ hãi và không dám cố gắng.”

- William Shakespeare

“Đừng bao giờ tuyệt vọng, nhưng nếu bạn rơi vào tình trạng đó, thì hãy tiếp tục cố gắng trong sự tuyệt vọng ấy.”

- Edmund Burke

“Bạn tin vào điều gì thì chính niềm tin ấy làm điều đó xảy ra.”

- Frank Lloyd Wright

“Để có thể sống tươi vui, bạn hãy xóa bỏ chữ ‘giá như’ và thay vào đó bằng chữ ‘lần sau’.”

- Smiley Blanton

“Một khi đã quyết định chuyện gì, tôi không bao giờ lo lắng về nó sau đó nữa.”

- Harry S.Truman

“Hãy hành động như thể bạn không thể nào thất bại.”

- Dorothea Brande

“Kẻ thất bại là người đã tưởng tượng ra kết quả bi thảm của vấn đề. Còn người chiến thắng nhìn thấy trước phần thưởng sẽ dành cho họ.”

- RobGilbert

Bước 3: Sống theo quy tắc vàng

Hãy làm cho người khác điều bạn muốn họ làm cho mình, và đừng bao giờ làm điều ngược lại.

Điều tưởng như quen thuộc và đơn giản này lại có những ích lợi lớn lao mà không mấy ai nhìn thấy. Đôi khi, sống theo quy tắc vàng đồng nghĩa với việc bênh vực, ủng hộ người khác, trở thành người bảo vệ, che chở và biện hộ cho người khác. Martin Niemöller^[1], một nhà hoạt động dân quyền Mỹ gốc Phi chống lại nền chuyên chế Đức quốc xã biết rõ chân lý ấy. Trong một buổi gặp gỡ với các tín đồ sau cuộc chiến, ông đã nói:

“Khi bọn Đức quốc xã đàn áp những người Cộng sản, tôi đã không lên tiếng vì tôi không phải là một người Cộng sản.

Khi chúng đàn áp người Do Thái, tôi cũng không lên tiếng vì tôi không phải là người Do Thái.

Khi chúng đàn áp những thành viên của công đoàn, tôi cũng không lên tiếng, vì tôi không phải là thành viên công đoàn.

Cuối cùng, chúng đến chỗ tôi, lúc đó không còn ai để bênh vực cho tôi.”

Vâng, hãy làm cho người khác điều mà bạn muốn họ làm cho mình. Mọi người và mọi hoàn cảnh xung quanh bạn đều ẩn chứa rất nhiều điều tốt đẹp, do đó, hãy trở thành nhà thám hiểm để kiếm tìm những giá trị tinh anh chứ đừng trở thành kẻ đi moi móc lỗi lầm. Hãy trao sự nâng đỡ, lời khen ngợi và động viên tinh thần thay cho những lời chê trách, đổ lỗi, hận thù. Hãy sánh bước cùng người khác thêm một đoạn đường nữa để giúp đỡ họ, nếu có thể.

Thái độ sống tích cực cho thấy một điều dù bé nhỏ cũng có thể làm nên khác biệt lớn lao. Người ta vui sống hay đau khổ muộn phiền đều do thái độ tích cực hay tiêu cực mà họ tác động tới bản thân và tới mọi người.

Trong tác phẩm *“The Magnificent Obsession”* (Nỗi ám ảnh), Lloyd C. Douglas đã viết rằng, khi bạn đem niềm vui đến cho người khác thì niềm vui ấy sẽ trở lại với bạn gấp trăm, nhưng với điều kiện là bạn làm điều ấy một cách chân thành mà không khoe khoang, khoác lác hay tư lợi.

Daniell, còn được gọi là “chàng Jim khổng lồ”, biết rất rõ sức mạnh của niềm vui. Trước khi ông đến RMI, một hãng sản xuất titan vào năm 1976, công ty này đang chìm trong khó khăn không lối thoát. Kể từ đó, với tư cách là chủ tịch mới của công ty, Ngài Daniell đã thay đổi được cục diện. Ông đã làm điều ấy như thế nào? Không phải với những phương tiện kỹ thuật tối tân, không phải với những tư vấn viên xuất chúng, và cũng không nhờ bằng cấp cao, mà chính là nhờ vào tinh thần sống lạc quan, tích cực.

“Chàng Jim khổng lồ” đã ghi nhớ tên của 700 công nhân trong công ty. Ông cho viết lên một trong những tấm bảng treo tường câu này: *“Khi bạn gặp một người thiếu vắng nụ cười trên môi, bạn hãy trao cho anh ta nụ cười của bạn”*. Với chiếc xe đẩy điện trong tay, ông luôn tươi cười mỗi khi đi thăm các tầng làm việc, tiếp xúc với anh em công nhân, và kể họ nghe những mẩu chuyện vui. Daniell luôn sống với triết lý: *“Hãy làm cho người khác điều mà các bạn muốn mọi người làm cho mình”*.

Và triết lý sống của Daniell đã thật sự mang lại hiệu quả. Lượng hàng bán ra của công ty RMI tăng cao, năng suất tăng, uy tín tăng và Ngài Daniell ngập tràn trong hạnh phúc, giàu có và sự kính trọng của mọi người.

Hãy chia sẻ với người khác một phần những gì bạn đang có. Trong khi chia sẻ như vậy, bạn đã trao đi một phần chính con người bạn - phần còn lại của bạn sẽ được nhân lên gấp bội.

Thực hành: sống theo quy tắc vàng

Hãy nghĩ về ba điều bạn muốn người khác làm cho bạn và viết chúng ra một tờ giấy.

- 1
- 2
- 3

Sau đó, hãy cất tờ giấy đi. Bây giờ, bạn thử nghĩ xem mình sẽ làm cách nào để thực hiện cho người khác cũng từng ấy điều? Hãy sử dụng *Bước 2* như công cụ để giúp bạn thực hiện: hình dung về những điều bạn thật sự mong muốn. Nếu được, hãy tìm một hình ảnh mang tính biểu tượng giúp bạn hình dung rõ hơn những điều sắp thực hiện. Đừng chần chờ gì nữa, hãy tiến lên và thực hiện điều đó!

Chia sẻ những điều nhận được

Từ xưa đến nay, những người thành công đều luôn chia sẻ với mọi người thành tựu của họ. Đối lại, họ nhận được lòng kính trọng, sự hợp tác và niềm vui mãn nguyện trong cuộc sống.

Terry Evenson rất thành công trong lĩnh vực kinh doanh, và để sẻ chia với mọi người, ông đã thành lập một chương trình học bổng dành cho những sinh viên nghèo hiếu học. Nhờ đó, những sinh viên ấy có cơ hội để tiếp tục học tập và đóng góp công sức cho xã hội. Và đến khi thành công, họ lại tiếp tục chung tay xây dựng, mở rộng hơn quỹ học bổng này; cứ thế, họ tạo nên một quá trình phát triển không ngừng cho chính họ cũng như cho những người thật sự cần sự giúp đỡ... Bởi vì, tất cả đều có niềm tin rằng, tạo cho người khác cơ hội để thành công là điều cần thiết và quan trọng trong cuộc sống.

Bill Cosby là một trong những danh hài, người dẫn chương trình da đen nổi tiếng nước Mỹ. Ông đã bỏ phần lớn thời gian của mình để gặp gỡ những người có lòng đam mê công việc, có ước mơ, hoài bão... cho họ lời khuyên cùng sự khích lệ, vì ông biết rằng, khi bắt đầu lập nghiệp, họ sẽ rất cần đến những lời khuyên ấy.

Trắc nghiệm bản thân

Hãy đặt mình vào những trường hợp sau và thành thật trả lời các câu hỏi:

1. Cách đây ba ngày, bạn đưa cho trợ lý của bạn toàn bộ những dữ liệu đã được thu thập và phân tích để anh ta chuẩn bị cho buổi họp báo quan trọng vào ngày mai. Nhưng hôm nay, bạn phát hiện ra anh ta chưa chuẩn bị được bao nhiêu. Bạn sẽ có phản ứng gì?

a. Không nói năng gì cả, để tránh tạo thêm áp lực cho anh ta.

b. Soạn một văn bản gửi cho sếp của bạn, trong đó chỉ rõ rằng bạn đã hoàn thành nhiệm vụ đúng thời hạn, nên nếu có sai sót gì trong việc chuẩn bị bản báo cáo thì chuyện đó hoàn toàn không liên quan đến bạn.

c. Đề nghị giúp đỡ anh ta hoàn tất bản báo cáo.

2. Bố mẹ chồng (hoặc vợ) của bạn đã cao tuổi và không thể tự tay làm được hết mọi việc như trước đây. Bạn sẽ có thái độ gì?

a. Mặc kệ họ, vì đó không phải là chuyện của bạn.

b. Nói với họ rằng, đã đến lúc họ dọn vào nhà dưỡng lão nghỉ ngơi rồi, nếu không muốn trở thành gánh nặng cho con cái.

c. Đề nghị được giúp đỡ họ trong những việc có thể, đồng thời vận động, nhắc nhở những thành viên khác trong gia đình quan tâm đến họ hơn.

3. Bạn đang lái xe rất nhanh trên xa lộ đông người, bỗng có một chiếc xe khác chạy bám theo bạn. Bạn phản ứng thế nào?

a. Vẫn tiếp tục lái xe bình thường.

b. Đạp thắng và giảm tốc độ để dạy cho tên tài xế kia một bài học về phép lịch sự trên xa lộ.

c. Lái tránh sang một bên, nhường cho xe kia vượt lên trước.

4. Tại một tiệm sửa xe mà bạn là khách quen nhiều năm nay, một nhân viên mới vào làm cư xử bất nhã với bạn. Bạn sẽ phản ứng thế nào?

a. Kiên nhẫn chịu đựng và nghĩ rằng sớm muộn gì anh ta cũng bị đuổi việc.

b. Bỏ đi nơi khác.

c. Nói chuyện riêng với người quản lý

Những câu trả lời “a” thể hiện thái độ sống bị động, không phù hợp với tinh thần sống tích cực. Thái độ sống tích cực sẽ xác định vấn đề và hành động để thực hiện những điều đó. Nếu làm ngơ trước những hoàn cảnh khó khăn này, bạn sẽ làm cho các vấn đề thêm nghiêm trọng, khi đó, mọi chuyện càng trở nên phức tạp. Đôi khi, việc không dính dáng vào những cuộc cãi vã hay tranh luận có vẻ là giải pháp ôn hòa hơn cả, nhưng thái độ đó cũng dễ làm cho chúng ta không thể kiểm soát được những vấn đề đang diễn ra. Có thể mọi người sẽ thắc mắc tại sao bạn lại tỏ ra thụ động như vậy trong khi bạn có thể đứng ra giải quyết vấn đề theo khả năng của mình.

Những câu trả lời “b” thể hiện sự năng động, nhưng hầu như chúng đều làm tăng thêm sự căng thẳng và khiến người khác nghĩ về bạn như kẻ hiếu chiến hoặc chuyên gây rắc rối. Khi vấn đề xuất hiện, mọi người muốn tìm một người biết dàn xếp ổn thỏa chứ không phải người “đổ thêm dầu vào lửa”. Làm sao người khác có thể tin tưởng bạn khi thái độ của bạn lúc nào cũng muốn đổ lỗi và trốn tránh trách nhiệm? Nếu bạn gặp một người cũng có tính cách giống mình thì những hành động của bạn rất dễ bị hiểu lầm - như là một sự khiêu khích ngầm. Thay vì tự tạo ra những thách thức, bạn hãy tỏ ra hiểu biết. Cách bạn hành động nói lên điều bạn mong chờ ở cách cư xử của người khác.

Câu trả lời “c” giúp người khác dễ có thiện cảm với bạn; họ sẽ nghĩ về bạn như một người luôn sẵn lòng hợp tác, giúp đỡ và hành động để thúc đẩy sự việc tiến triển theo hướng ngày một tốt hơn. Có khi, nhờ thái độ tích cực như vậy mà mối quan hệ giữa bạn với những người quen biết ngày một gắn bó hơn. Và biết đâu, một lúc nào đó, có thể bạn sẽ bất ngờ cần đến sự giúp đỡ của họ, như đồng nghiệp, bố mẹ chồng (hoặc vợ) hay người chủ tiệm sửa xe...

Thái độ sống tích cực của bạn thể hiện qua việc sống theo *quy tắc vàng*, có thể hướng đến bất cứ ai bạn gặp trong cuộc sống, thậm chí cả một người mà bạn chưa từng gặp bao giờ hoặc chỉ lướt qua một lần mà không có cơ hội gặp lại trong tương lai. Có thể bạn nghĩ mình sẽ không được ích lợi trực tiếp gì từ những hành động này, nhưng những người khác - những người được đón nhận thái độ tích cực từ bạn - thì có đấy. Bạn không những trở thành chỗ dựa tinh thần cho họ, mà có khi, còn là một giá trị để truyền cảm hứng cho mọi người noi theo.

Khi sống tích cực, bạn đã làm cho kho tàng những điều tốt đẹp của vũ trụ ngày một vun đầy. Những người sống quanh bạn luôn cảm thấy tự tin khi bạn xuất hiện bên cạnh họ. Nếu bạn đã từng ngạc nhiên về sự giúp đỡ bất ngờ của một ai đó khi lâm vào hoàn cảnh khó khăn, thì chắc chắn bạn sẽ hiểu ra giá trị lớn lao của thái độ sống tích cực, đúng như điều người ta thường nói “*Gieo nhân nào, gặt quả nấy*”.

Gợi ý:

Hãy nghĩ đến ba điều bạn không muốn người khác làm với mình và viết chúng ra một tờ giấy.

- 1.
- 2.
- 3.

Giờ bạn hãy cắt chúng đi. Cách bạn thực hiện sẽ là: Hãy rộng lượng. Khi bạn chia sẻ với người khác một phần của những gì bạn có, thì những phần còn lại sẽ được nhân lên gấp bội.

Cụ thể là:

- Trao tặng nụ cười cho mỗi người bạn gặp, và gửi niềm vui trong ánh mắt. Bạn sẽ nhận lại được thật nhiều những yêu thương.
- Nói những lời tốt lành và sẻ chia với người khác. Bạn sẽ ngày một trưởng thành và nhận được những lời hay, ý đẹp.
- Trân trọng người khác thật chân thành. Bạn sẽ được người khác tôn trọng.
- Trao tặng người khác danh dự, niềm tin, lời khen ngợi và vinh quang chiến thắng. Bạn sẽ được sự kính trọng, tin tưởng và ngợi ca.
- Dành thời gian quan tâm đến khó khăn mọi người đang gặp phải. Bạn sẽ tạo nên giá trị cho mình và được hậu đãi.

- Trao tặng niềm hy vọng - con đường của thành công. Bạn sẽ có hạnh phúc và sống tin tưởng, lạc quan.
- Trao tặng niềm vui - quà tặng quý giá nhất của tinh thần. Bạn sẽ có thêm lòng can đảm và luôn nhận được sự khích lệ.
- Trao tặng sự thân thiện thể hiện qua nụ cười rạng rỡ. Bạn sẽ luôn được sống với những niềm vui bất ngờ.
- Gửi lại một câu trả lời đầy ý vị và chân thành. Bạn sẽ cảm thấy thoải mái với chính mình và nhận được sự hài lòng từ người khác.

“Ghét ghen sinh cãi vã, tình yêu khóa lấp mọi lỗi lầm.”

- Châm ngôn

“Điều mình không muốn người khác làm cho mình thì cũng đừng làm cho người khác.”

- Khổng Tử

“Chúng ta tìm được bạn không phải nhờ nhận ơn, mà nhờ ra tay giúp đỡ.”

- Thucydides

“Gương sáng không phải là yếu tố chính gây ảnh hưởng đến người khác, mà đó là yếu tố duy nhất.”

- Albert Schweitzer

“Nhiều người có thái độ bàng quan với những gì đang xảy ra, vì họ cho rằng chúng không ảnh hưởng gì đến cuộc sống của họ.”

- William Howard Taft

Bước 4: Tự kiểm để loại bỏ suy nghĩ tiêu cực

Hầu hết mọi người đều không nhận là mình suy nghĩ tiêu cực, trừ khi có ý thức trong việc tự kiểm tra suy nghĩ, hành động và phản ứng của bản thân. Quá trình tự phân tích này khá đơn giản. Bạn chỉ cần tự hỏi: “*Ý nghĩ này là tích cực hay tiêu cực?*”. Khi bạn không thể kiểm soát được tâm trí mình hay không thể chuyên tâm vào điều mong muốn đạt được thông qua sức mạnh của trí tưởng tượng, thì những phản ứng của bạn có nguy cơ rơi vào tiêu cực, thay vì tích cực.

Hãy chú ý đến hiệu quả thiết thực của *quy tắc vàng* - công cụ giúp bạn suy nghĩ tích cực. Rõ ràng, nếu quan tâm đến việc sống tốt với mọi người và tránh xa những điều xấu thì tâm trí bạn sẽ không còn chỗ cho những suy nghĩ tiêu cực.

Khi bạn bắt đầu việc thực hiện tinh thần vui sống lạc quan, những thói quen cũ thỉnh thoảng vẫn sẽ chen vào. Bạn sẽ thấy những tư tưởng tiêu cực của mình ẩn nấp đâu đó, sẵn sàng “tràn ra” khi bạn hé cánh cửa về hướng ấy. Bốn lý do sau có thể bao quát những điều bạn thường gặp khi suy nghĩ tiêu cực xuất hiện:

- Bạn cảm thấy thương cho bản thân và không thể thoát ra khỏi nỗi day dứt ấy.
- Bạn đang xét đoán hoặc đổ lỗi cho người khác, cho hoàn cảnh hay môi trường sống của bạn.

Ví dụ: Những người nghiện rượu thường dùng cụm từ “uống cho vui đi nỗi buồn”, nghĩa là họ đang bào chữa cho sự nghiện ngập của mình bằng cách đổ lỗi cho hoàn cảnh.

- Cái tôi của bạn bị tổn thương hoặc bị hạ thấp, niềm kiêu hãnh của bạn bị hủy hoại.
- Trong nhiều trường hợp, điều rõ ràng nhất nhưng lại khó nhận ra nhất là bạn trở nên ích kỷ hơn với bản thân và với người khác.

Càng luyện tập để có tinh thần sống tích cực, bạn càng có khả năng nhận ra những tư tưởng tiêu cực khi chúng vừa mới manh nha. Nhưng khi bắt đầu quá trình áp dụng thái độ sống tích cực vào cuộc sống, bạn sẽ phụ thuộc vào những phân tích của ý thức hơn. Trong hầu hết các trường hợp, những tư tưởng tiêu cực thường dễ bị phát hiện, vì chúng đi lệch với *quy tắc vàng*, hoặc khiến cho bạn tự chê trách bản thân khi lúc nào cũng chuẩn bị những suy nghĩ không mấy tốt đẹp về những đánh giá, nhận xét của người khác về mình.

Nếu trong tư tưởng của bạn có suy nghĩ rằng bạn không làm chuyện gì ra hồn cả, hãy tự hỏi xem, bạn sẽ phản ứng ra sao nếu có một người lạ trên đường bước đến và nói với bạn những lời y như vậy. Hãy đối xử với những tư tưởng đó như với một người xa lạ. Hãy bảo nó: “*Mi không biết gì về năng lực của ta đâu. Mi hoàn toàn sai lầm khi nói những lời như thế*”.

Những tư tưởng tiêu cực xuất hiện trong tâm trí bạn chính là “sản phẩm của quá khứ” mà bạn đã từ bỏ, chúng không liên quan gì đến việc bạn là ai và muốn trở thành người như thế nào. Bạn hãy giải quyết chúng bằng một liều thuốc giải độc có hiệu quả mạnh mẽ tức thì qua những suy nghĩ tích cực về bản thân, về người khác và về hoàn cảnh xung quanh.

Tiến sĩ Bertice Berry là một nghệ sĩ hài và là một ca sĩ danh tiếng. Bà từng xuất hiện rất nhiều trong các chương trình trò chuyện với khán giả truyền hình, bên cạnh đó, bà cũng là người viết diễn văn.

Trước khi đạt được những thành công như vậy, bà cũng đã từng suy nghĩ như một kẻ ích kỷ và điều đó đã cảnh tỉnh bà như một bài học quý giá. Trong gia đình, Berry là người đầu tiên được đi học đại học, vì vậy, vào ngày lễ tốt nghiệp, bà muốn tất cả người thân cùng đến tham dự và chia vui.

Nhưng vì nhiều lý do, không một thành viên nào của gia đình có thể đến được trong giờ khắc quan trọng này. Khi biết được điều đó, Berry đã rất giận và định bỏ buổi lễ. May thay, một vị giáo sư biết được ý định của bà đã nói thẳng với bà rằng bà đang sống quá ích kỷ, không chỉ đối với những người thân trong gia đình mà còn đối với chính bản thân. Nghe xong những lời của vị giáo sư, bà bắt đầu suy nghĩ lại và từ bỏ ý định ban đầu. Và trong buổi lễ tốt nghiệp đó, bà đã vô cùng kinh ngạc khi được nhận giải sinh viên xuất sắc nhất trường, đồng thời còn được một vinh dự lớn lao mà không phải ai cũng có thể mơ đến, đó là được một nhân vật đã hai lần đoạt giải Nobel trao thưởng.

Suýt chút nữa bà đã bỏ lỡ một vinh dự lớn lao chỉ vì lòng tự ái. Nhờ bài học này, bà đã vượt qua được những hoàn cảnh tương tự trong đời và vững bước tiến lên.

Thực hành: Tự kiểm để loại bỏ tư tưởng tiêu cực

Hãy lập một danh sách “Những bữa tiệc mà tôi sẽ không tham dự” để sẵn trong túi hoặc ví:

- Bữa tiệc tự thương thân - Bạn cảm thấy bản thân mình thật đáng thương và tội nghiệp.
- Bữa tiệc chối bỏ trách nhiệm - Bạn tìm kiếm ai đó để đổ mọi lỗi lầm lên đầu họ.
- Bữa tiệc tự kiêu - Bạn phải chịu đựng *cái tôi* bị tổn thương.
- Bữa tiệc tham lam - Bạn trở thành người ích kỷ.

Hãy nhắm lại danh sách này mỗi khi bắt đầu một ngày mới. Mỗi khi có một ý tưởng tiêu cực trỗi dậy, bạn hãy dành cho mình một phút và tự hỏi rằng; “*Chuyện gì đang diễn ra?*”. Hãy xem lại những bữa tiệc mà bạn dứt khoát không tham dự. Có phải một trong những bữa tiệc ấy đang xuất hiện trong thái độ sống của bạn không? Khi đã xác định đúng đối tượng, bạn hãy trục xuất nó ra khỏi tâm trí.

Trắc nghiệm bản thân

Bạn hãy thành thật trả lời những câu hỏi sau:

1. Bạn nỗ lực làm việc cho một đối tác có uy tín và lợi nhuận cao, nhưng công việc đang tiến hành thì thất bại và kế hoạch đó rơi vào tay đối thủ cạnh tranh của bạn. Trong đầu bạn sẽ có ý nghĩ nào?

- a. Đây là sự việc xảy ra ngoài ý muốn của tôi.
- b. Tôi đã có thể giành được chiến thắng nếu đối thủ kia không nhúng tay vào. Đối tác bỏ hợp đồng với tôi chẳng qua vì bị công ty kia lôi kéo mà thôi.
- c. Tôi phải tìm cho ra lý do lại sao đối tác của tôi lại thay đổi hợp đồng. Đây là lúc tôi cần nhanh chóng xác định vấn đề và xử lý chúng.

2. Con gái bạn bỏ ngang đại học để đi làm đầu bếp cho một nhà hàng. Bạn sẽ nghĩ gì?

- a. Vì nó không được coi sóc và giáo dục tốt nên mới ra nông nỗi này.
- b. Nó đang muốn nổi loạn và chọc tức tôi đấy, trong khi tôi đã tốn biết bao nhiêu tiền của cho nó đi học đại học.
- c. Tôi cần phải tìm hiểu lý do trước đã để có phương hướng giải quyết.
3. Bạn thất bại trong cuộc ứng cử vào vị trí chủ tịch Hội đồng nhân dân địa phương. Bạn sẽ nghĩ gì?
- a. Cũng nhờ vậy mà mình học thêm được một bài học. Chắc mình không nên chen chân vào những cuộc bầu cử như thế này nữa.
- b. Nếu mọi người không thấy được khả năng của mình thì mình cũng không cần phải mất tâm sức cho họ.
- c. Đối thủ của mình biết cách lấy lòng dân trong khi mình chưa có được khả năng này.
- Đây chính là người mà mình có thể học hỏi đây. Chắc chắn mình và ông ta có thể trở thành cộng sự tốt và hợp tác hiệu quả.
4. Bạn muốn giảm cân, nhưng dù đã cố gắng hết sức, bạn vẫn không thành công. Bạn sẽ có thái độ như thế nào?
- a. Không sao. đáng lẽ trông tôi còn tệ hơn thế này nữa cơ, cũng may là tôi không bị tăng cân thêm.
- b. Tôi đang quá chú trọng đến ngoại hình của mình. ‘Thật vớ vẩn.’ Tôi sẽ không bao giờ giảm cân nữa đâu và phải ngưng ngay cái việc hành hạ bản thân mình lại.
- c. Tôi cần phải tìm một phương pháp mới để có hứng thú tập luyện hơn, từ đó cái thiện vóc dáng, sức khỏe.
- “Uốn mình theo dòng chảy” là một cách để hòa nhập cuộc sống. Nghe thật hấp dẫn vì nó có tác dụng xóa tan mọi lo âu, căng thẳng. Tuy nhiên, nó lại là lớp vỏ để chuyển hóa vào nội tâm bạn hàng loạt những suy nghĩ tiêu cực: Bạn là ai? Bạn có thể làm được điều gì?... Những câu trả lời “a” phản ánh điều này. Chúng kết hợp cảm giác “tự thương hại” thật tinh vi, thể hiện qua những cách nói: “Chỉ vì tôi không được sinh ra để trở thành nhà lãnh đạo hay vận động viên thể thao” hoặc “Cuộc đời đã chất chồng lên tôi quá nhiều gánh nặng, và điều tốt nhất tôi có thể làm là cam chịu những điều ấy”...*
- Thái độ sống tích cực sẽ không để bạn đi vào những suy nghĩ như thế. Ý nghĩ ấy có thể xuất hiện trong đầu bạn, nhưng khi cân nhắc, bạn sẽ nhận ra đó là cách trốn tránh hành động và trách nhiệm. Khi điều này xảy ra, bạn có thể xua đuổi những ý nghĩ ấy đi và tấn công lại chúng bằng những gợi ý tích cực. Bạn càng ý thức điều này, nó càng xảy ra thường xuyên một cách tự nhiên, cho đến khi những ý nghĩ tiêu cực không còn xuất hiện nữa.
- Đổ thừa hoàn cảnh hay đổ lỗi cho người khác đều là những phản ứng rất dễ xảy ra, vì nó thường đem đến cho bạn cảm giác thờ ơ trước mọi việc. Những đáp án “b” minh chứng rõ điều này. Tất nhiên, phương pháp ấy không bao giờ giải quyết được khó khăn, mà còn làm cho vấn đề thêm tồi tệ. Bạn phải xác định chính xác nguyên nhân của trở ngại để tìm ra

những ích lợi tiềm ẩn. Nếu bạn bỏ qua việc này, những khó khăn sẽ tiếp tục chồng chất thêm.

Những câu trả lời “c” minh chứng cho cách nhìn tích cực và đúng đắn nhất. Bạn nhận thức rõ khó khăn và tin rằng mình sẽ giải quyết được. Quá trình khám phá này đòi hỏi bạn phải lấy tinh thần tích cực làm điểm tựa. Bạn sẽ học thêm được nhiều điều về bản thân và hoàn cảnh mà trước kia bạn chưa bao giờ nghĩ tới. Nếu xem những điều gọi mở này là cần thiết và tin vào khả năng ứng phó của mình với các tình huống phát sinh, bạn sẽ đạt được giá trị cao quý nhất của tinh thần sống tích cực: Gia tăng sự tự tin và hiểu biết chính mình.

Gợi ý:

Xóa bỏ ý tưởng tiêu cực không khó như bạn vẫn nghĩ. Bạn còn nhớ phần *Gợi ý ở Bước 2* không? Bạn đã có chìa khóa trong tay. Hãy nhốt những tư tưởng tiêu cực trong căn phòng riêng và quên nó đi! Thái độ sống tích cực truyền cho tâm trí và đôi tay bạn sức mạnh để làm được điều này.

“Tôi được tạo nên như một công trình tuyệt diệu của tạo hóa.”

- Thánh ca

“Niềm tin vào bản thân là bí quyết đầu tiên của thành công.”

- Ralph Waldo Emerson

“Hãy nhủ thầm trong những ước mơ của bạn rằng: Tôi được sinh ra để làm chủ mọi hoàn cảnh.”

- Andrew Carnegie

“Thù oán là sự phun trào của cảm giác mặc cảm vì thua kém.”

- José Ortega y Gasset

“Nản chí chẳng qua là nỗi thất vọng khi lòng tự ái bị tổn thương.”

- Francois de Fénelon

“Đừng bao giờ tạo ra hoàn cảnh để chống lại chính mình.”

- Robert Rowbottom

“Giận mất khôn, và điều đó là không đáng.”

- Louis L' Amour

“Bạn có được sức mạnh, lòng can đảm và sự tự tin qua kinh nghiệm sống là do bạn đã dùng lại để đối diện với nỗi sợ hãi. Khi ấy, bạn dám nói với chính mình: Tôi đã sống được qua nỗi sợ này nên tôi dám đón nhận điều xảy ra tiếp theo’. Bạn phải làm được điều mà bạn nghĩ rằng mình không thể.”

- Eleanor Roosevelt

Bước 5: Hãy vui lên!

Để có thể sống vui, hãy thực hiện những hành động đem lại niềm vui! Vì bạn có thể nhờ suy nghĩ mà đổi mới cách hành động nên cũng có thể nhờ hành động mà tạo cho mình suy nghĩ mới. Hãy biết thông cảm với người khác. Để có thể trở thành người biết cảm thông, hãy biểu lộ sự thông cảm trong hành động. Hãy mỉm cười với bản thân và với thế giới.

Cuối cùng, bạn sẽ cảm nhận được sự hòa đồng và niềm vui bên trong một cách tự nhiên mà không cần phải cố gắng chú tâm vào nó nữa. Mọi người đều dễ nhận ra những con người tươi vui (và họ luôn muốn gần gũi những người ấy). Bản chất cuộc sống sẽ thay đổi khi bạn xóa bỏ những suy nghĩ tiêu cực và hướng tâm trí vào những ý nghĩ, ký ức, trải nghiệm tốt đẹp, lành mạnh.

Nếu phải lo lắng thì hãy lo lắng một cách tích cực. Trong cuốn *Psycho - Cybernetics*, tác phẩm thuộc hàng best-seller, Tiến sĩ Maxwell Maltz nói với độc giả rằng hãy có những “lo lắng cầu thị”, ông cho rằng tâm hồn âu lo là do phải suy nghĩ về những điều tồi tệ có thể xảy ra. Vì thế, cách tốt nhất để giải tỏa âu lo là tìm ra những điều tốt đẹp có thể đến.

Dưới đây là hai nguyên tắc cơ bản để tập “lo lắng cầu thị”. Bạn hãy viết chúng vào một mảnh giấy nhỏ và mang theo trong túi:

- Điều tốt nhất có thể xảy ra trong hoàn cảnh này là
- Điều này có thể xảy ra. Và cuối cùng thì khả năng thật sự xảy ra việc là rất cao.

Theo định kỳ, bạn hãy dùng một “liều thuốc lạc quan” theo hướng dẫn sau: Tưởng tượng ra những kết quả bạn mong đợi đối với vấn đề của mình. Sau đó, tái hiện những ý tưởng này trong tâm trí để dần hình thành từ nội tâm sự tự tin và can đảm.

Maltz tin rằng tiềm thức chúng ta không phân biệt được kinh nghiệm từ trải nghiệm có thật với kinh nghiệm do chúng ta tưởng tượng ra. Để nhấn mạnh điều này, ông đưa ra bài tập sau: Mỗi ngày, hãy dành ra một khoảng thời gian để nhắm mắt lại và nghĩ về kế hoạch đang hướng đến. Hãy hình dung chính bạn khi đã đạt được những mục tiêu đó. Tưởng tượng ra hình ảnh và hương vị của những điều bạn đạt được. Khi thấy tâm trí chìm trong những suy nghĩ tiêu cực, hãy lập tức ra lệnh cho mình dừng lại. Sau đó, thay thế những hình ảnh ảm đạm đó bằng bức tranh về những điều bạn thật sự mong muốn đạt được. Hãy thử và bạn sẽ thấy tác dụng của nó!

Cảm giác tuyệt vời mà bạn có được chính là thái độ sống vui tươi tích cực.

Thực hành: Ghi nhận những thành quả

Nghiên cứu sự thành công là việc làm cần thiết. Hãy ghi lại những chi tiết cụ thể bạn đã trải nghiệm và đi đến thành công, rồi tóm tắt chúng thành công thức chung. Việc nghiên cứu để đúc rút kinh nghiệm trong những lần thất bại cũng là việc đáng làm.

Tổng hợp những kinh nghiệm làm bạn hài lòng thành công thức. Chúng sẽ tạo thành những phương pháp, kỹ năng, kỹ thuật giúp bạn tái thiết lập thành công đó sau này, khi đã áp dụng chúng vào cuộc sống cá nhân, đời sống tâm linh, gia đình, xã hội, kinh doanh, chuyên môn

hoặc đời sống cộng đồng. Bạn có thể phát triển những phương pháp này vào bất cứ điều gì bạn quan tâm để đạt được kết quả tốt nhất.

Bất cứ ai đã một lần thử và còn tiếp tục nỗ lực sống tích cực sẽ tìm thấy sức khỏe, hạnh phúc, sự giàu có và thành công mà mình mong muốn.

Hãy tự hào vì những thành quả bạn đạt được, vì gia đình, tôn giáo, đất nước của bạn, và vì tất cả những gì tốt đẹp đang hiện hữu. Tuy nhiên, chúng ta cũng cần biết khiêm tốn và tự kiểm soát cảm xúc cá nhân. Người ta có quyền tự hào chính đáng về những thành quả có ý nghĩa tích cực mình đạt được, nhưng khoe khoang, khoe mẽ về những thành quả ấy lại là điều tiêu cực.

Trong tiếng Anh, một từ có thể có nhiều ý nghĩa khác nhau, có cả nghĩa tích cực lẫn tiêu cực, và chữ “Proud” (tự hào - ngạo mạn) là một ví dụ điển hình. Tự hào là một cảm xúc chính đáng về cái tôi cá nhân, về giá trị, danh dự và lòng tự trọng bản thân; nhưng lại mang nghĩa tiêu cực trong câu châm ngôn: *“Kiêu căng dễ vấp ngã, ngạo mạn sẽ sẩy chân”*.

Kiêu ngạo là một cảm xúc thái quá về sự hơn người, tự trọng quá mức dẫn đến tự cao tự đại. Trong thực tế, những từ đồng nghĩa với nó là “kiêu căng”, “ngạo mạn”, “bất kính”, “hống hách”, “họm hĩnh” và “khinh khi”. Còn từ trái nghĩa là “khiêm nhường”.

Trắc nghiệm bản thân

Xét những tình huống sau:

1. Bạn đã nộp đơn đưa ra ý kiến về việc cơ cấu lại tổ chức nơi bạn làm việc. Bạn sắp gặp người có quyền ra quyết định cuối cùng. Vậy bạn sẽ tập trung vào điều gì trước buổi gặp gỡ này?

a. Những thói quen bạn vẫn làm hàng ngày, để nhờ đó, sự lo lắng hồi hộp không thể xâm chiếm tâm hồn bạn được.

b. Tất cả những câu hỏi hóc búa mà bạn có khả năng bị phản biện và những lời phản đối mà sếp của bạn sẽ đưa ra.

c. Những ích lợi mà tổ chức sẽ có được từ đề nghị của bạn và tự nhủ rằng, không khó khăn gì khi giải thích cho sếp về những điều ấy.

2. Chồng (vợ) của bạn vừa được cất nhắc lên một vị trí quan trọng, đồng nghĩa với việc được tăng lương và có cơ hội thăng tiến. Nhưng điều này cũng có nghĩa là anh ấy/cô ấy phải đảm nhận một khối lượng công việc lớn hơn. Bạn sẽ chuẩn bị ý tưởng gì để động viên chồng (vợ) bạn?

a. Anh yêu, anh hãy làm làm những gì mà anh thấy là tốt nhất.

b. Anh đừng quên chuyện đã xảy ra với người tiền nhiệm. Anh ta đã không chịu nổi áp lực công việc và đã bị sa thải.

c. Đây là cơ hội tuyệt vời cho anh, và em tin chắc anh sẽ làm tốt nó. Nếu anh đảm nhiệm vị trí này, em sẽ luôn ủng hộ anh.

3. Là chủ tịch hội phụ huynh học sinh, bạn rất ngạc nhiên khi hay tin Hiệu trưởng của trường sắp thôi chức. Ban giám hiệu yêu cầu bạn chủ tọa buổi họp hội đồng để bầu ra người thay thế. Bạn sẽ xuất hiện tại buổi họp ấy với thái độ ra sao?

a. Tán đồng theo số đông.

b. Nói rõ rằng bạn tin sẽ tìm được một người thay thế có năng lực tương đương, nhưng đồng thời cũng nhắc nhở mọi người nên chuẩn bị tinh thần để đối phó với những phản nân, chỉ trích từ dư luận.

c. Bạn nhận thức được rằng có thể tìm được người hiệu trưởng tài giỏi. Nhưng mỗi ứng viên đều có những điểm mạnh riêng và điều quan trọng nhất là tìm được người phù hợp nhất với nhu cầu của trường.

4. Quảng đường đi làm hàng ngày của bạn mất 45 phút cho mỗi chuyến đi và về. Bạn sử dụng thời gian này như thế nào?

a. Nghe nhạc.

b. Mở ra-di-o để nghe tin tức hoặc các chương trình giải trí.

c. Tưởng tượng ra những điều bạn sẽ thực hiện trong ngày và ngắm xem những chén ấy sẽ giúp bạn tiến đến những mục tiêu lớn trong đời như thế nào.

Napoleon Hill từng nói: *“Điều duy nhất bạn chắc chắn có thể kiểm soát được là phản ứng của bạn trước những hoàn cảnh”*. Nếu bạn có thói quen khoác lên mọi hoàn cảnh chiếc áo lạc quan vui tươi, bạn sẽ thấy bạn thật sự tạo ra những điều đó qua lời nói và hành động của mình.

Ai trong chúng ta cũng nghe được âm thanh thì thoảng vẫn cất lên bên tai nói về những điều bi quan: *“Điều đó sẽ không xảy ra đâu”* hay *“Rồi sẽ thất bại mau chóng thôi”*. Những tiếng nói ấy vẫn cứ tiếp tục vang lên không ngớt làm tâm trí bạn không thể phớt lờ chúng. Lúc này, bạn có thể nghĩ rằng, mình sẽ thay đổi những suy nghĩ về bản thân thì sớm hay muộn những âm thanh ấy cũng chấm dứt mà thôi. Nhưng có vẻ điều bạn định thực hiện ấy lại không mang lại kết quả khả quan. Điều cần thiết và hữu hiệu nhất cho trường hợp này là bạn điều khiển tâm trí tập trung vào những ý tưởng tốt đẹp. Tương tự, khi bạn giúp ai đó củng cố tiếng nói tích cực trong họ thì đồng thời bạn đã giúp họ một việc có ý nghĩa lớn lao. Đó là lý do vì sao những câu trả lời “a” không phản ánh thái độ sống tích cực.

Phản ứng tinh thần của con người rất dễ lây lan. Vì thế, bạn sẽ chẳng giúp được gì cho ai - ngay cả cho bản thân - nếu cứ nói mãi về những vướng mắc tiềm tàng của vấn đề nào đó. Những câu trả lời “b” cho thấy, thái độ tiêu cực dễ ảnh hưởng đến những người xung quanh, phá hủy nỗ lực của họ cũng như làm lệch phản ứng của họ đối với nỗ lực của bạn.

Những ý nghĩ tiêu cực thỉnh thoảng vẫn xuất hiện trong đầu bạn là điều không thể tránh khỏi. Tuy nhiên, điều bạn nên làm là kiểm tra xem liệu chúng có phải là “vấn đề” thật không, và thường thì trong 9/10 trường hợp, bạn nên thay thế nó bằng một ý nghĩ khác tích cực hơn.

Nhưng như vậy không có nghĩa là bạn đang tự khoác cho hoàn cảnh một chiếc áo hào nhoáng để tự an ủi hay giấu đi trạng thái tinh thần thật sự. Biết bao nhân vật kiệt xuất của

thời đại đã đi vào lịch sử khi biết vượt qua những thất bại ban đầu để tiếp tục theo đuổi mục đích đến cùng, như Robert Fulton, Thomas Edison, anh em nhà Wright... Nếu bạn từng nghĩ “mặt trời đã lặn” thì có lẽ bạn đã sai. Mặt trời không bao giờ lặn. Nơi bạn đang đứng là bóng đêm, nhưng những nơi khác, mặt trời vẫn đang chiếu sáng.

Susan Jeffers, tác giả quyển *Feel the Fear and Do It Anyway*, khi đang dùng bữa tối với một người bạn và cố tìm lời góp ý để giúp đỡ anh ta vượt qua tình cảnh khó khăn thì người bạn ấy nhận xét: “Cậu đang bắt đầu giống Pollyanna rồi đó”.

Jeffers nhớ lại: “Khi ấy, tôi thốt lên: ‘Mà nếu có giống Pollyanna đi nữa thì đã sao? Cảm thấy cuộc sống là tươi đẹp, bất chấp những khó khăn gặp phải trên đường đời thì có gì là sai trái? Hướng về mặt trời thay vì ngồi ủ rũ trong màn đêm u tối có gì là không đúng? Cố gắng tìm ra điều tốt đẹp trong tất cả mọi chuyện không được ư?’. Tôi quả quyết: ‘Tất cả những việc đó chẳng có gì xấu xa cả! Tại sao người ta không chịu sống tích cực lên nhỉ?’”.

Bạn là người duy nhất có quyền quyết định thái độ của mình trước bất kỳ hoàn cảnh cụ thể nào trong cuộc sống. Nếu bạn đắm mình trong vũng lầy của những suy nghĩ tiêu cực thì đám bùn dơ đó sẽ bám đầy người bạn và mọi người xung quanh sẽ nhanh chóng nhận ra. Thay vào đó, bạn hãy chọn cách hướng tâm trí mình vào những điều bạn mong muốn và tin rằng mình sẽ nhận được chúng. Vì vậy, nếu bạn có phải lo lắng thì hãy lo lắng theo hướng tích cực.

Gợi ý:

Hãy tự nhắc nhở mình về sức lan truyền lớn lao của niềm vui bằng cách đứng trước gương và mỉm cười. Nếu ban đầu bạn cảm thấy hơi lúng túng thì cũng không sao, thậm chí có thể còn tốt hơn nữa nếu bạn không nhìn được cười, vì sau đó, bạn sẽ cười thật sự với chính mình. Nhưng chỉ nhìn thấy bản thân mình mỉm cười thôi thì chắc chắn bạn sẽ nghi ngờ về hạnh phúc mà những điều giản dị nhất mang lại. Vì thế bây giờ, hãy tưởng tượng xem điều gì sẽ xảy ra nếu bạn chia sẻ nụ cười ấy với người khác.

“Tâm trí hân hoan làm thể chất lành mạnh. Tinh thần suy sụp khiến xương cốt rã rời.”

- Châm ngôn

“Sự tươi vui gìn giữ ánh sáng cho tâm hồn và thanh bình, bất diệt sẽ ngự lại trong nó.”

- Joseph Addison

“Hãy gìn giữ những thói quen tốt, nếu như bạn chưa sử dụng được nó.”

- William Shakespeare

“Hãy cho tôi một con người luôn hát ca khi làm việc.”

- Thomas Carlyle

“Nếu bạn muốn mình có những phẩm chất tốt đẹp, hãy sống như thể bạn đã sở hữu nó rồi.
Đó là một kỹ thuật trong nghệ thuật sống.”

- William James

“Nếu thật sự muốn sống, chúng ta nên cố gắng ngay từ bây giờ.”

- W.H.Auden

“Biết sử dụng điểm yếu của mình, và luôn khao khát sức mạnh.”

- Laurence Olivier

“Hãy dũng cảm - và sức mạnh tiềm tàng sẽ trợ giúp mục tiêu của bạn.”

- Basil King

“Những người thành công là những người biết biến chuyển mọi tình huống họ gặp phải theo hướng họ muốn. Và họ không chỉ làm được việc đó một lần, mà là luôn luôn.”

- Charles Gaifiel

Bước 6: Sống khoan dung, độ lượng

Để cuộc sống luôn đầy ắp niềm vui trọn vẹn, hãy chia sẻ với mọi người những điều mình có. Hãy giữ tâm hồn rộng mở khi hướng về mọi người. Hãy biết yêu thương và chấp nhận con người như bản chất vốn có của họ, thay vì đòi hỏi hoặc ước ao thay đổi họ theo ý muốn của bạn. Hãy tìm kiếm những điều tốt đẹp ở người khác và học cách quý mến họ.

Napoleon Hill đã viết về sự khoan dung như sau:

“Khi ánh bình minh của Sự Thông Minh lan đến đẳng đông của đời người, khi sự Thờ ơ và Mê Tín không còn tồn tại với thời gian, thì tội nặng nhất tìm thấy trong trang cuối của quyển sách cuộc đời chính là tấm lòng thiếu khoan dung.

Sự thiếu bao dung phát xuất từ sự phân biệt tôn giáo, sắc tộc, thành kiến kinh tế và tư tưởng. Than ôi, loài người đáng thương, chúng ta phải mất bao lâu mới hiểu ra sự điên rồ của mình khi cố tiêu diệt nhau chỉ vì những khác biệt trên?

Ý nghĩa cuộc sống của chúng ta trên trái đất này là gì, thời gian mà chúng ta tồn tại là bao lâu nếu không phải chỉ là những khoảnh khắc chóng qua? Như sáp nến, chúng ta được thắp lên và cháy sáng trong một thời gian giới hạn trước khi tan chảy. Vì sao chúng ta không biết cách sống khi còn là kẻ lữ hành trong cuộc hành trình ngắn ngủi trên chốn nhân gian. Để khi Thần Chết gõ cửa báo rằng cuộc hành trình đã đến hồi kết thúc, chúng ta sẵn sàng khăn gói lên đường tiến vào một thế giới bí ẩn, kỳ diệu mà không phải run rẩy, sợ hãi?

Bạn hy vọng điều gì khi bước chân sang thế giới bên kia? Riêng tôi, tôi hy vọng mình sẽ chỉ gặp được ở nơi ấy những tâm hồn người hiền hậu, những anh chị em tôi, những con người không mang tỳ vết của sự phân biệt chủng tộc, tôn giáo hay màu da. Nơi ấy, tôi sẽ được nghỉ ngơi bình yên đến muôn đời, vì tôi từng ước mình sống trong nhân ái với lòng bao dung, độ lượng.”

Tình yêu thương và những cử chỉ ân cần tạo ra môi trường tinh thần và thể chất cho thái độ sống tích cực phát triển.

Dưới đây là một chuyện có thật:

Một cậu học sinh trường New England là một vận động viên bơi lội xuất sắc. Ngày nọ, cậu đến dự buổi họp mặt chuẩn bị cho hội thao sắp tới. Khi lái xe ngang qua một cây cầu, cậu để ý thấy các thanh chắn ở một bên thành cầu bị bật hằn đi. Linh tính cho cậu biết có một vụ tai nạn vừa xảy ra, cậu nhảy ra khỏi xe và kịp trông thấy một chiếc xe tải đang chìm dần vào dòng sông bên dưới. Cậu đoán là người tài xế chưa kịp thoát ra, không chần chừ, cậu tháo giày và lao mình xuống dòng nước xoáy. Người tài xế trong cơn hoảng loạn không tìm ra cách mở cửa xe để tự thoát thân. Bám vào cửa xe, cậu ra hiệu cho ông xoay cửa sổ xuống, vì chiếc xe gần chìm hẳn rồi. Ông ấy vịn được cánh cửa xuống, và chàng trai đã dùng hết sức và mọi kinh nghiệm có được để kéo người tài xế ra khỏi chiếc xe. Nhờ vậy, cậu đã cứu được ông.

Cũng vì điều này mà chàng trai đã không kịp xuất hiện trong buổi họp tối hôm đó và ban tổ chức càng có lý do để loại cậu ra khỏi cuộc thi, bởi sự thật là trước đó, nhà trường đã không muốn cho cậu tham gia do tác phong cậu không được gọn gàng với mái tóc quá dài.

Tại sao chúng ta lại cứ đánh giá người khác qua dáng vẻ bên ngoài?

Sự thật mà nói thì đáng ra chàng trai trẻ phải được tuyên dương nữa là đằng khác. Giá trị của tâm hồn không phải nằm ở cái dáng vẻ mà chúng ta đang trông thấy, mà nó nằm ở chỗ chúng ta phải cảm nhận bằng trái tim.

Một trong những ảnh hưởng đáng buồn nhất của lối sống vô tâm, ích kỷ là: Khi người ta phải chịu một cách đối xử nào đó từ người khác, họ dễ cư xử lại với những người xung quanh như vậy.

Một trong những cách tốt nhất để thấy được thái độ sống ích kỷ hẹp hòi là tìm hiểu những giá trị cổ hủ đã từng thống trị xã hội. Ví dụ, trong nhiều năm, người ta cho rằng những ai theo Công giáo hoặc từng ly dị vợ thì không được bầu chọn để trở thành Tổng thống nước Mỹ. Nhưng hai trong số những vị tổng thống nổi tiếng nhất của thời đương đại đã phủ định niềm tin này: John F. Kennedy là một người Công giáo, và Ronald Reagan đã từng ly dị vợ.

Hãy đừng để những ý tưởng hạn hẹp, tiêu cực từ người khác làm giới hạn khả năng thành công của bản thân. Luôn cần có một người tiên phong để vượt qua những rào cản của khuôn khổ có sẵn. Tại sao người đó lại không phải là bạn?

Thực hành: sống khoan dung

Bí quyết của việc chấp nhận người khác đúng với bản chất của họ là hãy hành động như bạn đã chấp nhận họ rồi. Hãy nghĩ đến người mà bạn gặp khó khăn trong việc chấp nhận họ, và viết tên của người đó:

Tên:

Bây giờ, bạn hãy tự hỏi mình xem, nếu tôi đã chấp nhận được người này đúng với bản chất của họ, tôi sẽ cư xử thế nào? Khi đó, hành động thật sự của tôi là gì? Hãy hình dung câu trả lời thật cụ thể. Sau đó, thực hiện trong thực tế.

Hầu hết chúng ta đều để cho cảm xúc chi phối và điều khiển hành vi. Nhiều người cho rằng họ không thể cư xử hòa nhã, độ lượng... đối với một ai đó cho đến khi hình dung được cảm xúc đúng đắn về tình yêu, sự bao dung... Nhưng thật ra, những hiểu biết mới về thái độ sống tích cực sẽ giúp chúng ta nhận ra điều này: Chúng ta có thể vượt qua được cảm xúc của mình! Bạn có thể chọn lựa thái độ cư xử với người khác đúng như những gì bạn muốn thấy về họ.

Điều hấp dẫn trong việc này là bắt đầu từ đó, cảm xúc sẽ “ngoan ngoãn” vâng lời bạn.

Trắc nghiệm bản thân

Xét những tình huống sau:

1. Sát bên phòng làm việc của bạn là phòng làm việc của người phụ trách kinh doanh. Người “láng giềng” này rất ồn ào, mỗi khi nhận được tin vui từ phía các đại lý hay khách hàng, anh ta lại reo mừng và nói chuyện oang oang. Nhiều lần, bạn phải dừng công việc vì bị phân tâm. Bạn sẽ phản ứng như thế nào?

a. Đóng kín cửa phòng làm việc của mình.

b. Nói cho người “láng giềng” biết rằng anh ta đang vi phạm quy định của công ty và yêu cầu không nên tái diễn những chuyện như thế nữa.

c. Làm điều gì đó thể hiện sự tán dương lòng hăng hái nhiệt tình của anh ta, qua đó chia sẻ với anh về niềm vui vừa gặt hái được.

2. Con trai bạn báo tin chuẩn bị thành hôn với một cô gái trẻ mà bạn đã từng gặp và quý mến. Nhưng sau đó, bạn phát hiện ra cha mẹ cô gái là những người theo đảng đối lập với bạn. Phản ứng của bạn là gì?

a. Tìm mọi cách để tránh gặp cô gái ấy và cha mẹ cô ta.

b. Nói với chúng rằng tốt nhất là chúng đừng có nhắc đến tư tưởng nực cười nào của cha mẹ vợ khi ở gần bạn.

c. Giữ thái độ vui vẻ với cha mẹ cô gái và cả con gái họ, đồng thời vẫn giữ những nguyên tắc riêng của bạn. Hãy nghĩ rằng đây là cơ hội làm quen với những người, mà nếu không ở trong trường hợp này, thì chẳng bao giờ bạn có thể chia sẻ được điều gì với họ.

3. Một đơn kiến nghị truyền đi trong khu phố bạn đang ở có nội dung: Yêu cầu chính quyền địa phương làm việc với chủ ngôi nhà cuối phố vì họ thường làm ô nhiễm môi trường bởi rác thải. Bạn sẽ làm gì?

a. Tránh xa những phiền phức liên quan đến chuyện người khác và không ký vào tờ đơn ấy.

b. Ký vào tờ đơn cho xong chuyện nhưng không quan tâm.

c. Đến thăm người hàng xóm ấy và giải thích cho họ về những điều đang gây phiền lòng mọi người. Bạn giúp họ tìm hướng giải quyết trước khi phải đưa vấn đề ra chính quyền.

4. Công ty bạn mới tuyển thêm một nhân viên nữ và cô ấy làm cùng bộ phận với bạn. Cô làm việc rất tốt, nhưng các đồng nghiệp khác muốn xa lánh vì nghe đồn cô là người đồng tính. Bạn sẽ phản ứng ra sao?

a. Không quan tâm đến dư luận.

b. Nói cho cô nhân viên mới biết những điều mọi người đang bàn tán về cô; gợi ý cô nên tìm việc ở một công ty khác vì như thế có lẽ sẽ tốt hơn cho cô.

c. Tìm cách gần gũi để hiểu rõ về cô ấy hơn.

Nói với cô ấy rằng bạn đánh giá cao cách làm việc năng động của cô và hỏi xem cô có gặp điều gì không được thoải mái ở môi trường làm việc mới này không.

Có thái độ sống tích cực không có nghĩa là bạn phải gấn chặt *quy tắc vàng* khi tiếp xúc với tất cả mọi người trong mọi trường hợp, nhưng bạn phải xem xét kỹ càng, cẩn thận hơn về cách cư xử của bạn dành cho mọi người. Hãy tự hỏi bản thân xem những cảm xúc của bạn có liên quan đến cách bạn đối xử với một người nào đó không?

Lòng khoan dung không phải là sự thụ động của thái độ sống tích cực hay của bất cứ khía cạnh nào khác trong cuộc sống. Những câu trả lời “a” trên đây phần lớn đi ngược lại với những nguyên tắc mà lòng khoan dung đề cập. Do đó, trong tình huống đầu tiên, việc tránh

một chuyện làm bạn khó chịu sẽ khiến bạn mất cơ hội tìm hiểu về người khác và chia sẻ những niềm vui, ích lợi từ lòng nhiệt tình của họ.

Bạn sẽ không bao giờ có được sự hiểu biết này nếu bạn cố tạo ra khoảng cách giữa bạn và “người láng giềng” rắc rối. May mắn hơn thì bạn và người ấy có thể tiến tới thái độ “đình chiến” tạm thời, nhưng nếu bạn cứ đặt ra thử thách cho người đó, như trong những câu trả lời “b”, thì sự ôn hòa tạm thời ấy cũng không thể tồn tại lâu dài được.

Sự khoan dung không xóa bỏ khả năng xảy ra mâu thuẫn, nhưng nếu bạn có những phản ứng thuộc dạng “c” thì người khác sẽ cảm thấy sự tôn trọng của bạn đối với họ. Trên cơ sở đó, bạn có thể sẽ nhận lại được lòng tôn trọng tương ứng. Mọi quan hệ đó mở đường cho bạn tiếp cận và làm việc với những người mà thông thường, bạn chẳng bao giờ bắt chuyện được. Sự khác biệt về tư tưởng giữa bạn và người đó có thể vẫn còn, nhưng sự kính trọng nhận được sẽ giúp bạn thay đổi cách nghĩ, cách đánh giá về người khác. Mọi chuyện đều có thể xảy ra khi có thái độ sống tích cực.

Gợi ý:

Bí quyết nho nhỏ mà bạn học được ở đây cũng là chìa khóa giúp bạn sống yêu thương mọi người, thậm chí yêu thương cả kẻ thù của mình. Khi đó câu hỏi “*Làm thế nào để tôi yêu được kẻ thù của tôi?*” sẽ có câu trả lời, đó là hành động và cư xử với họ như những người thân yêu. Hãy yêu thương và quan sát tình yêu ấy lớn dần trong tim mình, cảm xúc dần dần sẽ đến. Bạn có mâu thuẫn với ai không? Hãy viết ra tên của người, và thử xem:

Tên:

Đến cuối ngày, bạn hãy suy nghĩ về những điều này xem:

- Bạn có làm cho ai hạnh phúc hay thất vọng không?
- Hôm nay bạn đã sống như thế nào?
- Hôm nay bạn làm những việc tốt hay xấu?
- Hôm nay, bạn có cho đi nụ cười hay chỉ cau mày nhăn nhó?
- Bạn đã từng nâng đỡ ai chưa, hay chỉ đạp người ta xuống?
- Bạn có san sẻ gánh nặng với người khác không, hay chỉ là vật cản lối không cho người khác tiến bộ?
- Bạn có tìm kiếm những nụ hồng, hay chỉ lo tích tụ hoa tàn nhụy rữa?
- Bạn đã làm những gì với cuộc sống được trao tặng, nhiệt tình nhận lấy hay ném nó đi?

“Để nhận ra một nhà thông thái, bạn phải thật sáng suốt.”

- Xenophanes

“Hiểu người hơn được người hiểu, mến người hơn được người mến.”

-Thánh Francis

“Hãy làm mọi việc lành trong tầm tay bằng mọi phương tiện bạn có theo mọi cách bạn biết ở mọi nơi bạn hiện diện vào mọi lúc bạn có cơ hội cho mọi người bạn gặp gỡ và đến khi nào bạn còn có khả năng.”

- John Wesley

“Không có việc lành nào bị mất đi. Đó là niềm vui chúng ta mua được với giá rẻ nhất, không tốn kém gì mà còn nhận được rất nhiều. Chúng ta cho đi điều gì thì cuộc sống của chúng ta sẽ được đáp lại và trả công gấp đôi.”

- Erastus Wiman

“Nhiều người cho rằng, họ đang suy nghĩ trong khi thực tế, họ chỉ đang sắp xếp lại các ý nghĩ có sẵn từ trước.”

- William J

Bước 7: Tự gợi ý những điều tốt đẹp

Hãy tạo điều kiện cho tâm trí trở nên tích cực mọi lúc, mọi nơi. Bạn nên hiểu rằng sức khỏe thể chất phản ánh suy nghĩ và thái độ của tâm hồn. Chắc bạn từng nghe câu châm ngôn: “*Hãy nói cho tôi biết bạn suy nghĩ điều gì, tôi sẽ biết bạn là ai*”. Câu này gần giống với ý nghĩa câu nói của văn hào William James: “*Chúng ta sẽ trở thành điều mà chúng ta nghĩ đến nhiều nhất*”.

Điều đó có nghĩa gì? Tiềm thức có khả năng liên lạc với ý thức của bạn. Những khái niệm, ý tưởng, giải pháp cho các vấn đề sẽ trở thành nguồn kiến thức mà bạn nhận được. Và hơn thế nữa, tâm trí bạn là nơi lưu trữ sức mạnh cả cụ thể lẫn dưới dạng tiềm ẩn. Ý thức và tiềm thức của bạn chỉ có thể làm việc hài hòa cùng nhau khi bạn biết cách tác động đến tâm trí mình một cách khôn khéo. Trong quyển *Success Through a Positive Mental Attitude*, Napoleon Hill và W. Clement Stone giải thích rằng, để đạt đến trạng thái tinh thần lạc quan, khỏe mạnh tự nhiên, bạn phải làm chủ được tâm trí mình trước những kích thích từ bên ngoài. Có ba cách làm chủ mà bạn có thể áp dụng: gợi ý, tự kỷ ám thị và ám thị do tiềm thức.

Gợi ý

Mọi kích thích đi vào não bộ qua năm giác quan - thính giác, thị giác, xúc giác, khứu giác, vị giác (tai, mắt, da, mũi, lưỡi) - đều là những hình thức của gợi ý. Chúng là lộ trình để những yếu tố bên ngoài “đi” vào trong và tác động đến bạn từng ngày. Mọi thứ bạn tiếp xúc đều được lưu lại trong tiềm thức qua năm giác quan. Một khi đã làm chủ được những kích thích tác động đến giác quan, bạn hãy xem tất cả những kích thích ấy như những luồng tư tưởng lành mạnh và tốt đẹp.

Tự kỷ ám thị

Tự kỷ ám thị là quy trình cung cấp kích thích cho bản thân một cách vô tình hay hữu ý thông qua năm giác quan. Cách này dùng đến trí tưởng tượng hoặc suy nghĩ. Dưới sự chỉ dẫn của “tự kỷ ám thị”, bạn được nhắc nhở rằng những gì đi vào tâm trí qua năm giác quan đều hữu ích và tốt đẹp. Có thể từ bên trong, bạn sẽ nghe thấy lời phản biện: “*Nhưng cuộc sống này vẫn luôn có những mặt xấu không tránh được*”. Đây chính là nơi những lời tự kỷ ám thị có thể xâm nhập và hoạt động. Ý nghĩa tiềm ẩn của triết lý sống *Tinh thần vui tươi* là: Tìm kiếm điều tốt đẹp trong bất cứ điều gì bạn nhìn thấy, nghe, nếm, cảm nhận hoặc ngửi được. Bạn càng lặp đi lặp lại một cách có ý thức về một thông tin nào đó, cũng như càng dành nhiều niềm tin và cảm xúc cho điều đó, nó sẽ càng gắn chặt hơn vào tiềm thức bạn. Tương tự, bằng cách xây dựng những suy nghĩ về thành công, bạn sẽ làm cho mọi điều trở thành sự thật hiển nhiên. Đó là cách nhiều người thành công đã áp dụng.

Những người thành công là những người luôn biết tìm kiếm khía cạnh vui tươi và tốt đẹp trong mọi việc. Từ hôm nay trở đi, bạn cũng nên như vậy. Bạn sẽ tươi cười cả những lúc không vui. Bạn sẽ không còn quá ích kỷ hay tự tôn về bản thân. Bạn sẽ nuôi dưỡng niềm vui, tính hài hước bằng cách mỗi ngày tìm ra một điều gì đó để vui đùa, nhất là khi bạn cần giải tỏa căng thẳng. Bạn sẽ mở rộng tâm hồn, nói rộng vòng tay với tất cả mọi người để cảm thấy niềm vui luôn ngập tràn trong đời bạn.

Ám thị do tiềm thức

Ám thị do tiềm thức là cách truyền thông tin được lưu giữ trong tiềm thức. Thông tin sẽ trở về với bạn dưới dạng những ý nghĩ, giấc mơ, cảm xúc, khái niệm, quy tắc, giải pháp và suy nghĩ. Khi bạn cố nuôi dưỡng tâm trí mình bằng những ý nghĩ, thông tin tốt đẹp và giữ tâm trí mình trong một khuôn mẫu thích hợp, nghĩa là bạn đang cung cấp cho tiềm thức những “chất bổ” để phát triển toàn diện. Khi đó, bạn sẽ tự tạo nên sản phẩm của tinh thần bằng những “thức ăn” mà bạn cung cấp cho nó.

Những nhà lập trình máy tính đều có khái niệm GIGO (Garbage In, Garbage Out - “Nhập rác, thải rác”). Nếu máy tính nhận vào dữ liệu xấu thì nó cũng sẽ cho ra thông tin kém chất lượng. Tinh thần của bạn cũng hoạt động tương tự như vậy. Hãy lập trình cho tinh thần của bạn trên cơ sở NINO (Nourishment In, Nourishment Out - “Nhập bổ ích, xuất lành mạnh”). Và những thành phẩm mới ra lò này chính là hình thức tự động duy trì trạng thái tích cực của tâm hồn.

Bob Paris là nhà vô địch thể hình thế giới, người sáng lập phong trào Olympia, cũng là nhân vật được nhắc đến trong phần giới thiệu của một trong những tác phẩm huấn luyện tinh thần của Napoleon Hill với câu châm ngôn nổi tiếng: “Bất cứ điều gì tâm trí có thể nhận thức và tin tưởng đều có thể đạt được”.

Paris kết hợp sức mạnh của sự “tự kỷ ám thị” và “ám thị do tiềm thức” trong những hoạt động hàng ngày và khẳng định rằng chúng quan trọng cho tất cả những ai muốn đạt được lợi ích tối đa từ công việc họ đang nỗ lực. Ông nói: “Bạn nên học cách thực hiện thành thạo những bài luyện tập và phải cảm nhận được sự thay đổi diễn ra trong chính cơ thể mình”.

Ông còn khuyên rằng: “Bất cứ khi nào trong lúc tập luyện, bạn không từng bước “khám phá” thể trạng của mình, thì hãy tạm dừng để quay lại và bắt liên lạc với những ý nghĩ chuẩn xác”. Đây cũng là lời khuyên rất hữu ích khi bạn luyện cho tinh thần trở nên tích cực trong mọi chuyện.

Thực hành: Tự gợi ý những điều tốt đẹp

“Gợi ý”, “tự kỷ ám thị” và “ám thị do tiềm thức” là những vấn đề của thói quen mà chúng ta có thể luyện tập được bằng cách quan tâm đến chúng. “Gợi ý” và “tự kỷ ám thị” là những thói quen mà bạn có thể xây dựng cho mình, chúng được ví như “thức ăn tinh thần”. “Ám thị do tiềm thức” là loại ám thị cần đến sự chú ý của chúng ta, đó là học cách cảm nhận niềm vui khi có được một suy nghĩ hay cảm xúc mới. Hãy luyện tập như vậy mỗi ngày.

Gợi ý: Hãy tạo ra thói quen cho mình bằng cách dành cho một trong năm giác quan được cảm nhận những điều tốt đẹp và ý nghĩa. Hãy ngắm nhìn vẻ đẹp của một bông hoa, đi thăm một hiệu bánh và hít mùi thơm.

Hãy đến với những buổi hòa nhạc, nghe một chương trình thú vị trên ra-đi-ô, nếm hương vị tuyệt hảo của bánh mì như thể đó là món ăn duy nhất bạn có trong ngày. Hãy cảm nhận cảm giác sần sùi của vỏ cây. Hôm nay, bạn sẽ làm gì để nuôi dưỡng giác quan của mình bằng những “thức ăn” bổ dưỡng?

Ám thị do tiềm thức: Hãy nhận biết một cách có ý thức về thái độ bạn cần phải có khi đến với những “ám thị do tiềm thức”. Đó không phải là những ý tưởng, khái niệm, giải pháp hay những cảm xúc dễ chịu, mà phải là cảm xúc thăng hoa trong niềm vui khó có thể diễn tả bằng ngôn ngữ. Bạn hãy dành một ít thời gian để ghi lại những bước tiến của tinh thần: Hôm nay, tiềm thức đã cho bạn thưởng thức “món ngon” nào?

Trắc nghiệm bản thân

Xét các tình huống sau:

1. Bạn vừa hay tin một đồng nghiệp được cất nhắc lên vị trí bạn hằng ước ao. Bạn sẽ phản ứng ra sao?

- a. Trở lại với công việc càng sớm càng tốt. Không đi sâu vào thất bại làm gì.
- b. Nghĩ đến chuyện thôi việc, tìm đến một công ty khác biết coi trọng năng lực của bạn hơn.
- c. Chúc mừng người chiến thắng. Sau đó giành chút thời gian cho bản thân để ôn lại những thành công mình đã đạt được.

2. Sáng nay, bạn cãi nhau với chồng/vợ. Cả hai không tự chủ được nên đã nặng lời với nhau. Bạn là người đi làm về trước, vậy bạn sẽ có thái độ gì khi chồng/vợ bạn trở về?

- a. Vờ như đã không có chuyện gì xảy ra vào sáng nay.
- b. Tiếp tục cuộc tranh cãi khi sáng, bạn không chịu nhân nhượng và cũng không cho đối phương có cơ hội nói câu gì.
- c. Gọi ý dùng bữa tối ở một nơi yên tĩnh để nhắc nhau nhớ về tình cảm vợ chồng mà cả hai đã cùng nhau chia sẻ trong suốt chặng đường đã qua.

3. Bạn đã đồng ý làm người quản trò cho một buổi dã ngoại của đoàn thiếu niên nhà thờ. Nhưng vào phút cuối, bạn biết việc đó bao gồm cả chuyện phải trượt pa-tanh, trong khi bạn chưa bao giờ chơi trò này. Vậy bạn sẽ làm gì?

- a. Tìm cách cho mọi người biết rằng bạn có thể bị ngã bất cứ lúc nào.
 - b. Rút lui khỏi nhiệm vụ đó.
 - c. Trước buổi đi chơi vài hôm, bạn thuê một đôi giày trượt và tập luyện cho quen dần.
4. Ngày đầu tiên làm việc trong văn phòng mới, bạn sẽ treo gì lên tường để có thể trông thấy dễ dàng nhất?

- a. Bảng cấp của bạn.
- b. Bản mô tả công việc.
- c. Danh sách những động lực và tư tưởng bạn vẫn vận dụng để tự củng cố tinh thần.

Bạn phải làm gì để luôn chắc rằng bạn đang tạo cho bản thân những động lực đúng đắn, giúp duy trì trạng thái tích cực của tinh thần. Trong những tình huống trên, với các câu trả lời “a”, nghĩa là bạn đang rất cần sự khích lệ từ bên ngoài. Nhưng điều này chỉ khiến bạn thêm cô đơn và hụt hẫng khi nỗi buồn xuất hiện. Thái độ tích cực của tinh thần không phải là một trạng thái thụ động, mà là sự chủ động.

Bạn cũng phải cẩn thận để tránh tạo cho mình những gợi ý khiến bản thân phải thất vọng hoặc không thể thực hiện được. Những câu trả lời “b” là những cách tự nói với mình rằng, thất bại đang ở trong tầm tay, và khi bạn càng tìm kiếm sự thất bại thì chúng càng dễ đến với bạn.

Những câu trả lời “c” cho thấy bạn làm chủ được tình thế để từ đó kích thích tâm trí hướng về thành công, về khả năng đạt được kết quả mong muốn. Dù chỉ có một chút kinh nghiệm, kiến thức về tinh thần sống tích cực, bạn cũng đủ khả năng thực hiện thành công mọi nhiệm vụ mà bản thân tự đặt ra.

Gợi ý:

Hãy viết ra giấy mỗi khi nhận ra “ám thị do tiềm thức” đem lại hiệu quả cho mình. Đó có thể là giải pháp cho một tình huống hay ý tưởng nào đó để tiến hành công việc. Từ những điều ghi chép được, bạn sẽ có cơ sở để tin rằng, thái độ của tinh thần tích cực đã giúp bạn thành công.

“Nếu bạn đối xử với một người như những gì anh ta vốn có, thì người ấy cũng chỉ là như thế. Nhưng nếu bạn cư xử với anh ta như với người mà anh ta phải trở thành, anh ta sẽ là con người ấy.”

- Johann Goethe

“Hạnh phúc của con người được tạo ra từ một phần nhỏ của những vận may, còn phần lớn là do những lợi thế chúng ta tận dụng được mỗi ngày.”

- Benjamin Franklin

“Bạn luôn có khả năng đạt được những điều mà tâm trí nhận biết và tin tưởng bằng thái độ lạc quan.”

- Napoleon Hill

“Hãy khao khát được trở nên vĩ đại. Mỗi chúng ta đều chỉ bước vào chuyến phiêu lưu của cuộc sống một lần duy nhất, nhưng một lần thôi cũng đủ để bạn sống thật với chính mình.”

- J. Warren McClure

“Bạn sẽ nỗ lực cho điều gì nếu biết rằng bạn sẽ không bao giờ thất bại?”

- Robert Schuller

“Triết lý sống của tôi là tự chịu trách nhiệm về cuộc đời mình, và tôi biết nếu nỗ lực hết mình từ giây phút này, tôi sẽ được đứng vào vị trí tốt nhất để sống ở phút giây tiếp theo.”

- Oprah Winfrey

Bước 8: Sự sáng suốt nội tâm qua lời nguyện cầu

Có thể bạn không tin về sự hiện diện của Thượng đế, hay một Đấng vô hình có quyền năng tối cao, nhưng bạn không thể phủ nhận nguồn sức mạnh nội tâm vô hình bạn nhận được mỗi ngày, dù rằng không thể nhận rõ bằng mắt thường.

Việc bạn gọi tên “Đấng quyền năng tối cao” ấy là gì không quan trọng, miễn là bạn nhận thức được rằng, thế giới này đang được điều khiển theo một trật tự riêng. Đó là quy luật của tạo hóa đang vận hành trong thế giới này; bạn có thể nhận ra điều ấy qua cảnh bình minh rực rỡ, qua cây sồi vĩ đại lớn lên từ hạt sồi chứ không từ hạt táo, và qua các hành tinh, những vì tinh tú chuyển động theo quỹ đạo hết sức hài hòa và đều đặn trong không gian bao la của vũ trụ.

Hãy tin rằng, Thượng đế luôn lắng nghe mọi điều xuất phát từ chính tâm tư bạn, bất kể đó là điều lớn lao hay nhỏ bé. Lời nguyện ước của con người và sự quảng đại của Thượng đế giống như hai cái thùng bên giếng nước: một cái chứa đựng và một cái cho đi.

Mel Ziegler là một trong những nhà thành lập dây chuyền xuất khẩu hàng may mặc, sau đó thành công rực rỡ với công việc xuất khẩu trà và là người làm thay đổi quan điểm của người Mỹ về loại thức uống có từ lâu đời này.

Đã hai lần Ziegler nhận ra và điều khiển được làn sóng thị hiếu khách hàng. Nhắc đến ông, người ta thường xem ông như một người có công tạo ra được xu hướng tiêu dùng. Nhưng hãy thử nghe những gì ông nói:

“Sáng tạo là việc phóng chiếu một điều đã có sẵn... Bí quyết chủ chốt mà chúng ta gọi là “sức sáng tạo” thật ra là khuấy động những điều chúng ta ấp ủ trong lúc chúng ta đang tìm kiếm một nơi thân thương để nảy sinh.”

Thực hành: Sử dụng quyền năng của nguyện cầu

Để bắt đầu quá trình thực hành những lời nguyện ước, bạn hãy tập luyện bảy bước sau:

- Nói lên lời nguyện ước.
- Suy nghĩ.
- Nói chuyện với những người khôn ngoan, nhưng không lấy tư tưởng của họ làm quyết định cuối cùng.
- Có chế độ ưu tiên cho những mong muốn của bạn, và đừng quá lo sợ về điều đó.
- Hãy làm những việc tiếp theo, dù là nhỏ bé để chuẩn bị cho những việc lớn lao.
- Quyết định và hành động để thực hiện điều đó.
- Hãy tin rằng bạn luôn được một sức mạnh thần bí dẫn dắt.

Trắc nghiệm bản thân

Xem xét những tình huống sau:

1. Sau khi thức giấc và trước lúc đi làm, thói quen hàng ngày của bạn tập trung vào điều gì?

a. Thay đồ và ăn sáng thật nhanh nhẹn.

b. Dự đoán những vấn đề có thể gặp phải trong ngày.

c. Cảm ơn cuộc sống đã cho bạn mỗi ngày mới với những cơ hội thành công mới.

2. Bạn và vợ/chồng đang cân nhắc việc mua một ngôi nhà mới. Việc này tốn khá nhiều tiền của, nhưng bạn tin rằng đây là cách đầu tư có lợi về kinh tế. Nhưng sau đó, nhiều chuyện bất lợi xảy ra: lãi suất vay ngân hàng tăng, dự định bán ngôi nhà cũ không thành vì đất đai ở đó đang bắt đầu giảm giá, thu nhập của vợ chồng bạn có dấu hiệu đi xuống. Bạn sẽ quyết định thế nào?

a. Lắc đồng xu để quyết định.

b. Quyết định mua ngôi nhà mới ngay trước khi mọi thứ trở nên tồi tệ hơn.

c. Quyết định chờ đợi cho đến khi bạn có điều kiện tốt hơn để mua nhà mới.

3. Bạn mong muốn có một ngôi trường mới ngay tại địa phương nơi bạn ở. Nhưng chính quyền địa phương không đủ nguồn vốn dành cho việc xây dựng công trình này. Bạn sẽ làm gì?

a. Tin rằng, những mong ước của mình sẽ thành sự thật.

b. Gây áp lực đối với chính quyền bằng việc rút lại sự ủng hộ dành cho cuộc vận động tranh cử của các chức sắc địa phương nếu như họ không bỏ phiếu tán đồng việc xây ngôi trường mới.

c. Lập một hội phụ huynh học sinh cùng những ai quan tâm để xây dựng quỹ hỗ trợ cho việc lập trường. Giải thích tầm quan trọng của việc này rồi trình lên ủy ban.

4. Đột nhiên bạn được đề cử lãnh đạo một nhóm vô tổ chức trong công ty. Có nhiều việc phải làm, và có thể gặp phải sự chống đối mạnh mẽ. Cảm xúc của bạn sẽ thế nào?

a. Vẫn giữ thái độ bình thường như mọi ngày.

b. Bạn muốn họ phải quy phục hoàn toàn.

c. Nhận biết đây là cơ hội và nhiệm vụ bạn cần cố gắng để vượt qua.

Câu trả lời “a” thứ nhất và thứ hai cho thấy bạn không nhận biết được sự tồn tại của sức mạnh nội tâm. Bạn cần phải dành thời gian để cảm nhận được quyền năng ấy bằng cách mỗi ngày tự tạo thời gian cho mình được sống bình an và thật sự tập trung vào những vấn đề mình quan tâm.

Sức mạnh nội tâm còn nằm ở chỗ: bạn không nên quyết định mọi việc một cách máy móc hay vô trách nhiệm. Câu trả lời “a” thứ ba và thứ tư sai lầm ở chỗ bạn quá thờ ơ, lãnh đạm với mọi việc mà không nghĩ là cần phải tác động để thay đổi ngoại cảnh một cách cụ thể, rõ ràng và khôn khéo. Bạn cần phải sẵn sàng hành động để theo đuổi điều bạn mong ước. Lời nguyện cầu không nên chỉ là một danh sách những niềm mơ ước, mà hãy làm cho nó trở thành danh mục những thử thách bạn sẵn sàng đối mặt.

Cầu nguyện xin đủ sức mạnh vượt qua gian khó là điều khôn ngoan, nhưng thật ngốc nếu lời nguyện cầu của bạn lại tập trung vào những điều bạn không mong muốn xảy đến. Những

câu trả lời “b” trong các tình huống trên nói lên thái độ nhằm lẫn khi cầu nguyện. Đừng bao giờ cố gắng trả thù đối thủ của bạn, hay nhắc Tạo hóa (và chính bản thân mình) về những nguy cơ của khó khăn, rắc rối.

Những câu trả lời “c” là cách thích hợp để phát huy sức mạnh nội tâm. Bạn luôn sẵn sàng đối diện với thử thách để tìm ra cách tốt nhất giải quyết chúng. Những mong ước của bạn sẽ sớm đi đến hiện thực khi biết kết hợp với những hành động thực tiễn.

Gợi ý:

Bảy gợi ý để nhận biết những mong ước của bạn có thể trở thành hiện thực hay không:

- Điều bạn mong ước là gì?
- Ý tưởng nào đến trong đầu bạn với mong ước ấy?
- Người cố vấn/hay những người bạn hỏi ý kiến nói gì về vấn đề đó?
- Khuynh hướng của riêng bạn nghiêng về điều gì trong chuyện ấy?
- Điều kế tiếp bạn phải làm là gì?
- Những quyết định hoặc hành động của bạn có tự chúng gợi ý điều gì không?
- Hãy nghĩ xem kết quả sẽ diễn ra như thế nào?

“Hãy để lời nguyện ước là chìa khóa mở đầu ngày mới và là chiếc then cài cho một ngày đã qua.”

- Matthew Henry

“Nguyện cầu là cánh cửa dẫn vào thiên đàng.”

- Thomas Brooks

“Nguyện ước là việc làm tự nhiên của con người và không có quy tắc nào cản ngăn được.”

- James Freeman Clark

“Nguyện ước là hơi thở đầu tiên của đời sống tinh thần thiêng liêng và là nhịp đập của lòng tin.”

- T. Scott

“Bất cứ điều gì chúng ta cầu xin Thượng đế, chúng ta cũng hãy hành động để có được điều ấy.”

- Jeremy Scott

“Cầu nguyện cũng như thơ ca, được hòa điệu bằng cả con tim.”

- Edward Payson

“Quyền năng lớn nhất chính là quyền năng của lời nguyện cầu.”

- W. Clement Stone

Bước 9: Đặt ra mục tiêu

Trong cuộc sống, bạn có quyền chọn lựa điều mình mong muốn. Khi đã quyết định mục tiêu, bạn vận dụng tâm trí để vươn tới chúng. Bạn có khả năng làm được tất cả mọi việc - miễn là việc đó không vi phạm quy luật của Tạo hóa và không xâm phạm đến nhân quyền. Khi biết mình có khả năng hoàn thành mọi mục tiêu đặt ra, hãy sẵn sàng trải nghiệm những điều thú vị của sự hiểu biết ấy.

Đặt ra mục tiêu là giữ cho tâm trí hướng tới những điều mình mong muốn và tránh xa những gì không mong đợi, như đã đề cập trong *Bước 2*. Mỗi ngày, bạn phải tập cách xác định những mục tiêu ngắn hạn và dài hạn, điều này rất quan trọng. Hãy viết ra những mục tiêu của bạn, tưởng tượng ra cảnh bạn đã đạt được chúng, và hãy thường xuyên để ý đến chúng với niềm hy vọng.

Trong quyển “Think and Grow Rich: A Black Choice” (Cách nghĩ để thành công: Một Chọn Lựa Quyết Định), hai tác giả Dennis Kimbro và Napoleon Hill chỉ ra tầm quan trọng của việc phải có mục đích sống, để từ đó có thể làm nên điều ý nghĩa cho cuộc đời. Để minh chứng cho luận điểm của mình, họ viết:

Ngay từ những ngày thơ ấu, Gwendolyn Brooks luôn ước mơ trở thành nhà thơ. ở tuổi 15, những tập thơ của cô đã được xuất bản và được hoan nghênh nhiệt liệt, về sau, cô trở thành người da màu đầu tiên đoạt giải Pulitzer về văn chương.

Flore nce Griffith-Joyner đã đoạt huy chương bạc trong Thế vận hội Olympics 1984. Nhưng cô không muốn dừng lại ở đó. Cô đặt ra mục tiêu là sẽ giành ba huy chương vàng vào Thế vận hội lần sau. Cô đã làm được điều ấy, và còn lập nên kỷ lục thế giới mới.

Bạn có thể muốn thay đổi để trở thành một con người khác tốt đẹp hơn. Nhưng chỉ khi bạn xác định được điều ấy thật sự có ý nghĩa như thế nào, bạn mới thực hiện được. Bằng không, bạn vẫn chỉ là con người cũ mà thôi.

Khát khao đạt đến ước mơ

Khát khao của mỗi chúng ta thể hiện bằng quyết tâm, sự cân nhắc, xác định mục tiêu cụ thể và tập luyện. Khát khao giúp bạn đặt ra và đạt được mục tiêu như mong muốn. Hãy quyết tâm và nhận biết thật cụ thể điều bạn muốn trong tâm trí. Rồi suy nghĩ kỹ về những điều bạn muốn tặng lại cuộc sống sau khi đạt được mục tiêu. Bạn cần hoạch định thời hạn nhất định cho mục tiêu của mình, và cần bắt tay vào thực hiện ngay. Tôi khuyên bạn ghi nhớ trong lòng ba chữ *thực hiện ngay*, hãy lặp đi lặp lại như vậy 50 lần mỗi sáng, 50 lần mỗi tối bằng cả sự nhiệt tình trong khoảng từ một tuần đến mười ngày. Điều ấy rồi sẽ ăn sâu vào tiềm thức bạn. Khi đó, bạn có thể sẵn sàng hành động để đạt được ước mơ bất cứ khi nào.

Sự thành công dành cho tất cả những ai biết cố gắng. Khi cố gắng, ta chẳng mất điều gì cả, mà ngược lại, nếu thành công, ta sẽ được gấp bội. Vì thế, không lý do gì để không ngừng nỗ lực và *thực hiện ngay* những gì có thể!

Hãy vạch ra từng bước kế hoạch của bạn lên giấy. Hãy viết thật rõ ràng và chính xác điều bạn mong muốn, thật cụ thể về thời điểm bạn muốn đạt được, và cũng thật cụ thể về điều mà bạn sẽ tặng lại cho đời. Hãy viết thật chính xác, vì sự mơ hồ sẽ cản trở thành công.

Mỗi buổi sáng và khi đêm về, bạn hãy đọc lớn thành tiếng những điều đã viết. Trong khi đọc, hãy tưởng tượng hình ảnh bạn nhận được những điều đó. Hãy nhìn, cảm nhận và tin vào chúng.

Thực hành: Đặt ra mục tiêu

Bạn hãy tìm cho mình một mục tiêu để hướng đến. Để làm điều đó, hãy áp dụng công thức sau:

Quyết tâm: Bạn ước muốn điều gì? (Thật cụ thể.)

Cân nhắc: Bạn sẽ cho đi điều gì khi nhận được điều mong ước?

Thời hạn: Bạn muốn nhận được điều ấy khi nào?

Xác định: Hãy lập một kế hoạch. Ngay bây giờ bạn sẽ làm gì?

Lập lại kế hoạch từng bước một bằng cách viết ra giấy.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

Trắc nghiệm bản thân

Hãy trả lời những câu hỏi sau:

1. Bạn mô tả mục tiêu của mình như thế nào?

a. Tôi chưa xác định được mục tiêu của mình là gì.

b. Không bị đuổi việc, không phá sản, không bệnh tật. không gây gỗ bất đồng với ai trong gia đình.

c. Thăng tiến, kinh tế ngày một sung túc, sức khỏe sung mãn hơn và mối quan hệ trong gia đình luôn được thắt chặt.

2. Bạn sẽ làm gì để đạt được những mục tiêu ấy?

a. Mơ mộng về tương lai đời mình.

b. Đấu tranh để không bị mất chức, sẵn sàng ứng chiến mọi lúc với nhưng bất đồng nảy sinh.

c. Viết mục tiêu ra giấy, đề ra những việc phải thực hiện ngay, kể cả những kế hoạch ngắn lẫn dài hạn. Thực hiện chúng ngay và theo dõi tình hình tiến triển mỗi ngày.

3. Bạn sẽ trao tặng lại cuộc sống điều gì khi đạt được mục tiêu?

a. Tôi chưa nghĩ đến điều đó.

b. Càng ít càng tốt, vì khó khăn lắm mới bước lên được vị trí này. Tôi phải tranh thủ tích lũy cho bản thân ngay.

c. Tôi có thể cống hiến thời gian, sức lực, nhiệt tâm. Sẵn sàng phục vụ cho cộng đồng, và bất cứ điều gì cần thiết khác.

4. Lần cuối cùng bạn ôn lại những mục tiêu của mình là khi nào?

a. Nhưng tôi chưa xác định xong mục tiêu mà.

b. Vào lần khủng hoảng trước.

c. Hôm nay, vì tôi làm điều đó mỗi ngày.

Sống bị động là cách sống yếu đuối nhất. Cuộc sống ấy giống như chiếc bánh xe chỉ biết quay vòng tại chỗ mà không đến được nơi nào cả vì không có mục tiêu cụ thể. Bạn sẽ không đến được những nơi cần đến, nếu không chuẩn bị chu đáo cho cuộc hành trình. Mỗi câu trả lời “a” cho bạn thấy lý do vì sao bạn không hài lòng với hiện tại. Làm sao bạn có thể kêu ca rằng mọi thứ không diễn ra theo ý mình nếu không biết mình thật sự muốn gì.

Cái bẫy mà mọi người thường bị sập là thừa nhận mình có mục đích sống, rồi sau đó lại diễn tả những mục đích này một cách rất tiêu cực. Như bạn đã biết, nếu tập trung vào những điều bạn không mong muốn xảy ra thì khác gì bạn đang tạo điều kiện để những điều không như ý đó xảy đến nhanh hơn. Hai câu trả lời “b” đầu tiên minh họa rõ nét thái độ tiêu cực này.

Bên cạnh việc thể hiện những khát khao, bạn còn phải ý thức rằng dù diễn tả mục tiêu của mình tích cực đến mấy, bạn cũng không đạt được nó nếu chỉ mơ mộng suông. Bạn phải hành động và sẵn sàng trao tặng lại cuộc sống những điều tốt đẹp khi đạt được mục tiêu thì mới mong nhận được điều bạn ước mơ. Nhưng để được nhận, bạn phải biết cho đi. Đây là bài học cho câu trả lời “b” ở tình huống thứ ba.

Câu trả lời “b” ở tình huống thứ tư nhấn mạnh đến tầm quan trọng của việc kiên trì tập trung vào mục tiêu đã vạch ra. Để có được những quyết định tốt nhất, bạn nên thường xuyên nhắc nhở bản thân để hành động, hướng đến việc theo đuổi mục tiêu ấy.

Những câu trả lời “c” nói lên cách tập trung vào mục tiêu mà bạn có được từ thái độ sống tích cực. Bạn biết mình muốn gì và tập trung tâm trí vào những điều ấy. Bạn có kế hoạch để đạt được hoài bão và bằng cách đó, mọi hành động và hy vọng của bạn sẽ hướng bạn vào mục tiêu đang nhắm đến.

Nhưng không phải lúc nào chúng ta cũng chỉ theo đuổi một mục tiêu mà thôi. Cũng sẽ có lúc bạn nghĩ đến việc thay đổi mục tiêu. Khi điều này xảy ra, xin đừng lo lắng hay căng thẳng quá. Chúng ta đều có được sự khôn ngoan và những cơ hội mà mình chưa bao giờ mơ tới. Nếu biết mình muốn gì, và nếu kinh nghiệm cho biết rằng, bạn có khả năng đạt được những mơ ước ấy, bạn sẽ dùng khả năng của mình để tự phân tích cơ hội. Nếu chọn lựa chúng, hãy thật tự tin. Đó cũng chính là điều cốt lõi của tinh thần tích cực.

Gợi ý:

Hãy mang theo một mảnh giấy nhỏ trong túi, trên đó ghi những mục tiêu trong ngày. Điều đó nhắc nhở bạn cần suy nghĩ kỹ mỗi khi muốn thay đổi hoặc phải quyết định điều gì. Bạn cũng có thể dán chúng ở những nơi thường xuyên nhìn thấy hằng ngày.

“Hành trình vạn dặm khởi đầu từ những bước chân đầu tiên.”

- Lão Tử

“Khi làm bất cứ điều gì, hãy làm bằng cả trái tim.”

- Ngạn ngữ

“Khởi đầu những việc cao quý bao giờ cũng gặp nhiều khó khăn.”

- Thomas Carlyle

“Điều quan trọng không phải là chúng ta có được vị trí nào trong cuộc đời, mà là đích đến cuối cùng của chúng ta ở đâu.”

- Oliver Wendell Holmes

“Bốn bước để đạt được thành công là: có kế hoạch rõ ràng, biết ước mơ, hành động và kiên trì theo đuổi mục tiêu đến cùng.”

- William A. Ward

“Không ai lên kế hoạch để nhận lấy thất bại, nhưng người ta thất bại vì đã không lên kế hoạch.”

- John L. Beckley

“Mỗi hành động đều cần đến sự liều lĩnh và đòi hỏi phải trả giá, nhưng chúng không là gì so với sự liều lĩnh và cái giá phải trả cho việc không hành động gì.”

- John F. Kennedy

“Cuộc sống sôi động được khơi nguồn từ những mục đích mạnh mẽ.”

- Kenneth Hildebrand

“Bạn phải cẩn thận nếu không biết mình đang đi đâu, vì có thể bạn sẽ lầm đường lạc lối.”

- Yogi Berra

“Tôi đã luôn muốn trở thành một người khác, nhưng đáng lẽ tôi phải suy nghĩ chín chắn hơn.”

- Lily Tomlin

Bước 10: Tìm hiểu, suy nghĩ và lên kế hoạch từng ngày

Điều bạn phải trả nợ bản thân là phát triển và duy trì thái độ sống tích cực để được nhận từ cuộc sống những điều như mong ước.

Một quý ông đến gặp tôi và kể nhiều về những khó khăn gặp phải trong cuộc sống. Mặc dù, ông rất thành công trong nghề nghiệp nhưng hầu như ông không hạnh phúc. Tôi hỏi thăm xem ông có quyển sách để nuôi dưỡng tâm hồn nào chưa, ông nói trong thư viện nhà ông có rất nhiều loại sách ấy. Tôi hỏi thêm: *“Thế ông có đọc chúng không?”*, ông trả lời: *“Không, tôi làm gì có thời gian mà đọc sách”*.

Ông ấy đã lầm! Những người thành công thật sự luôn biết sắp xếp thời gian để làm những việc quan trọng, đặc biệt là đọc và tìm hiểu loại sách nâng cao năng lực tinh thần để thăng tiến, tìm kiếm thành công và phát triển chuyên môn của mình, hoặc để có được sức khỏe thể chất, tinh thần, tâm linh.

Để thực hiện việc này, điều quan trọng là mỗi ngày, bạn phải dành thời giờ cho bản thân, ít nhất từ 15 đến 20 phút để:

- Nghĩ về mục tiêu của mình với thái độ tích cực.
- Kiểm tra thái độ của mình có lạc quan, tươi vui hay không.
- Kiểm tra hành động và suy nghĩ của mình.
- Đọc những quyển sách nuôi dưỡng tâm hồn, dù chỉ một đoạn, một trang hay một chương với lòng nhiệt thành.
- Tìm hiểu, suy nghĩ và lên kế hoạch thật tích cực.

Khi Anthony Athanas khai trương nhà hàng Ant hony' s Pier 4 ở Boston tám năm về trước, ông tổ chức một bữa tiệc. Bạn thử đoán xem khách mời của ông là những ai trong đêm ấy? Tổng thống chăng? Hay nhân viên chính phủ? Đài truyền hình, nhà báo hay những nhân vật nổi tiếng của làng điện ảnh? Không. Khách mời của ông là tất cả tài xế taxi và vợ, cùng những bạn bè ông ở Boston. Ant hony' s Pier 4 trở thành một trong những nhà hàng thành công và nổi tiếng nhất nước Mỹ. Nếu đến Boston, đón taxi và hỏi thăm tài xế “Nhà hàng nào tuyệt vời nhất của thành phố này?” thì bạn biết câu trả lời rồi đấy. Anthony thành công vì ông đã dành thời gian để học tập, suy nghĩ và lên kế hoạch thực hiện mục tiêu cho mình.

Thực hành: Tìm hiểu, suy nghĩ và lên kế hoạch từng ngày

Hãy sẵn sàng cho sự phát triển tinh thần tích cực trên quãng đường tương lai của mình. Bạn cần phải học hỏi điều gì lúc này? Trước tiên, hãy xây dựng tính tự lập và tự giác cho mình bằng việc đọc sách báo hoặc nghe băng, đĩa nói về tinh thần sống tích cực. Việc tham khảo từ sách báo không chỉ giúp bạn mở mang trí óc mà còn giúp bạn học hỏi hoặc xác định xem những nguyên tắc nào là phù hợp với mình để vận dụng. Học thuộc lòng những ý tưởng hay câu nói mà bạn tin chúng có ích cho bạn. Hãy chọn không gian phù hợp, nơi bạn có thể tập trung mà không bị quấy nhiễu. Dùng một quyển sổ và cây viết để ghi lại những quyết tâm, ý tưởng, động lực mà bạn cần ôn đi ôn lại thường xuyên.

Điều đầu tiên tôi cần tìm hiểu là:

W. Clement Stone có lần đã nói với tôi về sự khác biệt giữa một quyển tiểu thuyết và một quyển sách nâng cao năng lực bản thân như sau:

Trong tiểu thuyết, tác giả là người viết phần kết, nhưng trong một quyển sách nâng cao năng lực bản thân, chính độc giả sẽ viết phần kết bằng hành động của mình.

Bạn hãy sẵn sàng để viết câu chuyện về thành công của mình. Sau đó, thu xếp thời gian thực hiện chúng. Hãy dành những phút giây tuyệt diệu nhất trong ngày để tìm hiểu, suy nghĩ và lên kế hoạch cho tương lai.

Trắc nghiệm bản thân

Hãy tự hỏi bản thân những điều sau:

1. Tôi đã quyết tâm như thế nào trong việc dành thời gian tìm hiểu, suy nghĩ và lên kế hoạch cho điều mình mong muốn?

a. Không có.

b. Tôi làm những việc đó lúc nhàn rỗi.

c. Mỗi ngày tôi đều có khoảng thời gian riêng, không vướng bận việc khác để tập trung cho những điều này.

2. Sau một ngày bận rộn, bạn bè rủ bạn tham gia cuộc vui. Nhưng bạn đã lên kế hoạch từ trước là sẽ dành thời gian rảnh cho việc tìm hiểu, suy ngẫm và lập kế hoạch cho những dự định của mình. Vậy bạn sẽ làm gì?

a. Tham gia cùng mọi người.

b. Tự nhủ rằng điều mà bạn cần thật sự là nghỉ ngơi giải trí chứ không phải là suy nghĩ quá nhiều.

c. Đồng ý tham gia cùng mọi người sau khi đã sắp xếp thời gian thích hợp mà không ảnh hưởng gì đến những kế hoạch của bạn. Vì bạn hiểu rằng, sau một ngày nhiều cố gắng và mệt nhọc, điều bạn cần nhất là củng cố quyết tâm đối với mục tiêu và tăng cường ý chí phấn đấu.

3. Bạn chọn sách gì để đọc khi rảnh rỗi?

a. “Chọn sách gì” nghĩa là sao?

b. Sách gì cũng được, miễn sao có thể thoát khỏi những áp lực của đời sống thường nhật là được.

c. Nhiều loại khác nhau, có sách viết về người nổi tiếng, những tác phẩm tạo nguồn cảm hứng, sách nhân văn, sách học làm người, hay băng đĩa về những sự kiện mới và những tác phẩm văn học. Nổi tiếng.

4. Khi đã đọc xong, bạn làm gì tiếp theo?

a. Đi ngủ.

b. Chuyển thật nhanh sang công việc kế tiếp.

c. Dành thời gian để suy tư về ý nghĩa những điều trong sách và mối liên hệ giữa chúng với đời sống của bạn. Viết ra những điểm quan trọng bạn được soi sáng và đặc biệt là những câu nói tác động đến bạn trong quyển sách đó.

Nếu bạn chịu khó dành một khoảng thời gian riêng cho việc tìm hiểu và lập kế hoạch sống tích cực, thì gần như ngay lập tức, bạn sẽ thấy được ích lợi vô cùng to lớn của khoảng thời gian ấy. Có thể ban đầu, đó chỉ là những công việc bình thường, nhưng bạn đừng quên Thomas Edison đã nói: *“Nhiều người không nhận ra cơ hội vì nó khoác cái vẻ ngoài quá đổi bình thường”*.

Những câu trả lời “a” nói lên thái độ hoàn toàn muốn tránh né những việc có thể khơi gợi nguồn cảm hứng cho bạn. Tại sao người ta lại muốn trốn tránh việc suy nghĩ về những điều tốt đẹp sẽ đến với mình? Nếu có người tặng bạn hay nếu bạn có thể nhận đôi kiến thức trong vòng 20 phút mỗi ngày, bạn có thực hiện ngay không? Tất nhiên là có!

Nhưng bạn cần phải quyết tâm cao độ đối với thời gian định dành cho việc này. Đó là bước căn bản mà Dennis Conner gọi là “trung thành với quyết tâm”. Những câu trả lời “b” chứng tỏ bạn có đến hàng ngàn lý do khác nhau để tránh né khi đề cập đến những kế hoạch của bản thân. Nếu không quyết tâm thực hiện, bạn sẽ thấy những thành quả mà lẽ ra bạn đã đạt được sẽ không đến với bạn. Khi đó, bạn lại có thêm lý do khác nữa để từ bỏ mọi khát khao, mơ ước.

Chìa khóa để việc học tập và sắp xếp thời gian đem lại lợi ích nằm ở chỗ bạn có điều kiện thử thách chính mình. Hãy khám phá những chân trời mới, những triết lý mới và những gì chiếu rọi vào hoàn cảnh của bạn. Bạn sẽ có vô vàn những cách thức để thực hiện chúng.

Bây giờ, có điều gì cuốn hút mà bạn chưa khám phá không? Sao không bắt đầu ngay đi? Không phải lúc nào cũng cần thấy ích lợi rõ ràng ngay trước mắt thì bạn mới bắt đầu thực hiện, vì có những ích lợi không đoán trước được. Giả sử bạn biết mình hứng thú với việc nghiên cứu rượu nguyên chất, thì khi đọc sách, bạn sẽ thấy mình học được rất nhiều điều về mọi thứ liên quan, như địa lý, nông nghiệp, lịch sử, lương thực, các nền văn hóa, hóa học, và cả tiếp thị nữa.

Còn bạn, bạn sẽ chọn lĩnh vực nào để đi sâu vào tìm hiểu? Và bạn sẽ tìm được cơ hội nào trong lĩnh vực ấy?

Hãy nhớ rằng, thời gian dành cho việc học để mở mang kiến thức không phải là sự ép buộc, mà là một chọn lựa của bạn. Hãy để thời gian ấy sinh lợi cho bạn ở mức tối đa.

Gợi ý:

Nếu bạn có thể dành ra 20 phút mỗi sáng và 20 phút mỗi tối, thì một tuần bạn đã có gần năm tiếng đồng hồ, “quỹ thời gian” của bạn lên đến gần một tuần rưỡi trong một năm. Bạn có thể dành thời gian này cho việc học, suy nghĩ, lên kế hoạch và tiếp tục hy vọng, ước mơ.

Để chuẩn bị cho những bước tiến đến thành công, bạn hãy áp dụng phương pháp lập kế hoạch sau:

- Tạo điều kiện phát triển cho tâm trí, bằng cách luôn ước mơ và hướng mọi hành động về nó.

- Suy nghĩ về bản thân, gia đình, công việc, sức khỏe hay bất cứ điều gì khác bạn muốn. Cũng cần đặt ra những mục tiêu và thời hạn cụ thể để vươn tới những điều ấy. Bạn có thể có nhiều mục đích khác nhau cùng một lúc, miễn chúng không mâu thuẫn nhau.

- Hãy tự hỏi bản thân vài điều và viết chúng ra giấy. Ví dụ, Anthony Athanas đã tự hỏi: "*Mình sẽ mời ai đến dự tiệc khai trương nhà hàng để qua họ thu hút được đông đảo khách hàng nhất nhỉ?*". Và Anthony đã tìm thấy câu trả lời đầy sáng tạo. Hãy cân nhắc nhiều khả năng khác nhau khi bạn tự đặt cho mình các câu hỏi, nhớ viết chúng ra, và chọn lựa điều bạn mong muốn nhất.

- Điều rất quan trọng là bạn phải thường xuyên tự kiểm bản thân. Bạn nên có một quyển sổ tay riêng cho việc này.

"Thời gian là tài sản quý báu nhất của con người."

- Laertius Diogenes

"Siêng năng là mẹ của may mắn, và đồng thời cũng là kẻ được Thượng đế ưu ái ban cho mọi điều."

- Benjamin Franklin

"Nếu không có nhiều hơn mức cần thiết, bạn sẽ không bao giờ biết thế nào là đủ."

- William Blake

"Đỉnh cao mà những người vĩ đại đạt đến và giữ được cho riêng họ không phải chỉ đơn thuần nhờ vào một cú nhảy bất ngờ nào đó, mà thực chất là họ đã phải lao động miệt mài và cật lực suốt trong đêm, khi những người bạn đồng hành của họ đang say giấc."

- Henry Wadsworth Longfellow

"Tính tò mò là mái trường đầu tiên của trí tuệ."

- Smiley Blanton

"Trong đời, không gì quý giá và thú vị bằng khi gặp được ánh sáng của nội tâm, để từ đó, ta không chỉ được biến đổi, mà còn trở thành một người tốt đẹp hơn."

- Arthur Gordon

"Đối với tôi, đọc sách đã và đang là một hành động cách mạng. Nó giúp tôi mở mang tâm trí và cung cấp công cụ cần thiết để cách tân tinh thần, tư duy và hiểu biết xã hội... Hãy chọn sách để đọc, chọn điều để học, và chọn lựa những ước mơ."

- Bertice Berry

Sống tích cực mỗi ngày

Thái độ sống tích cực có sức mạnh vô song, nó có thể đưa bạn đạt đến bất kỳ đỉnh cao nào. Nó đã từng đưa vô số người bình thường trở nên giàu có, thành công và hạnh phúc.

Một trong những ví dụ điển hình nhất về hiệu quả của thái độ sống tích cực là W. Clement Stone - cựu Tổng giám đốc Tổ chức Napoleon Hill, một triệu phú tự thân thành đạt, người luôn xem việc tập sống tích cực là việc phải làm trong mọi hoàn cảnh. Cuộc đời ông là bằng chứng sống động nhất về tác động của thái độ sống cầu tiến và lạc quan.

Nhìn ở bất kỳ góc độ nào thì cuộc đời của Stone cũng được xem là thành đạt. Ông đã sống hơn 95 năm, trong đó phần lớn cuộc đời ông sống trong hạnh phúc, giàu sang, được mọi người kính trọng và bên người vợ hết mực thương yêu. Ông là chủ tịch danh dự của công ty bảo hiểm Aon, một trong những hãng bảo hiểm lớn nhất nước Mỹ; ông được biết đến như một nhà triệu phú đa diện, ông đã ủng hộ các hoạt động từ thiện và giúp những người khó khăn với số tiền hàng trăm triệu đô-la.

Bên cạnh đó, Stone còn là tác giả của ba quyển sách chia sẻ những thành công trong ý tưởng sống tích cực với mọi người, và đã có hàng ngàn người cũng từ những kinh nghiệm đó mà đạt được thành công trong cuộc đời. Qua lời nói và việc làm của mình, ông chứng minh cho mọi người thấy điều kỳ diệu có thể xảy ra khi có thái độ tích cực.

Chúng ta hãy cùng xem lại một lần nữa 10 bước về thái độ sống tích cực được giới thiệu trong sách này, và xem W. Clement Stone đã thực hiện từng điều một như thế nào. Khi soi vào cuộc đời ông, bạn có thể sẽ sáng tạo được nhiều cách khác để sử dụng sức mạnh của tinh thần tươi vui, lạc quan cho mình.

Bước 1: Làm chủ tâm trí bằng niềm tin vững chắc

Bạn còn nhớ bạn cần có niềm tin gì khi thực hành bước này không? Một trong những điều quan trọng của bước này là:

Tôi tin tôi có khả năng làm chủ và điều khiển tâm trạng, tình cảm, cảm xúc, trí óc, khuynh hướng, thái độ, đam mê và thói quen của mình cho mục tiêu xây dựng và phát triển một đời sống tươi vui tích cực.

Hãy nghe những gì Stone nói về ý tưởng làm chủ tâm trí mình:

“Đã một thời tôi là người say mê thu lượm các ý tưởng và những câu danh ngôn có khả năng đi ngay vào ý thức đánh bại những tư tưởng tiêu cực vẫn thường gặp phải trong cuộc sống...

Từ thời niên thiếu, tôi đã chủ động tự đào luyện mình tránh được thái độ tiêu cực lây lan từ người khác. Nếu có ai bảo tôi: ‘Chuyện đó là không thể’ hay ‘Cậu không làm nổi chuyện đó đâu’ thì ngay lập tức, tiềm thức tôi lóe lên một ý nghĩ và chuyển nó vào ý thức một cách tích cực thế này: ‘Đối với ông ta thì không thể, nhưng đối với mình thì có thể!’. Tôi đã rèn luyện mình nhiều đến nỗi nó đã trở thành phản xạ tự nhiên và tức thì”. Stone không hề phóng đại những điều ấy. Thật ra, cuộc đời ông đã trải qua nhiều hơn những gì ông đã kể. Sinh ra ở Chicago vào thời điểm được xem là bước ngoặt-thế-kỷ, ông đã chịu cảnh mồ côi cha khi mới ba tuổi. Mẹ ông phải làm việc vất vả nhưng bà vẫn không thể kiếm đủ tiền để nuôi nấng hai

anh em ông. Vì vậy, khi mới lên sáu, Stone đã bắt đầu bán báo dạo trên đường phố. Cậu đã bị những đứa trẻ bán báo khác lớn hơn đánh đập và đuổi ra khỏi khu vực của chúng.

Nhưng Stone không bỏ cuộc. Cậu chuyển sang địa điểm khác là những nhà hàng và cửa hiệu: *“Tôi bắt đầu học được cách vượt qua nỗi sợ hãi bằng hành động.”* - ông nói. Khả năng hành động bất chấp nỗi sợ hãi là điều cốt lõi của thái độ sống tích cực: Đặt sức mạnh của tâm trí lên trên những tác động tiêu cực bạn gặp phải trong cuộc sống.

Việc có sẵn những tư tưởng và hành động tích cực để đối phó những hoàn cảnh tiêu cực là điều không dễ dàng. Đó là lý do vì sao Stone luôn tận dụng sự chủ động, tức những ý nghĩ truyền cảm hứng có sẵn trong đầu để thêm lửa cho tinh thần tích cực của mình.

Dưới đây là một vài ý tưởng mang tính chủ động của Stone:

- Hãy hành động *ngay bây giờ*
- Chúng ta đang gặp rắc rối - thế là tốt lắm!
- Hãy nhắm đến một mục tiêu thật cao!
- Những nghịch cảnh hằng ngày luôn ngấm ẩn một hạt mầm cơ hội cho những ai biết sống tích cực!
- Những ai cố gắng và bền tâm rèn luyện tinh thần tích cực sẽ gạt hái và giữ được thành công!

Đây là những điều chính yếu thể hiện quyền làm chủ tâm trí: Bạn chọn lựa thái độ bạn muốn để nhìn và đánh giá mọi việc, như Stone vẫn nói:

“Nếu có một tính cách được dùng để phân biệt người thành công với những người an phận trong thất bại và sai lầm, thì đó chính là tư duy tích cực. Nơi người tiêu cực cảm thấy khó khăn thì người tích cực sẽ nhìn ra cơ hội. Tương lai của bạn sẽ trải rộng đến vô biên nếu bạn chọn lựa hướng suy nghĩ tích cực, và khi đó, bạn sẽ sớm khám phá ra rằng thu nhập cũng như mức độ giàu có hoàn toàn nằm trong tay bạn.”

Bước 2: Tập trung vào những điều mình thích và tránh điều ngược lại

Bước này là kết quả theo lô-gíc của bước đầu tiên, là cách áp dụng cụ thể khái niệm sống tích cực. Trong bước này, bạn cần phải thường xuyên chú ý và tập luyện để có được lợi ích hai mặt: 1) Giải thoát mình khỏi sự lo lắng, sợ hãi, 2) Bắt đầu tạo ra những hoàn cảnh cần thiết để đạt được điều bạn mong muốn.

Theo Stone: *“Từ bẩm sinh, chúng ta đã có khuynh hướng nghiêng về những điều tiêu cực. Chúng ta liên tục phải nghe người lớn cấm đoán điều này điều nọ, và được giải thích rằng tại sao không nên làm chuyện đó. Vì thế chúng ta phải mất nhiều công sức, ý thức, và nỗ lực mới có thể làm chủ được những ảnh hưởng tiêu cực”.*

Và ông nói thêm: *“Sự khác biệt giữa thành công và thất bại, giữa hạnh phúc và đau khổ tùy thuộc vào suy nghĩ của bạn tích cực hay tiêu cực. Thái độ là một trong số những điều ít ỏi trong đời mà bạn hoàn toàn có thể làm chủ”.*

Stone gợi ý những bí quyết nho nhỏ giúp bạn hướng tâm trí về suy nghĩ tích cực khi gặp phải những hoàn cảnh mà sự tiêu cực tràn ngập đến mức muốn nuốt chửng bạn:

- **Hãy thật hăng hái và hào hứng:** Tập trung vào công việc trước mắt, như một vận động viên điền kinh chuyên nghiệp tập trung chạy, hay một diễn viên đặt hết tâm hồn vào vở diễn. Bạn có mặt ở đó là để chiến thắng - hãy cho phép bản thân nếm trải niềm vui của người chiến thắng.

- **Hãy tin tưởng vào bản thân:** Cũng như một người bán hàng, bạn nên biết rằng, dù có gặp phải khó khăn ban đầu nhưng cuối cùng, “món hàng” cũng sẽ được bán đi. Điều khiến bạn bận tâm là vì sao người ta không cần đến sản phẩm hay dịch vụ của mình. Hãy đóng vai người bán hàng với sự tự tin vì biết bạn có trách nhiệm về những người bạn sẽ gặp, và chắc chắn bạn sẽ bán được hàng.

- **Giải tỏa căng thẳng:** Nếu bạn âu lo, sợ hãi, hoặc gặp khó khăn trong việc làm chủ cảm xúc, hãy tìm cách lấy lại quân bình. Không phải lúc nào cảm xúc cũng cần đến *lý luận*, mà luôn là đối tượng của *hành động*! Một trong những cách hữu hiệu là cười lên, và nhớ để nụ cười, niềm vui hiện trên cả ánh mắt và khuôn mặt bạn. Hãy vui đùa và dí dỏm để xua đi căng thẳng, âu lo. Cách này cũng giúp người khác được giải tỏa nữa, vì họ sẽ cùng cười với bạn. Bất kể cảm giác của người khác là gì, bạn luôn có sức mạnh để tác động đến phản ứng của họ bằng lời nói, biểu hiện và hành động của mình.

Stone là chuyên gia trong việc áp dụng những kỹ năng này vào trong cả cuộc sống lẫn công việc, ông luôn mang nụ cười trên môi, và luôn bắt đầu buổi họp bằng cách chia sẻ ít nhất năm tin vui, dù với ban giám đốc hay với nhân viên bán hàng, ông tìm ra được sự phấn khởi trong tất cả những sự kiện mới, dùng chúng để nhóm lửa cho chính mình và lan truyền ngọn lửa tới những người xung quanh. Có thể trong buổi họp, ông phải đề cập đến những điều không hay đã xảy ra, nhưng dù mục đích buổi họp là gì, ông cũng bắt đầu bằng cách hướng tâm trí mọi người vào những điều tốt đẹp hiện hữu.

Một điều khác nữa mà Stone cho thấy sức mạnh của ông trong việc làm chủ tâm trí mình là trong suốt nhiều năm tôi được biết ông, như một người bạn và một cộng sự, tôi chưa bao giờ nghe ông thốt ra điều gì nặng nề hơn chữ “lũ chuột” khi phải đón nhận những tin xấu nhất. Đối với một triệu phú đa năng, luôn đón nhận nhiều tin cả vui, buồn về doanh thu lẫn lợi tức, thì ông quả là một tấm gương về tài điều khiển tâm trí mình.

Đôi lúc, chúng ta cũng hay thốt ra những lời độc địa khi nhận những tin bất lợi hoặc trong cơn giận dữ và thất vọng. Đó là kết quả của việc bày tỏ cảm xúc một cách tự phát, không qua luyện rèn. Do đó, chúng ta càng kính nể khả năng điều khiển cảm xúc của Stone, nó là bằng chứng rõ ràng về mức độ tôi luyện và giữ gìn tinh thần sao cho luôn tích cực trong mọi tình huống.

Mỗi khi bạn đón nhận thất bại với một tinh thần tự chủ thì cũng có nghĩa là bạn củng cố thêm một lần nữa cho thái độ tích cực của mình. Khi ấy, bạn có cơ hội đào luyện tâm trí mình để nó thêm khỏe mạnh và tăng hiệu suất hơn trước. Thái độ tích cực là một quá trình cần phải luyện tập thường xuyên cho đến khi trở thành thói quen, có khả năng biến những nghi ngờ về bản thân thành sự tự tin.

Bước 3: sống theo quy tắc vàng

Hãy làm cho người khác điều bạn muốn họ làm cho mình. Từ khi còn nhỏ, hẳn bạn đã được nghe điều này nhiều lần rồi. Có thể nó quen thuộc đến mức nhàm chán, đến mức bạn không còn cảm nhận gì về ý nghĩa ẩn chứa bên trong. Nếu bạn để cho mình rơi vào tình trạng thiếu linh hoạt ấy thì bạn đang bị đánh lừa về sự hiểu biết và lợi ích mà ý tưởng nền tảng của thái độ tích cực này đem lại được.

Trên con đường kinh doanh của mình, Stone đã gặp và tiếp xúc với hàng ngàn khách hàng, đối tác, cùng những nhân viên làm việc cho ông. Trong mối quan hệ với họ, ông luôn tỏ ra hào phóng và sẵn sàng giúp đỡ bất cứ khi nào có thể. Thỉnh thoảng, báo chí đưa tin về một gia đình mới bị sập nhà, hay một cặp vợ chồng mới bị cướp tiền bên ngoài thị trấn, thì vài hôm sau, đã có bài đưa tin về một nhà từ thiện âm thầm tặng quần áo cho gia đình ấy, hay hỗ trợ một ít tiền giúp đỡ cặp vợ chồng kia trở về nhà...

Khi nói về những việc làm của mình, ông tâm sự: *"Chúng ta càng kiếm được nhiều tiền thì chúng ta càng phải chia sẻ với người khác. Điều tôi biết chắc là những người thành công thật sự luôn lấy việc chia sẻ làm bài tập cho mình. Từ những trải nghiệm bản thân, họ biết rằng, khi bạn cho đi bằng lòng nhiệt tâm - khi bạn làm một việc tốt không vụ lợi - thì bạn sẽ nhận được niềm vui đặc biệt hơn. Cho đi càng nhiều, bạn càng sống vui tươi và phần khởi".*

Sống theo *quy tắc vàng*, Stone không giam hãm đòi mình trong những ý nghĩ hạn hẹp. Ông đã quyên góp cho những tổ chức, các cá nhân những khoản tiền khổng lồ, trong đó có nhiều đoàn thể khác nhau, như Trung tâm Mỹ - Ấn, Câu lạc bộ nam nữ Hoa Kỳ, Nhà hát kịch trữ tình Chicago, Bệnh viện Tai - Mắt Massachusetts, Hội nghị quốc gia của Do Thái giáo và Công giáo, Ban Cứu trợ Quân đội...

Có người đã hỏi rằng, liệu ông có sợ bị người khác lợi dụng lòng hào hiệp để kiếm tiền không, Stone mỉm cười và trả lời đơn giản rằng: *"Tôi chẳng bao giờ có thể biết được người đến với tôi là một kẻ cơ hội hay là người mà Thượng đế nhân từ gửi đến. Nhưng tôi luôn hành động như thể họ xuất hiện vì Thượng đế muốn tôi giúp họ. Tôi không bao giờ có thể từ chối những điều tốt lành mà họ sẽ đem đến cho tôi".*

Có lẽ bạn chưa được thành công để phóng khoáng về tiền bạc như lòng bạn muốn, nhưng bạn có thể cho đi thời giờ, nhiệt huyết và lòng cảm thông cho những ai cần đến mình, và cả những ai không yêu cầu được giúp đỡ. Nếu kính trọng và công bằng đối với mọi người, bạn có cơ sở vững chắc để mong được người khác đối xử lại như vậy.

Bước 4: Tự kiểm để loại bỏ suy nghĩ tiêu cực

Ai cũng có những suy nghĩ tiêu cực trong lòng, vì bản chất của con người là ngờ vực và sợ hãi. Nhưng đối với người thành công thì có điều ngược lại: nhận biết những suy nghĩ tiêu cực và loại bỏ chúng.

Khởi đầu sự nghiệp của Stone không hề dễ dàng. Trước khi thành công và nổi tiếng như hiện nay, Stone đã khởi nghiệp bằng nghề bán bảo hiểm. Mẹ ông mua một đại lý ở Detroit và cho cậu con trai đúng một ngày để nghiên ngẫm tất cả những điều liên quan đến chính sách bán hàng.

Ngày đầu tiên, Stone chỉ bán được hai loại bảo hiểm. Ngày thứ hai, con số bán được tăng lên bốn, và ngày thứ ba là sáu. Tuy tiến bộ từng ngày nhưng ông vẫn cảm thấy ngần ngại vào mỗi sáng khi đến giờ làm việc. Ông nhớ lại: *“Tôi đã không thắng được nỗi sợ hãi mỗi khi mở cửa văn phòng”*.

Nhưng sau đó để tự trấn an mình, ông tự nhủ: “Những ai cố gắng đều sẽ đạt đến thành công. Nếu đang đứng ở một nơi mà khi thua cuộc không bị mất gì, còn nếu thắng sẽ được gấp bội, thì bằng mọi giá, tôi sẽ thử và cố gắng hết sức”.

Chính ý tưởng này là động lực cho ông vững bước trên con đường của mình. *“Tuy nhiên, để làm được điều đó với hiệu quả cao nhất, tôi đã đặt cho mình một khẩu hiệu: ‘Hãy làm ngay!’.* Nhờ cách này, tôi ép mình vào thói quen phải hành động, không được do dự hay ngần ngại trước bất kỳ hoàn cảnh nào.”

Để vượt qua nỗi sợ hãi, bạn phải cần đến lòng dũng cảm, sự bền bỉ và quyết tâm. Mỗi yếu tố này đều giúp bạn hình thành thói quen suy nghĩ và hành động. Dù không nhận ra nhưng tinh thần bạn luôn tiềm tàng sức mạnh của lòng can đảm, kiên trì và quyết tâm. Mỗi khi sử dụng bất cứ sức mạnh tiềm ẩn nào, đó là lúc bạn bắt đầu phát triển thói quen đấy. Và nếu lặp đi lặp lại một điều gì đó, bạn sẽ có thói quen về điều ấy. Khi bạn phát triển thói quen đặt ra mục tiêu, bền tâm, vững chí, can đảm, mạnh mẽ, chịu đựng để đạt được mục tiêu, bạn sẽ làm được.

Thật ra, việc tập luyện hằng ngày sẽ giúp bạn thực hiện những nhiệm vụ quan trọng tự đặt ra cho mình. Nó lập trình cho tâm trí bạn thoát khỏi những khó khăn, thất bại trước mắt và không bị chìm vào những suy nghĩ không mấy tốt lành. Dù vậy, ngay cả những người luôn sống và làm việc trong bầu không khí tích cực cũng vẫn đôi khi thấy trong mình dậy lên những cơn sóng tiêu cực.

Một trong những cách khiến tình trạng trên dễ dàng xảy ra là khi bạn thể hiện thái độ tiêu cực qua lời phàn nàn về người khác. Hạ thấp người khác bằng cách chê bai họ là dấu hiệu của một tinh thần đang dần suy sụp. Nếu bạn nghĩ nhờ đó mà có thể tự nâng mình lên, hay người khác sẽ nghĩ về bạn tốt đẹp hơn, thì bạn đã sai lầm. Bạn chỉ đang tự lừa gạt chính mình thôi.

Là người quản lý lực lượng nhân viên bán hàng hùng hậu, Stone thường nghe các nhân viên của ông xầm xì về nhau. Mỗi khi nghe ai đó sắp nói xấu đồng nghiệp hay thậm chí muốn vạch ra một nhược điểm nào đó, Stone sẽ nói: *“Dừng lại ngay đi! Anh hãy tìm ra năm điều tốt về người ấy để nói tôi nghe trước đã, rồi sau đó hãy nghĩ tiếp xem anh có còn muốn nói gì khác nữa không!”*.

Đây quả là kỹ năng tuyệt vời, nó hướng chúng ta luôn nhìn vào mặt tốt của vấn đề. Mỗi khi tìm ra được năm điều tốt để nói thì những điều xấu kia sẽ không còn gì là quan trọng nữa. Tương tự, bạn cũng có thể áp dụng bí quyết này mỗi khi những ý nghĩ tiêu cực xuất hiện trong đầu mình. Hãy tìm ra năm điều tốt đẹp về bất cứ hoàn cảnh không thuận lợi nào bạn gặp phải, bạn sẽ khám phá ra rằng, bạn đã nhanh chóng quên đi những lời than thở mà trước đó muốn thốt ra.

Bước 5: Hãy vui lên, và làm mọi người hạnh phúc!

Niềm vui có khả năng lan truyền rất nhanh và rộng. Nếu bạn đến dự buổi tiệc và gặp hai nhóm người, một nhóm luôn vui vẻ cười đùa, nhóm còn lại tỏ ra ủ rũ, khó chịu, bạn muốn gia nhập vào nhóm nào?

Nếu bạn nỗ lực để vui sống thì những người xung quanh cũng sẽ trở nên vui tươi, hạnh phúc. Đó là nguyên tắc đơn giản, nhưng lại bị nhiều người quên lãng. Cảm thấy hạnh phúc khi mọi chuyện xảy ra như ý muốn là điều dễ dàng, nhưng vẫn vui vẻ hài lòng khi gặp chuyện trái ý còn quan trọng hơn.

Stone rất thích câu chuyện về cụ bà Nedrow. Vào cuối đời, bà bị mù và ban đầu rất cay đắng, khổ sở về việc này. Nhưng rồi, bà cố gắng để chấp nhận; và từ đó, bà chỉ còn cố gắng để thay đổi một điều duy nhất trong khả năng của mình: thái độ.

Một người cháu của bà Nedrow kể với Stone: *“Bà động viên tôi vào mỗi tối hãy tạ ơn Thượng đế về những điều tốt đẹp tôi nhận được trong ngày. Khi thức dậy, hãy cảm tạ Ngài về mọi điều tốt lành sẽ đến trong đời tôi. Bằng cách đó, tôi bắt đầu một ngày mới với cảm giác về sự đủ đầy và hài lòng hơn là lo lắng về những điều tôi không thể thay đổi. Tôi đã biết chủ động suy nghĩ về những điều mà trước đây, tôi không muốn thay đổi: những điều tôi yêu thích, những người yêu mến tôi, những vận may đến với tôi. Dù không hiểu rõ thái độ tích cực là gì, nhưng bà đã dạy tôi bắt đầu mỗi ngày mới bằng tâm hồn lạc quan và đầy lòng biết ơn”*.

Stone biết sức ảnh hưởng của niềm vui cũng như muộn phiền đến toàn bộ cuộc đời của con người. Một lần, ông giúp một giám đốc kinh doanh trẻ vượt qua những khó khăn trong mối quan hệ với mọi người. chàng trai này rất nhạy cảm với những điều liên quan đến công việc cũng như những lợi ích về kinh doanh. Nhưng về mặt xã hội và trong quan hệ với nhân viên, anh không hề nhạy cảm. Anh thường nhận được những phản ứng chống đối của người khác mỗi khi anh tranh luận với họ. Mọi người không thích thái độ hung hăng và ích kỷ của anh, và anh cũng cảm thấy khó chịu với cách phản ứng của họ.

Để giúp chàng trai vượt qua điều này, Stone kể cho anh nghe câu chuyện về bà Nedrow. Ông nói:

- Cậu là một giám đốc kinh doanh giỏi! Và cậu cũng sẽ trở thành một con người thân thiện, hòa nhã, được mọi người nể trọng nếu thay đổi thái độ đối xử với nhân viên, bằng cách cẩn thận hơn trong lời ăn tiếng nói của mình.

Ban đầu, vị giám đốc trẻ phản ứng lại điều Stone đề nghị. Điều đó cũng là dễ hiểu! Nhưng trong hoàn cảnh này, anh ta thật sự muốn cứu lấy bản thân. Anh hỏi:

- Ông có cách gì không? Stone trả lời:

- Hãy dùng phương pháp *tự kỷ ám thị*. Lặp đi lặp lại 50 lần mỗi sáng và 50 lần mỗi tối từ bảy đến mười ngày với tất cả cảm xúc và sự tập trung vào những điều sau: *“Hãy làm cho người khác những điều mình muốn họ làm cho mình. Đừng nói hay làm cho người khác điều mà mình không muốn họ nói hoặc làm với mình”*. Cậu đủ thông minh để biết cách làm cho mình được mọi người đón nhận. Hãy quan tâm hơn đến cảm xúc của người khác mỗi khi muốn nói với họ điều gì.

Chỉ trong một thời gian ngắn, những điều thú vị bất ngờ bắt đầu xảy ra. Trợ lý, đồng nghiệp, nhân viên, bạn bè đều nhận ra sự thay đổi nơi anh. Nhưng quan trọng hơn cả, cuộc sống

tinh thần của anh đã chuyển biến theo hướng tích cực rõ ràng - vì anh đã thay đổi được thái độ của mình.

Lẽ dĩ nhiên, lời khuyên của Stone có thể đã không hiệu quả đến thế nếu như chính ông không trở thành bằng chứng sống động về sự lạc quan và tin yêu cuộc sống. Đó mới chỉ là một trong những ích lợi lớn lao của niềm vui: Bạn hoàn toàn có khả năng ảnh hưởng đến người khác để mang lại điều tốt đẹp cho họ.

Bước 6: Xây dựng lòng khoan dung, độ lượng

Tinh thần sống tích cực cho bạn sự linh hoạt để hòa hợp và sống chung với những người có quan điểm sống khác nhau. Trong thời đại chúng ta, những bất đồng ý kiến, quan điểm là vấn đề thường xuyên xảy ra, gây nên tranh cãi. Tuy nhiên, điều đó không có nghĩa là chúng ta không thể tôn trọng lẫn nhau để tìm ra những giải pháp tốt nhất mà cả đôi bên cùng có lợi. Bạn sẽ thường xuyên gặp phải những người có suy nghĩ khác bạn. Nếu bạn gạch tên họ khỏi danh sách bạn bè hay đồng nghiệp của mình, tức là bạn đang tự thu hẹp các mối quan hệ của mình lại và lẽ dĩ nhiên, bạn sẽ là người bị tổn thương nhiều nhất.

Stone kể lại câu chuyện về một nữ tiếp thị trẻ tuổi, năng nổ. Cô đã đến gõ cửa một hiệu giày với hy vọng bán được bảo hiểm cho ông chủ này. Cô gái đi cùng với giám đốc, vì thế, mức độ quan trọng của việc bán được hàng càng cao. Cô muốn tạo ấn tượng tốt với vị giám đốc.

Nhưng người chủ cửa hiệu không hứng thú với chuyện mua bảo hiểm, và chẳng ngần ngại nói thẳng cho cô gái biết điều đó. Không kiềm chế được phản ứng của mình, cô gái đáp lại: *"Tôi sẽ không bao giờ đến cửa hàng của ông để mua một đôi giày nào nữa!"*.

Phản ứng của cô là điều dễ hiểu, nhưng không lịch sự và hiệu quả chút nào. Khi họ đã ra khỏi cửa hiệu, vị giám đốc đã chỉ cho cô thấy ngay rằng, người chủ tiệm giày đã lịch sự dành cho cô thời gian quý giá của ông, vì thế, cô nên tỏ lòng biết ơn ông ta. Có thể phản ứng ngày hôm nay của cô sẽ để lại ấn tượng không mấy tốt đẹp trong suy nghĩ của người chủ tiệm về bất cứ người tiếp thị nào sau này.

Đây là tác động to lớn mà những phản ứng cố chấp thường để lại: khiến cả người nói lẫn người tiếp nhận đều cảm thấy khó chịu, Stone thường nói: *"Nếu bạn là người dễ bị tổn thương, thì bạn rất có thể cũng là người dễ làm tổn thương người khác. Những suy nghĩ tiêu cực của bạn tạo ra lực tác động xấu thay đổi hướng suy nghĩ của người tiếp nhận. Họ sẽ dần dần chuyển hướng suy nghĩ sao cho giống bạn. Nếu bạn ít khi hoặc không bao giờ bị tổn thương về cảm xúc thì tôi chắc rằng, bạn là người lạc quan, tích cực, tinh tế trong cảm nhận về xúc cảm của người khác và bạn sẽ hướng những phản ứng của người khác đi theo lối tích cực như mình"*.

Stone nhớ lại:

"Cách đây vài năm, tôi học được một kinh nghiệm. Khi ấy, tôi đang ngồi ở bàn làm việc của mình, đầu bàn kia là một người bán hàng đang rất giận dữ về chuyện gì đó. Tôi hỏi chuyện anh ta và luôn tự nhủ 'Mình phải thật kiên nhẫn, kiên nhẫn và kiên nhẫn' để không bị lôi cuốn vào cơn giận của anh ta lúc đó. Chỉ một lúc sau, giọng anh nghe đã dịu lại, vì khi càng nói thì anh càng nhận ra mình đang sai. Anh dần tĩnh tâm và trở nên điềm tĩnh hơn trong lời nói."

Nếu có ai đó đang giận dữ thì đừng để mình bị cuốn vào những cảm xúc ấy, thay vào đó hãy bình tĩnh nhằm làm dịu hoàn cảnh đó xuống”.

Nếu cảm thấy khó khăn khi bất đồng ý kiến với người khác, bạn có thể học theo cách Stone đã đối xử với những lời phàn nàn ông nghe được về người khác đã được trình bày ở *Bước 5*. Bạn hãy ép mình tìm ra năm điểm tốt về người mà bạn không thích. Sau đó, tự hỏi mình xem năm ưu điểm ấy có đủ cho bạn vui vẻ hợp tác với người ấy để cùng nhau tìm kiếm ích lợi không? Đó là những gì bạn cần phải làm để hình thành thói quen về sự bao dung, độ lượng.

Bước 7: Tự gọi ý những điều tốt đẹp

Nếu bạn được giới thiệu với W. Clement Stone, và khi bắt tay bạn hỏi “*Anh khỏe không?*” thì tôi biết chắc câu trả lời của Stone sẽ là: “*Tôi rất khỏe! Rất hạnh phúc! Tất cả đều rất tuyệt vời!*”. Ông sẽ nói những lời ấy với tất cả niềm hào hứng và phấn khởi.

Stone nhắc lại lời của Napoleon Hill: “*Điều gì tâm trí có thể ý thức và tin tưởng thì nó có thể thực hiện được nhờ thái độ tích cực. Những suy nghĩ và thái độ trong tâm trí sẽ được phản ánh qua sức khỏe thể chất bên ngoài. Chúng ta biến những ý nghĩ về sự nghèo nàn và thất bại thành thực tế cũng nhanh như đối với những tư tưởng về giàu sang và thành công. Khi biết xem trọng bản thân và rộng lượng, cảm thông với người khác, chúng ta cũng hút về phía mình lòng kính trọng, lòng bao dung và chiến thắng*”.

Đây là khía cạnh cho thấy những động lực tự bản thân tạo ra có vai trò rất quan trọng. Chúng có thể đến trong tâm trí bất cứ khi nào bạn cần. Chẳng hạn, khi bạn muốn xóa bỏ hoặc giảm bớt nỗi sợ hãi, khi bạn muốn dũng cảm hơn để đối diện với khó khăn, hoặc khi bạn muốn biến những bất lợi thành thuận lợi, muốn phấn đấu cho những mục tiêu lớn hơn, muốn giải quyết những vấn đề nghiêm trọng và làm chủ cảm xúc của mình.

Để thực hiện được những điều này, Stone thường lặp đi lặp lại thành tiếng những động lực ông tự tạo ra nhằm gia tăng sức mạnh của chúng, và ông cũng muốn lan truyền đến mọi người hiệu quả và ảnh hưởng của những động lực đó.

Dù gặp hoàn cảnh nào, dẫu có là những thất bại chẳng nữa, nếu bạn tìm cho bản thân một hướng suy nghĩ tích cực thì khi đó, bạn đã bước bước chân đầu tiên để tiếp nhận sức mạnh từ những động lực do bạn tạo ra. “*Chỉ có những người có tinh thần tích cực mới nhận ra rằng, trong mỗi thất bại đều có hạt giống của cơ hội!*” - Stone nhận xét. - “*Tôi thật may mắn vì đã gặp được rất nhiều rắc rối mà nhiều người phải bất lực. Nhờ có thái độ tích cực và biết giữ tâm trí mình kiên định với mục tiêu đề ra, tôi đã may mắn biến những khó khăn ấy thành cơ hội cho mình*”.

Một lần nọ, Stone đến thăm Trung tâm Bảo trợ trẻ vị thành niên tại thị trấn Bronx. Ở đây, ông đã nói chuyện với một nhóm các bé gái mới vừa hoàn thành khóa đào tạo tay nghề ngắn hạn. Các em đều rất phấn khởi và hồi hộp khi nghĩ về công việc sắp tới của mình, vì chưa có em nào trước đây đã từng đi làm hay có chút ít kinh nghiệm gì về phỏng vấn tuyển nhân viên của các công ty.

Stone kể cho chúng nghe câu chuyện đời mình, việc ông khởi sự bằng nghề bán báo, và thái độ sống tích cực đã giúp ông thành công ra sao. Ông nói nếu các em học cách sống tích cực và sử dụng nó trong đời sống của mình, thì các em sẽ có được công việc mình mong muốn.

Ông nói:

- Ngay cả khi các bạn không được nhận trong lần xin việc đầu tiên, thì thái độ tích cực sẽ giúp bạn biến nỗi thất vọng đó thành một kinh nghiệm hữu ích và tích cực.

Một trong các cô bé cất tiếng hỏi:

- Làm sao không được nhận vào làm lại có thể là một kinh nghiệm quý báu được?

Stone trả lời:

- Nó quý báu ở chỗ bạn đã một lần biết được cách tuyển nhân sự ở các công ty. Lần sau, bạn sẽ biết người ta mong chờ gì nơi bạn. Bạn sẽ ít căng thẳng hơn. Nếu có sai sót, bạn có thể học từ những sai lầm đó. Bạn sẽ biết được giá trị của mình, rằng nếu người quản lý này không nhận bạn thì sẽ có người khác vẫn đợi bạn.

Người duy nhất có thể mở ra cánh cửa tiếp theo cho cuộc đời bạn không ai khác là chính bạn, vậy thì bạn còn chờ đợi điều gì?

Bước 8: Sức mạnh của sự nguyện cầu

James Mackintosh đã nói: *"Chỉ nên hài lòng với những gì mình có chứ không nên hài lòng với việc mình là ai."*

Hài lòng với những gì mình có không có nghĩa là chúng ta ngưng cố gắng phấn đấu cho những mục tiêu cao hơn, mà điều đó có nghĩa là bạn nhận ra và biết ơn về mỗi điều tốt đẹp, dù là nhỏ bé, mình nhận được trong cuộc sống. Ý thức về những điều tốt đẹp nhận được có nghĩa là không xem bất cứ điều gì đến với mình là sự ngẫu nhiên; tất cả đều là thành quả do hành động của bạn tạo ra. Trong cuộc sống, có rất nhiều hoàn cảnh bắt buộc chúng ta phải lựa chọn giữa hai giá trị, một bên là cơ hội phía trước còn một bên là lợi ích ngay trước mắt. Bất cứ sự chọn lựa nào cũng nói lên ta đang đứng ở vị trí nào trong tâm trí mình. Sức mạnh nội tâm lúc đó là yếu tố vô cùng quan trọng, nó cho bạn biết bạn đã sẵn sàng để bước vào cái mới chưa hay cần phải chuẩn bị điều gì khác trước đã. Tuy nhiên hãy nhớ, thái độ tích cực không phải là cách sống mù quáng, liều lĩnh bất chấp cái giá phải trả để đạt được điều mong muốn, Stone đã nói: *"Thái độ tích cực là suy nghĩ, hành động và phản ứng chân thật, đúng đắn trước một hay nhiều hoàn cảnh"*. Đôi khi, điều đó cũng có nghĩa là phải chờ đợi cho đến khi sẵn sàng rồi mới bước đi.

Nguyện cầu thể hiện niềm tin, hy vọng, mong ước của chúng ta đến với thành công. Nó là phương pháp đặc biệt hiệu quả để xác định và bắt đầu làm việc trên những phần cần phải thay đổi của đời mình. Hãy nhớ lại lời của Mackintosh: *"Chỉ nên hài lòng với những gì mình có chứ không nên hài lòng với việc mình là ai"*.

Qua những trải nghiệm của đời mình, Stone đã sẻ chia với chúng ta những kinh nghiệm quý giá: *"Chúng ta đều biết mình không bao giờ có thể hoàn hảo được trong cuộc sống, nhưng chúng ta đều hiểu rằng, chỉ khi phấn đấu để trở nên hoàn hảo thì ta mới tiến gần hơn sự hoàn hảo. Để làm được điều này, ta phải có những suy nghĩ tích cực trong mọi hoàn cảnh. Có như*

vậy, ta mới có thể thay đổi được thế giới của riêng mình cũng như thế giới xung quanh, và cải tạo nó trở nên tốt đẹp hơn cho bản thân, cho mọi người”.

Nhưng chỉ biết nguyện cầu, khát khao, mơ ước tới những điều tốt đẹp thôi thì chưa đủ. Thành công không thể đến theo những lời nguyện ước suông mà đến từ hành động. Nguyện ước giúp củng cố tinh thần, khơi thông sức mạnh tâm trí và hành động là bước thực hiện để tiến tới kết quả đó. Nếu cầu xin lòng dũng cảm, bạn cần phải sống như thể bạn đã được đáp ứng. Nếu xin một cơ hội tốt, bạn cần phải nắm bắt khi nó đến với bạn... Sau đó, bạn cần phải thể hiện lòng biết ơn của mình đối với những điều tốt đã nhận được và chia sẻ chúng với người khác.

Stone vẫn nói:

“Tôi cảm thấy những điều tốt lành mà tôi nhận được nhiều hơn rất nhiều so với những gì một con người xứng đáng lãnh nhận hay dám mơ tưởng đến. Tôi biết mình nên cảm tạ Thượng đế thật nhiều. Nhưng tôi còn cảm thấy mình phải giúp Thượng đế trong công việc của Ngài trên trần gian bằng cách chia sẻ những điều tốt lành này với những người kém may mắn hơn tôi.

Nhiều người trong chúng ta vẫn gửi lời cảm tạ đến Đấng Tạo hóa mỗi khi đạt được một điều gì đó. Nhưng nếu chỉ đem lời cảm tạ suông đến Ngài thì có ích gì. Sao chúng ta không bắt tay vào hành động, chia sẻ những ân huệ mình được nhận với người khác, dù đó là kinh nghiệm, kiến thức, lý tưởng hay một phần tài sản của mình.

Tất cả những gì tôi muốn làm là thay đổi thế giới. Chỉ vậy thôi. Điều đó có thể thực hiện được không? Có, điều đó vẫn đang được thực hiện.”

Bước 9: Đặt ra mục tiêu

Để thái độ sống tích cực có hiệu quả, điều quan trọng nhất là phát triển những mục tiêu bạn theo đuổi. Nếu không, mọi việc chẳng khác nào một cỗ máy đầy tính năng nhưng không được sử dụng. Tương tự, mọi năng lực tiềm ẩn có sẵn trong bạn chẳng thể phát huy tác dụng nếu không được thực hành, Stone từng nói: *“Tinh thần tích cực luôn kết hợp chặt chẽ với việc xác định rõ ràng những mục đích sống. Sự chọn lựa những mục tiêu cụ thể chính là khởi điểm của thành công. Cuộc sống của bạn có thay đổi hay không là do bạn có muốn chọn lựa để thay đổi nó hay không. Bạn có quyền chọn lựa hướng đi cho đời mình. Bạn có khả năng chọn lựa những mục tiêu mình mong muốn”.*

Dựa vào kinh nghiệm lâu dài về đào tạo nhân viên bán hàng, Stone tin rằng cứ trong 100 người thì có đến 98 người không hài lòng với cuộc sống của bản thân, và họ là những người không có một hình ảnh cụ thể nào trong tâm trí về cuộc sống mà họ mơ ước.

Bạn thử nghĩ xem! Thử nghĩ về những người lê bước vô định qua cuộc đời này, lòng đầy thất vọng, luôn có rất nhiều điều để vươn tới nhưng lại không có mục tiêu rõ ràng. Đặt ra mục tiêu và kiên trì bám lấy mục tiêu không phải chuyện dễ, thậm chí có thể bạn phải trả giá. Nhưng nỗ lực của bạn sẽ được đền bù xứng đáng, vì khi bắt đầu gọi tên được mục tiêu của mình, bạn có thể mơ về những quả ngọt sẽ được hưởng. Những thuận lợi này sẽ đến với bạn gần như hoàn toàn tự động, không phải cố gắng nhiều...

Xác lập được mục tiêu nghĩa là bạn đã sở hữu tấm bản đồ cuộc hành trình của mình. Bây giờ, bạn chỉ còn bắt tay vào hành động. “Hành động” chính là từ khóa quan trọng để biến ý tưởng thành hiện thực.

Để đạt được mục đích, bạn phải sẵn sàng làm việc tận tụy hơn. Cần biết tích lũy thời gian và tiền bạc. Bạn cũng nên học hỏi, suy nghĩ và thường xuyên lên kế hoạch, tốt nhất là mỗi ngày, học cách nhận ra những nguyên tắc giúp mình đạt được mục tiêu và áp dụng chúng vào cuộc sống...

Càng tập trung vào mục tiêu của mình, bạn sẽ càng dồi dào nhiệt huyết. Với bầu nhiệt huyết đó, ước mơ của bạn sẽ được tiếp thêm lửa. Vì bạn biết mình muốn gì nên sẽ tỉnh táo nhận ra cơ hội khi chúng đến trong đời sống hằng ngày.

Stone đã dùng phương pháp lập mục tiêu trong suốt hành trình đi đến thành công. Nhưng quan trọng hơn, phương pháp này đã trở thành kim chỉ nam khi công việc kinh doanh của ông đứng trước nguy cơ thất bại.

Khi cuộc khủng hoảng kinh tế nổ ra, công ty bảo hiểm của Stone đang phát triển thịnh đạt. Nhưng sau một vài năm ảnh hưởng của tình trạng thất nghiệp trầm trọng thì lượng bảo hiểm bán ra giảm sút đáng kể. Nhiều nhân viên bán hàng của Stone bỏ cuộc vì cảm thấy không thể mưu sinh.

Trước tình hình đó, Stone đưa ra bốn mục tiêu cho chính mình:

- Bán được càng nhiều bảo hiểm cá nhân càng tốt.
- Tiếp tục thuê người bán hàng.
- Đào tạo nhân viên mới và cũ, để họ có thể làm tốt hơn.
- Xây dựng hệ thống thống kê lượng hàng bán ra nhằm nắm rõ bước đi của công ty trên phạm vi toàn quốc.

Đó là những mục tiêu đầy tham vọng, đặc biệt là trong thời gian nhiều công ty làm ăn thua lỗ và dân chúng bắt đầu nghi ngờ liệu nước Mỹ có thể lấy lại được sự phồn thịnh đã có trước đó vài năm hay không.

Việc kinh doanh của Stone bắt đầu tiến triển trở lại. Ông cùng các nhân viên của mình kiếm ra nhiều tiền hơn so với các công ty khác trong suốt thời gian khủng hoảng.

Bạn hãy đặt ra cho mình những mục tiêu ngắn và dài hạn. Điều chủ yếu là bạn theo đuổi cả hai mục tiêu ấy bằng những hành động tự tin. Chính sự tự tin sẽ làm cho những cơ hội tiềm tàng nảy mầm trong thực tế. Đừng vội vã “bán non” những cơ hội của bản thân mình.

Bước 10: Học hỏi, suy nghĩ và lên kế hoạch hằng ngày

W. Clement Stone dùng bồn tắm, chứ không dùng vôi hoa sen. Tắm bằng vôi sen có thể nhanh hơn và thích hợp với những người giàu có bận rộn. Nhưng mỗi sáng, Stone đều dành cho mình một khoảng thời gian để ngâm mình trong bồn nước ấm như một hình thức thư giãn, ông nói: “*Đây là phần quan trọng trong thời gian tôi dành cho việc suy nghĩ mọi vấn đề*”.

Được đốt nóng nhờ tinh thần tích cực và có một con tim khát khao đạt được mục đích có thể khiến bạn phạm phải sai lầm là nghĩ mình luôn phải làm việc, làm việc liên tục. Đúng là để thành công cần phải tập trung vào hành động, nhưng bạn cũng cần phải dành thời gian cho sự tĩnh tâm nữa.

“Một giọt mực nhỏ xuống cũng có thể tạo ra hàng ngàn, thậm chí hàng vạn suy tư...”, Lord Byron đã viết như vậy trong thiên anh hùng ca “Don Juan”. Bằng cách đọc sách, học hỏi không ngừng, bạn sẽ khơi nguồn cảm hứng cho những suy nghĩ mới để phát triển tinh thần tích cực. Nó giúp cho tâm trí bạn linh hoạt và sắc bén.

Khi còn là một cậu thiếu niên làm việc với tư cách nhân viên kiểm tra thư từ của văn phòng Stone, tôi đã quyết định đề nghị với Stone một ý tưởng. Sở thích của tôi là được làm những gì liên quan đến truyền thông giải trí như phim ảnh, thu băng đĩa. Lúc đó, một ý nghĩ lóe lên trong đầu tôi, nếu có một phòng thu và sản xuất băng đĩa về những bài nói chuyện đầy nhiệt huyết của Stone thì sao nhỉ?

Bất chấp những lời chế giễu của đồng nghiệp cho rằng, tôi đang liều lĩnh và có nguy cơ mất việc vì không chuyên tâm vào chuyên môn. Tôi đã gửi cho Stone một bức thư phác họa những ích lợi mà ý tưởng của tôi có thể mang lại. Một giờ sau khi tiếp nhận lời đề nghị của tôi qua thư, Stone cho mời tôi đến văn phòng. Khi ấy, một trong những đồng nghiệp nói với tôi: *“Tôi rất vui vì được biết bạn, Ritt à. Hãy ráng thưởng thức quà tặng thất nghiệp bạn sắp có nhé!”*.

Nhưng khi người thư ký báo là tôi đang đứng chờ ở ngoài, Stone vội đẩy cửa bước ra. Ông nắm tay tôi, và nói: *“Ý tưởng tuyệt lắm! Hãy nói thêm về điều đó đi!”*. Và buổi chiều hôm ấy, chúng tôi đã cùng nhau vạch ra kế hoạch cho những bước đầu tiên và hướng phát triển xa hơn sau này.

Nếu bạn đã từng phải bận tâm về chính mình thì hẳn bây giờ, sau khi trải nghiệm mười bước tư duy tích cực, bạn đã có cái nhìn tốt hơn về bản thân. Mọi người sẽ nhận ra được sự thay đổi nơi bạn khi bạn trở thành người có trách nhiệm với cuộc sống, nỗ lực vươn lên trong mọi hoàn cảnh, làm chủ được cảm xúc và thái độ chính mình.

Hẳn đã phải có một điểm nào đó tác động bạn khi đọc qua mười bước này, và bạn có thấy được mối liên hệ giữa chúng? Mười bước của tinh thần tích cực được đan kết với nhau, dệt nên tấm thảm về một cuộc sống đầy hứa hẹn. Bạn hãy bắt đầu sử dụng thái độ tích cực ngay hôm nay, mỗi ngày và trong mọi hoàn cảnh.

Từ nơi này, đời bạn sẽ trôi về đâu? Bạn sẽ tiến đến một cuộc sống viên mãn, có mục đích, và luôn tràn ngập niềm vui chứ? Chúc bạn có một chuyến đi thật thú vị!

HÃY SỐNG VỚI TINH THẦN TÍCH CỰC MỖI NGÀY,
BẠN SẼ THẤY CUỘC SỐNG TUYỆT VỜI BIẾT BAO!
TUYỆT VỜI BIẾT BAO!

Chú thích:

▣ Andrew Carnegie (1835 - 1919): Ông vua thép của nền công nghiệp Mỹ, trở thành tỷ phú từ hai bàn tay trắng, người đã tìm thấy bí quyết thành công từ sách vở và thành lập hơn 2.000 thư viện tại nhiều quốc gia.

▣ Martin Niemoller (Martin Luther King: 15/1/1929 - 4/4/1968) là mục sư nhà thờ Baptist ở Montgomery, Alabama, nhà hoạt động dân quyền Mỹ gốc Phi và là người đoạt giải Nobel Hòa bình năm 1964. Là một trong những nhà lãnh đạo có ảnh hưởng lớn nhất trong lịch sử Hoa Kỳ cũng như lịch sử đương đại của phong trào bất bạo động, ông được nhiều người trên khắp thế giới ngưỡng mộ như một anh hùng, nhà kiến tạo hòa bình và thánh tử đạo. 14 năm sau khi bị ám sát, chính phủ Mỹ ban hành đạo luật thiết lập Ngày Lễ Martin Luther King.

▣ Pollyanna - một nhân vật trong quyển truyện cùng tên của tác giả Eleanor Hodgman Porter (1868 - 1920), tiểu thuyết gia Mỹ. Pollyanna là cô bé 11 tuổi luôn sống lạc quan, vui tươi, do đó, không chỉ gia đình mà mọi người ở khu phố nơi em sống đều rất yêu mến em. Để luôn yêu đời, em đã tạo cho mình một trò chơi mang tên “niềm vui”. Pollyanna là biểu tượng của tinh thần sống lạc quan.

